L'impact psychologique de l'AVC

CHUM

L'accident vasculaire cérébral peut toucher votre moral de façon importante. Voici des conseils pour prendre soin de votre santé mentale.

Comment l'AVC peut-il affecter mon moral ?

Chacun vit à sa façon les périodes qui suivent un AVC. Il y a souvent des hauts et des bas, surtout durant la première année.

Vous pourriez vivre de la détresse psychologique : peur, tristesse, frustration, anxiété, etc. Ces émotions ne dépendent pas forcément de la gravité de l'AVC ou de ses conséquences à long terme. Chaque cas est différent.

De 30 à 60 % des patients vivent une dépression au cours de l'année qui suit un AVC.

Qu'est-ce qui explique cette détresse ?

À la suite d'un AVC, les capacités physiques comme marcher, s'habiller et manger ne sont parfois plus les mêmes. Les capacités mentales, comme la mémoire, la communication et l'organisation, peuvent aussi avoir été touchées.

Les deuils liés à ces pertes de capacités sont souvent la cause de la détresse.

Comment savoir si je vis de la détresse ?

Apprenez, avec vos proches, à reconnaître les signes :

> **Symptômes physiques**
- mal de ventre
- perte d'appétit
- problèmes de sommeil (insomnie)
- tensions dans les muscles

> **Comportements qui ne vous ressemblent pas**
- vous cessez de faire les activités que vous aimez
- vous êtes plus souvent en colère, irritable ou découragé

> **Émotions fortes qui causent :**
- des pleurs fréquents
- une anxiété importante
- une grande irritabilité

4 005 520

613 © 2019

Les signes de détresse sont inquiétants si :

- ils sont très forts
- ils nuisent à votre vie de tous les jours (concentration, sommeil, relations, etc.)
- ils sont présents depuis 2 semaines ou plus

Y a-t-il des choses que je peux faire ?

Plus vite vous récupérez de votre AVC, plus vite vous serez capable de reprendre vos activités. Cela vous aidera à vous sentir mieux et à avoir un meilleur moral.

Pour aller mieux, suivez les conseils suivants :

- Demandez de l'aide si vous en avez besoin.
- Mangez des aliments variés.
- Pensez à boire assez pour bien vous hydrater.
- Adoptez une routine qui favorise le sommeil pour bien récupérer.
- Faites chaque jour des activités adaptées à votre état de santé et qui font travailler votre corps et votre esprit.
- Accordez-vous du temps pour vous détendre (ex. : méditation, visualisation, écoute de musique).

Quel est le rôle de mes proches ?

Se rétablir d'un AVC prend du temps. Vos proches ont un rôle important à jouer au quotidien.

Faites-leur lire les conseils en annexe (page 4). Cela pourra les aider à adopter la bonne approche.

Que faire si je vais mal ?

N'hésitez pas à voir un psychologue si vous avez des signes de détresse.

Le psychologue évalue l'impact de l'AVC sur votre bien-être. Cela lui permet de vous aider à faire face aux difficultés que vous vivez. L'aide apportée prend généralement la forme de stratégies et d'outils concrets.

Si vous avez des pensées de mort ou de suicide, allez à l'urgence d'un hôpital ou contactez tout de suite Suicide Action Montréal (partout au Québec).

> 1 866 277-3553

Où puis-je trouver un psychologue ?

Pour trouver un psychologue au public, contactez votre CLSC. Le service Info-Santé peut vous donner les coordonnées du CLSC le plus près de chez vous.

> **Info-Santé au 8-1-1**

Vous pouvez aussi trouver cette information sur le site du gouvernement :

> **sante.gouv.qc.ca**
Cliquez sur Trouver une ressource → Portail santé mieux-être → CLSC.

Pour trouver un psychologue au privé, contactez l'Ordre des psychologues du Québec :

> **514 738-1223 ou 1 800 561-1223**

> **ordrepsy.qc.ca**
Cliquez sur l'encadré « Trouver de l'aide ».

RESSOURCES UTILES

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada :
> **1 800 567-8563** (pour le Québec)
> **coeuretavc.ca**

L'Appui pour les proches aidants :
> **1 855 852-7784**
> **lappui.org**

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.

Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site **chumontreal.qc.ca/fiches-sante**

BLOC-NOTES

Choses à faire

Notez les actions à faire : commencer des exercices, changer un pansement, modifier une habitude de vie, etc.

Date / Heure	Actions

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons

Voici quelques conseils pour favoriser le bien-être du patient et faciliter la relation d'aide :

> Reconnaître les progrès que le patient fait chaque jour dans la bonne direction, même s'ils paraissent petits.

> Ne pas se décourager si une journée est plus difficile que la veille.

> Ne pas comparer sans cesse le patient à son état d'avant l'AVC.

> Faire part au patient de ses propres besoins.

> Respecter ses limites par rapport au temps et aux soins qu'on peut donner au patient.

Jouer un nouveau rôle et offrir à un patient des soins au quotidien est parfois exigeant. Les proches peuvent vivre eux-mêmes de la détresse.

Il est bon d'en parler à l'équipe de soins, qui pourra les rediriger vers des sources d'aide.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

613 © 2019

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons