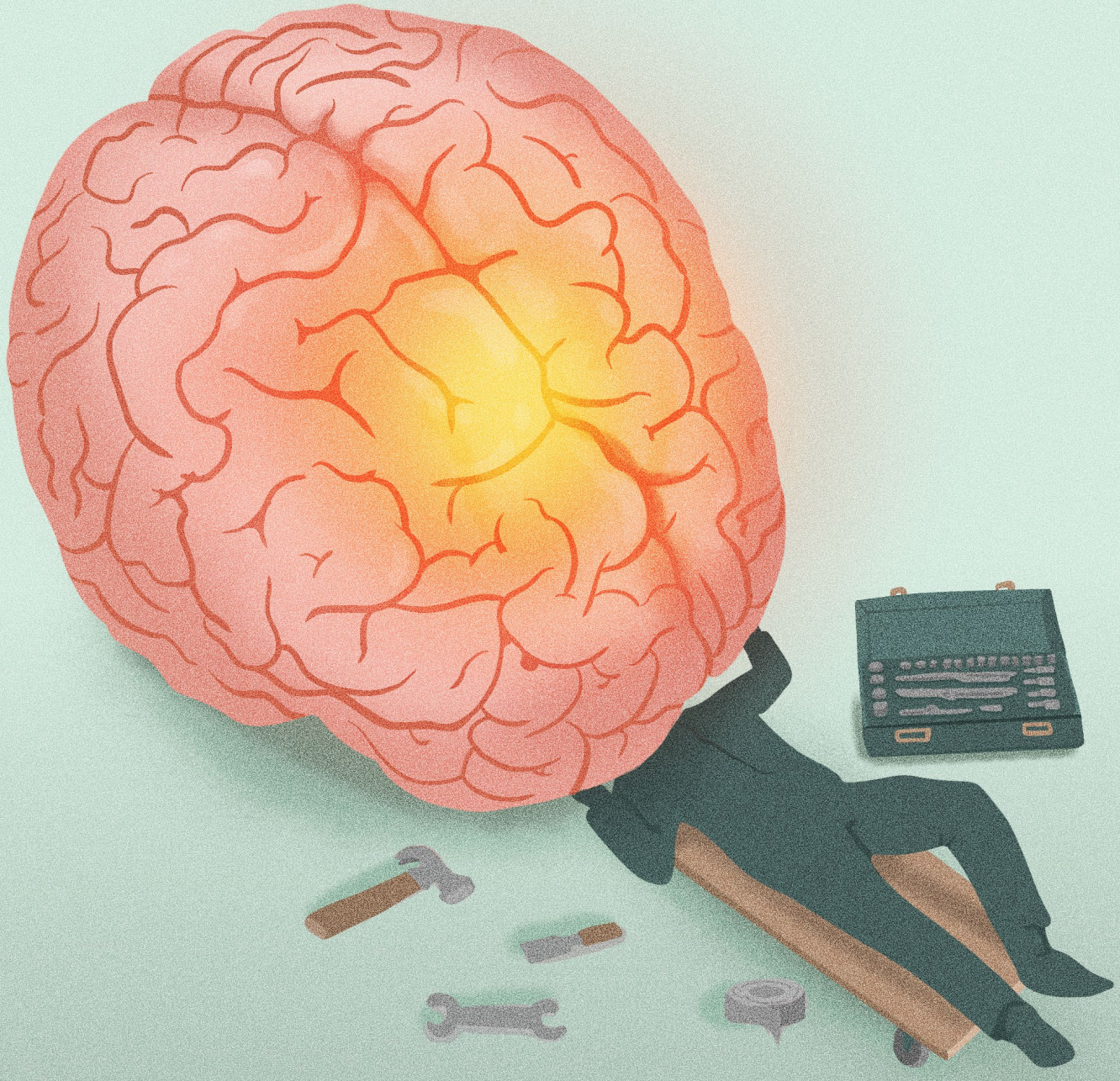
INSTITUT ATLAS POUR LES VÉTÉRANS ET LEUR FAMILLE

OUTILS ET STRATÉGIES POUR LA VIE QUOTIDIENNE AVEC UN TRAUMATISME CRANIO-CÉRÉBRAL

Ressources sur les traumatismes cranio-cérébraux pour les vétérans et les familles



Ces ressources ont été préparées par l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille. L'Institut Atlas aimerait remercier les personnes suivantes pour leur contribution à l'élaboration de ces ressources. Veuillez noter que les noms qui figurent ici se limitent à ceux des personnes qui ont consenti à être reconnues pour leur contribution.

LISTE DES CONTRIBUTEURS

Administration de projet
Polliann Maher, Mme Francesca Tellis, Hailley White

Approbation
Meriem Benlamri, Cara Kane, Polliann Maher, MaryAnn Notarianni, Hailley White

Conceptualisation
Meriem Benlamri, Cara Kane, Netta Sarah Kornberg, Polliann Maher, Hailley White

Méthodologie
Netta Sarah Kornberg, Polliann Maher, Hailley White

Production
Ghislain Girard

Recherche et analyse
Netta Sarah Kornberg, Hailley White

Rédaction
Hailley White

Révision
Cara Kane, Krystle Kung, Laryssa Lamrock, Polliann Maher, Dr J Don Richardson, Lori-Anne Thibault, Hailley White

Service-conseil
Charlene Fanstone, Steve Lamrock, Anna Miller, Dr J Don Richardson, Terri-Ann Winfield

Supervision
Meriem Benlamri, Cara Kane, Polliann Maher, MaryAnn Notarianni

Visualisation
Hailley White

Citations suggérées

- Institut Atlas pour les vétérans et leur famille. Outils et stratégies pour la vie quotidienne avec un traumatisme cranio-cérébral : Pour les vétérans et les familles. Ottawa (Ontario) : 2024. Disponible sur : **atlasveterans.ca/outils-strategies-tcc**

Vous souhaitez en savoir plus sur l'approche de l'Institut Atlas en ce qui a trait à la reconnaissance des contributions à ces ressources? Consultez notre modèle collaboratif pour obtenir de plus amples renseignements.

À QUOI S'ATTENDRE DANS CETTE RESSOURCE

Reconnaître l'incidence des TCC sur la vie quotidienne..... 4

Comment communiquer avec quelqu'un vivant avec un TCC 7

Stratégies pour la vie quotidienne 11

L'objectif de cette ressource est de fournir aux vétérans et aux familles des stratégies et des conseils pratiques pour améliorer le fonctionnement et le bien-être des personnes qui vivent avec un traumatisme cranio-cérébral (TCC). Cette ressource comprend des stratégies de communication, de l'information sur l'incidence des TCC sur la vie quotidienne, des stratégies et des « outils pour la boîte à outils » pour la vie quotidienne ainsi que de l'information sur les soins personnels.

En plus d'être éclairée par la recherche, cette ressource est le fruit d'une collaboration avec un comité consultatif comprenant des vétérans des Forces armées canadiennes (FAC) et de la Gendarmerie royale du Canada (GRC) et des membres de leur famille. Nous remercions les membres du comité consultatif d'avoir consacré leur temps et leur expertise à la création conjointe de ces ressources.

RECONNAÎTRE L'INCIDENCE DES TCC SUR LA VIE QUOTIDIENNE

Les TCC peuvent avoir une incidence sur de nombreux aspects de la vie et du bien-être. Cependant, il n'y a pas de façon universelle de vivre un TCC ou son incidence sur votre vie. Et bien que la personne atteinte du TCC soit celle qui présente les symptômes de cette blessure, la famille peut également être touchée par les changements de vie que le TCC peut apporter. Il est important de reconnaître les répercussions sur le vétéran et sa famille afin que chacun puisse trouver des stratégies pour bien vivre, seul et ensemble.



Incidence sur la personne ayant un TCC

- **Épuisement et fatigue** qui peuvent survenir après des actions de la vie quotidienne ou la participation à une tâche ou à une activité pendant plusieurs heures consécutives. Sans pause ni sieste, vous pouvez vous sentir plus épuisé.
- **Difficultés cognitives** comme la perte de mémoire, le cerveau embrumé, les difficultés d'élocution et la confusion.

- **Difficultés émotionnelles** fréquentes ou régulières, par exemple déclenchées par des événements ou des situations qui ne vous dérangeraient pas habituellement, anxiété ou dépression.
- **Oubli** de dates, de rendez-vous, de tâches ou d'effets personnels et **frustration**, car il est plus difficile de se souvenir qu'avant la blessure.

- **Difficultés de mémoire** pouvant même aller jusqu'à l'oubli de ce qui a causé la lésion cérébrale. Il peut alors être plus difficile de parler de l'expérience et de se sentir compris par les autres.
- **Problèmes d'équilibre et de mobilité** dans la vie quotidienne qui font en sorte qu'il est plus difficile de bouger et d'utiliser son corps comme par le passé. Vous avez peut-être l'impression de ne pas pouvoir vous pratiquer toutes les activités et tous les passe-temps que vous voulez.

- Vous pourriez vous sentir **déconnecté de votre partenaire** en raison de la blessure. La déconnexion peut provenir de plusieurs facteurs, comme la blessure elle-même, les symptômes que vous ressentez, les changements de votre état mental, émotionnel ou physique, les difficultés à parler de vos expériences ou l'épuisement causé par la blessure pendant que vous vous familiarisez avec les services et les traitements.

- Frustration lorsque les **routines changent.**

- **Dépersonnalisation** après la blessure. Cela peut découler des symptômes et des changements dans la vie après un TCC.

- Constatation que **l'alcool a plus d'effet** sur vous. Il se peut que vous preniez plus de temps pour revenir à votre état normal après avoir consommé de l'alcool ou que vous constatiez que l'alcool aggrave vos symptômes.



Incidence sur la famille

Les membres de la famille peuvent également être touchés lorsqu'un vétéran qu'ils aiment subit un TCC. Les membres de la famille qui interagissent régulièrement avec le vétéran peuvent avoir l'impression que la vie et la façon dont la famille fonctionne ensemble ont changé. Les TCC peuvent avoir une incidence sur l'ensemble de la famille — bien que seule une personne soit blessée, chaque membre de la famille peut être touché par les changements dans la vie après un TCC.

Voici quelques-unes des façons dont la famille peut ressentir cet effet :

- Les membres de la famille pourraient subir de **la fatigue et de l'épuisement** parce qu'ils ont plus de tâches à accomplir pour aider le vétéran vivant avec un TCC. L'épuisement est souvent le résultat d'une exposition régulière à des situations stressantes et éprouvantes sur le plan émotionnel. Les personnes en situation d'épuisement peuvent être incapables de prendre le temps de combler leurs propres besoins et commencer à se sentir fatiguées.

Incidence sur la famille

- Il se peut que vous ayez l'impression que vous devez assumer un rôle de **fournisseur de soins ou de « réparateur »** plutôt que d'être une personne et un proche d'un vétéran.
- De nombreux membres de la famille se sentent **frustrés ou épuisés** de fournir des soins ou du soutien à leur être cher.

- **L'usure de compassion** peut être ressentie par les membres de la famille qui passent du temps à s'occuper d'un vétéran vivant avec un TCC ou à le soutenir. L'usure de compassion peut être ressentie par toute personne qui prend soin d'une personne atteinte d'une maladie chronique. Elle touche aussi de nombreuses personnes exerçant une profession axée sur la relation d'aide (comme les infirmières, les médecins et les travailleurs sociaux) qui sont constamment exposées à des situations traumatisantes[1] . Les symptômes de l'usure de compassion peuvent comprendre un détachement émotionnel, une léthargie et de l'irritabilité[2] .

- Les membres de la famille peuvent avoir l'impression qu'ils **n'ont pas de temps à consacrer aux choses qu'ils aiment** dans la vie et qu'ils **manquent du soutien social** de leurs proches, car il peut être plus difficile d'assister à des activités sociales de la même façon après un TCC.
- Ils peuvent aussi parfois se sentir **impuissants ou désespérés** s'ils n'ont pas les outils, les ressources ou le soutien nécessaires pour prendre soin d'eux-mêmes et de leurs proches.

COMMENT COMMUNIQUER AVEC QUELQU'UN VIVANT AVEC UN TCC

Lorsqu'ils communiquent avec les autres, la plupart des gens veulent se sentir entendus et compris, mais certains aspects de la vie avec un TCC peuvent rendre cela plus difficile. La sensibilisation aux défis en matière de communication et leur compréhension font partie de l'amélioration de la communication. Il faut aussi disposer de stratégies pour relever les défis.

Gardez à l'esprit que la gravité d'un TCC (léger, modéré ou grave) peut avoir une incidence sur la façon dont une personne fait face à certains de ces défis, voire à tous. Par exemple, une personne avec un TCC léger peut avoir de la difficulté à trouver le bon mot à utiliser, tandis qu'une personne qui a une blessure plus grave peut avoir des troubles de l'élocution.

Défis possibles concernant la communication

Difficultés d'élocution
Une personne vivant avec un TCC peut avoir de la difficulté à prononcer certains mots, à trouver le mot juste ou peut avoir des problèmes d'élocution qui peuvent être aggravés par le niveau de stress. Il peut être difficile pour elle de se sentir comprise par les autres.

Mémoire défaillante
Une personne vivant avec un TCC ne se souvient peut-être pas de ce dont elle voulait parler ou de ce qui a été dit plus tôt au cours de la conversation. Elle peut avoir de la difficulté à se souvenir des mots et des phrases.

Problèmes liés à des environnements bruyants ou surchargés
Une personne vivant avec un TCC peut avoir de la difficulté à traiter l'information dans des environnements bruyants, ce qui peut rendre difficile la tenue de conversations en public.

Obstacles pour se faire entendre
Les difficultés d'élocution peuvent être frustrantes pour une personne vivant avec un TCC. Elle peut avoir l'impression de devoir se répéter, ce qui peut lui faire croire qu'on ne l'écoute pas.

Difficultés en cas d'interruption
Il peut être difficile pour une personne vivant avec un TCC d'être interrompue. L'interruption peut lui faire perdre le fil de sa pensée et il lui est alors difficile de se souvenir de ce qu'elle disait. Les interruptions soudaines peuvent également être difficiles à traiter.

Conseils pour améliorer la communication

Conseils pour tous

- **Être présent et écouter** peut être une source puissante de réconfort. Prêter attention et écouter les autres peut être particulièrement utile s'ils ont de la difficulté à communiquer.
- **Une communication régulière** peut être utile pour « rester sur la même longueur d'onde ». Vous pouvez aussi essayer de répéter ce que vous avez entendu pour vous assurer de comprendre l'autre personne.
- **Essayez de prendre du recul par rapport à une conversation** et d'y revenir à un autre moment si vous vous sentez dépassé. Parfois, un problème ne peut pas être résolu sur le moment et le fait de prendre de la distance peut vous donner le temps et l'espace nécessaires pour vous reprendre et respirer.
- **Il est important d'écouter le point de vue de l'autre personne** pour mieux comprendre son expérience et l'effet de ce qu'elle ressent. Ne présumez pas que vous savez ce qu'elle ressent ou ce à quoi elle pourrait être confrontée.

Conseils pour les vétérans

- Il peut être bon de **parler ouvertement avec les membres de la famille** de toute difficulté que vous pourriez avoir au sujet de la communication orale et de la mémoire afin qu'ils puissent vous aider et vous comprendre. La personne vivant avec un TCC et les membres de sa famille ont tous besoin de soutien pour bien communiquer les uns avec les autres.
- Il est important de créer **un espace sûr et positif** où les membres de votre famille peuvent exprimer leurs émotions et leurs craintes. Si vous n'êtes pas certain de ce que cela signifie, demandez aux membres de votre famille ce qui fait qu'ils sentent que vous vous souciez d'eux et qu'ils sont écoutés.

Conseils pour les familles

- **Les membres de la famille peuvent avoir besoin de leur propre système de soutien** pour se sentir bien. Il peut s'agir de demander le soutien d'un ami, d'un conseiller ou d'un pair aidant ou de participer à la vie communautaire.

- **Concentrez-vous sur un sujet à la fois** lorsque vous communiquez avec d'autres personnes. Soyez concis et clair et essayez de ne pas submerger votre interlocuteur de détails inutiles. Prenez votre temps et parlez lentement — recevoir de l'information trop rapidement peut être difficile à traiter pour une personne vivant avec un TCC et cela peut être accablant. Il est utile de faire des pauses pour favoriser le traitement des informations.

- Gardez en tête ce que vous souhaitez dire jusqu'à ce que vous ayez **une occasion appropriée de parler**, au lieu d'interrompre la personne vivant avec un TCC.

- Trouvez des façons d'accepter qu'**une personne vivant avec un TCC doive dire ce qu'elle pense** dès qu'elle y pense, sinon elle pourrait ne pas être en mesure de s'en souvenir plus tard.

Je souhaite que nous nous sentions à l'aise d'exprimer nos pensées et nos sentiments les uns aux autres.

Que puis-je faire pour que vous vous sentiez soutenus?



Comment parler des répercussions du TCC

Vous constaterez peut-être que, parfois, vous devrez parler à votre proche de l'incidence d'un TCC sur votre vie en tant que vétéran ou membre de la famille. Il sera peut-être question de la façon dont les symptômes du TCC influent sur votre vie quotidienne, des solutions que vous pourrez trouver ensemble ou d'un autre aspect de votre expérience.

Voici quelques conseils pour communiquer ces expériences et demander ce dont vous avez besoin :

1 Expliquez la manière dont vous êtes touché.

Que se passe-t-il dans votre vie dont vous voulez discuter? Vous pourriez commencer par dire que vous avez remarqué un symptôme dans votre vie quotidienne, comme des difficultés à accomplir des tâches quotidiennes, à vous souvenir de vos rendez-vous ou que vous vous sentez dépassé ou fatigué. Il peut être utile de préciser comment cette situation vous touche : Cela a-t-il une incidence sur vous, physiquement, mentalement ou émotionnellement? Par exemple :

> *« J'ai remarqué que lorsque je me sens fatigué, il est plus difficile de me souvenir de la prochaine tâche que je dois accomplir, ce qui me frustre et me met en colère contre moi-même. »*

2 Demandez ce dont vous avez besoin.

Selon vous, qu'est-ce qui pourrait contribuer à réduire les répercussions négatives de cette expérience? Avez-vous besoin que votre partenaire ou votre famille vous écoute et vous soutienne, ou cherchez-vous des solutions ou de l'aide à l'extérieur? Si vous savez ce dont vous avez besoin, demandez-le. Si vous n'êtes pas certain, vous pouvez demander l'aide d'un être cher pour déterminer ce dont vous avez besoin. Par exemple :

> *« Je ne sais pas ce que je peux faire pour me souvenir de mes tâches. Peux-tu m'aider à trouver une solution? »*

3 Cherchez des solutions ensemble.

Travailler en équipe peut vous aider à déterminer quelles stratégies sont les plus utiles pour toutes les personnes concernées lorsque vous tentez de résoudre un problème. Il peut être plus efficace pour tout le monde de tenir compte de ses propres capacités et de celles des autres. Par exemple :

« Bien sûr, je peux t'aider. Essayons d'écrire les tâches de la journée sur un tableau blanc à côté de ton bureau. »

« Je ne suis pas bien placé pour t'aider à cet égard aujourd'hui. Je veux t'aider, mais j'ai besoin de temps pour prendre soin de moi d'abord. Pouvons-nous prévoir du temps plus tard cette semaine pour discuter et travailler ensemble à une stratégie? »

STRATÉGIES POUR LA VIE QUOTIDIENNE

Les symptômes de TCC peuvent avoir des répercussions sur de nombreux aspects de votre fonctionnement et sur votre vie quotidienne. Voici quelques conseils pratiques pour vous aider à gérer vos activités quotidiennes.

Toutes ces stratégies ne s'appliqueront pas à vous — choisissez celles que vous pouvez utiliser. Si rien ne fonctionne pour vous, voyez si vous pouvez unir vos forces à celles de vos proches ou des fournisseurs de soins de santé pour trouver une solution qui fonctionne pour vous.

Points à retenir

- **Il n'y a pas de stratégie parfaite** — vous devrez peut-être essayer différentes choses pour voir ce qui fonctionne. Une stratégie qui est bonne pour quelqu'un d'autre ne fonctionnera peut-être pas de la même façon pour vous.
- **Les stratégies ne sont peut-être pas toutes utiles en ce moment,** mais elles pourraient l'être plus tard ou dans une situation particulière. Elles peuvent être des « outils pour la boîte à outils » que vous utiliserez au besoin.
- **Pensez à vos problèmes les plus fréquents.** Quelles stratégies vous aideraient à gérer les aspects les plus difficiles de votre vie ou de vos frustrations quotidiennes?
- **Reconnaissez vos propres limites et sachez quand demander de l'aide à l'extérieur,** c'est important pour le vétéran et sa famille. Gardez en tête qu'il est normal de demander de l'aide.

Stratégies pour les vétérans

Routine

Une routine constante peut être utile au quotidien, car elle procure un sentiment de contrôle et de stabilité.

Obtenez de l'aide pour les rendez-vous

Il pourrait être utile que quelqu'un vous aide à créer des aide-mémoire ou des calendriers pour effectuer le suivi de vos rendez-vous. Un membre de la famille peut être disposé à vous aider à créer un système pour fixer des rendez-vous s'il en a la capacité.

Plaquettes

Des plaquettes ou des emballages-coques pour les médicaments peuvent vous aider à faire le suivi du moment où vous avez pris vos médicaments. Demandez à votre professionnel de la santé ou à votre prescripteur de recommander que vos médicaments soient distribués ou fournis dans des emballages-coques.

Activités de relaxation

Vous pouvez contribuer à atténuer votre stress et votre anxiété en vous adonnant à des activités relaxantes et apaisantes, comme utiliser une application de méditation, lire un livre ou un magazine, faire des exercices de respiration, pratiquer le yoga ou vous faire masser. La réduction du stress est importante pour les personnes vivant avec un TCC, car le stress peut exacerber les symptômes.

Mesures d'adaptation

Utilisez les mesures d'adaptation qui sont à votre disposition. Si vous ne savez pas quelles sont celles auxquelles vous avez accès, renseignez-vous. Vous pourriez bénéficier de mesures d'adaptation au travail, à l'école, pour les rendez-vous ou lorsque vous avez accès à un traitement ou à des soins de santé. Il existe également de nombreuses ressources d'information pour aider les vétérans vivant avec un TCC, comme celle-ci.

Tableaux blancs

Les tableaux blancs constituent un autre outil de gestion des rendez-vous et des tâches. Essayez d'inscrire tous les rendez-vous de la semaine sur un grand tableau blanc à un endroit central de la maison. Les tableaux blancs peuvent être particulièrement utiles aux vétérans pour organiser des réflexions, de l'information ou des listes de choses à faire. Il s'agit d'une excellente solution de rechange à la technologie et aux applications.

Équilibrez vos activités

Pour avoir une journée productive, certaines personnes vivant avec un TCC pourraient devoir équilibrer leurs activités. Vous devrez peut-être limiter l'effort physique quotidien et tirer parti de services pour vous aider à accomplir vos tâches fatigantes. Par exemple, si vous vous sentez souvent fatigué après avoir fait l'épicerie, vous pourriez essayer de commander vos provisions avec une livraison à domicile.

Prenez des pauses

Prendre des pauses peut en fait vous aider à être plus productif. Au lieu de vous épuiser à tenter de mener vos activités à bien, essayez de faire les choses une à la fois avec des pauses fréquentes pour vous reposer et prendre soin de vous-même. Le fait de suivre votre rythme et de surveiller votre niveau d'énergie peut vous aider à profiter davantage de vos activités quotidiennes, car vous ne vous sentirez pas aussi épuisé.

Faites de l'exercice

L'exercice peut faciliter le rétablissement et améliorer le bien-être général. Il peut suffire d'une promenade, de séances de yoga ou de toute autre activité qui augmente le rythme cardiaque. Assurez-vous de faire de l'activité physique conformément au plan de traitement de votre fournisseur de soins de santé.

Prenez des notes

Essayez d'écrire vos pensées si vous vous sentez dépassé. Vous pourriez aussi utiliser des listes — des listes de choses à faire, des listes d'épicerie, une liste de rendez-vous à venir, une liste de symptômes dont vous voulez discuter avec votre médecin ou une liste d'activités qui vous aident à vous sentir bien. Il peut être plus facile de comprendre vos pensées si vous les voyez écrites.

Rappels

Les rappels sur votre téléphone ou votre calendrier peuvent constituer des outils utiles pour organiser et gérer votre vie. Vous pouvez utiliser des rappels pour les rendez-vous, fixer une minuterie pour la lessive ou maintenir une routine.

Calendriers

De nombreux vétérans vivant avec un TCC trouvent utile d'installer des calendriers dans des endroits visibles, comme sur un réfrigérateur ou un bureau. Certains ont même plusieurs calendriers. Vous pouvez utiliser des calendriers pour faire le suivi des événements et des rendez-vous importants.

Soutien par les pairs

Si vous êtes irrité, fatigué ou dépassé, il peut parfois être utile de l'exprimer à un pair et d'obtenir son point de vue. Entendre le point de vue d'un pair peut aider à comprendre une expérience ou à trouver une solution. Il est bon d'avoir du soutien en période difficile — « Ne vous promenez pas seul au milieu de votre esprit. »

Stratégies pour les familles



Exercez-vous à contrôler vos émotions

Des situations frustrantes peuvent survenir en tout temps. Il peut être utile de mettre en pratique régulièrement des stratégies de régulation des émotions comme les pauses, la respiration profonde et le discours interne positif pour vous aider à traverser les moments difficiles. Un discours interne positif peut signifier se parler à soi-même avec la gentillesse, la considération et la compassion que vous accorderiez à un être cher ou à un ami.



Établissez des limites

Apprenez à connaître vos limites afin de pouvoir les établir et les respecter. Dans quelles circonstances pouvez-vous être un soutien et à quel moment est-ce trop? Une limite vous est personnelle. C'est à vous de reconnaître quand vous l'avez atteinte.



Parlez de votre rôle

Déterminez le niveau de soutien que vous pouvez offrir, le cas échéant. Les membres de la famille sont souvent considérés comme des aidants naturels, mais il se peut que vous n'ayez pas la capacité ou l'aisance pour assumer ce rôle. Préféreriez-vous soutenir votre être cher directement ou le mettre en contact avec des services?



Ne vous oubliez pas

Votre expérience compte aussi, et votre propre vie également. Que pouvez-vous faire pour vous-même aujourd'hui? Comment pouvez-vous faire de vous-même une priorité dans votre horaire et votre routine?



Autosoins

Réservez du temps pour vous-même et votre bien-être; un arrosoir vide ne peut nourrir aucune fleur : votre propre santé dépend du temps dont vous disposez pour vous reposer et prendre soin de vous. Essayez de prendre soin de vous d'abord avant de prendre soin des besoins des autres — vous comptez.

Soutien par les pairs

Obtenez du soutien pour vous-même, surtout de la part d'autres familles qui comprennent ce que signifie prendre soin d'un être cher vivant avec un TCC et le soutenir. Vous n'êtes pas seul dans vos expériences et cela peut vous aider de discuter d'histoires semblables avec les autres. Apprenez-en davantage sur le soutien par les pairs et consultez le répertoire des services sur le site Web de l'Institut Atlas : **atlasveterans.ca/soutien-par-les-pairs**

Maintenez une vie au-delà de la blessure

Réservez du temps pour vos passe-temps, vos activités, vos amis et votre système de soutien. Parfois, il est possible d'avoir le sentiment que le TCC est très énergivore. Pour maintenir votre bien-être, il est important d'avoir d'autres priorités, surtout celles qui vous apportent de la joie. **Ce n'est pas égoïste,** c'est nécessaire pour que vous vous sentiez bien et que vous ayez l'énergie nécessaire pour soutenir votre être cher.



Stratégies de collaboration avec les fournisseurs de soins de santé

- Le fournisseur de soins de santé n'est probablement pas à votre place, alors il ne comprend peut-être pas toutes les facettes de votre expérience.

- **L'autoreprésentation** peut faire partie de votre parcours. Vous devrez peut-être demander à votre fournisseur de soins de santé d'examiner davantage vos symptômes de TCC ou obtenir un deuxième avis. « Non » n'est pas nécessairement la réponse finale : continuez et n'ayez pas peur de demander de l'aide.

- Il peut être utile de **noter les questions que vous voulez poser** et l'information que vous voulez communiquer.

- Il est acceptable de demander des **renseignements et des documents écrits**, ainsi que des rappels de rendez-vous. Demandez à votre fournisseur de soins de santé de résumer les principaux points de votre discussion à la fin de votre rendez-vous.



QUELLES STRATÉGIES FONCTIONNENT POUR VOUS?

QUELLES STRATÉGIES AIMERIEZ-VOUS ESSAYER?

RÉFÉRENCES

1. Russo C, Aukhojee P, McQuerrey Tuttle B, Johnson O, Davies M et al. Compassion fatigue & burnout. Power: Police Officer Wellness, Ethics, and Resilience. Academic Press; le 24 janvier 2020.
2. Psychology Today. Compassion fatigue [en ligne]. [cité le 10 avril 2024]. Disponible sur : psychologytoday.com/ca/basics/compassion-fatigue

Le travail de l’Institut Atlas pour les vétérans et leur famille est rendu possible grâce au financement d’Anciens Combattants Canada.

Avertissement : Les points de vue et opinions exprimés sont uniquement ceux de l’Institut Atlas pour les vétérans et leur famille et peuvent ne pas refléter ceux du gouvernement du Canada.

atlasveterans.ca/fr

INSTITUT ATLAS POUR LES VÉTÉRANS ET LEUR FAMILLE