

ANNEXE

RECOMMANDATIONS EN VUE DE LA GUERISON

Appendice A. Dix questions cruciales 2
Appendice B. Quarante points à ne pas perdre de vue 3
Appendice C. Illustrations 6

Appendice A. Dix questions cruciales

1. Avez-vous examiné mes yeux et mes oreilles ? Que suis-je encore capable de voir ou d'entendre ?

2. Est-ce que je distingue les couleurs ?

3. Est-ce que je perçois le monde en trois dimensions ?

4. Est-ce que j'ai la notion du temps qui passe ?

5. Est-ce que je reconnais encore les différentes parties de mon corps ?

6. Suis-je encore capable de distinguer une voix du brouhaha ambiant ?

7. Suis-je capable de me nourrir moi-même ? Est-ce que je possède encore la dextérité requise pour manier mes couverts ?

8. Ai-je trouvé une position confortable ? Ai-je suffisamment chaud ? N'ai-je pas soif ? Est-ce que je souffre physiquement ?

9. Le moindre stimulus agresse-t-il mes sens ? Si tel est le cas, donnez-moi des boules «Quies» sinon je ne parviendrai jamais à m'endormir, et des lunettes de soleil pour que je ne sois pas obligée de fermer les yeux en permanence.

10. Suis-je encore capable de tenir un raisonnement cohérent ? N'ai-je pas oublié la fonction des chaussettes ou des chaussures ? Ou dans quel ordre les enfiler ?

Appendice B. Quarante points à ne pas perdre de vue

1. Je ne suis pas idiote. Je souffre tout simplement. Accordez-moi un minimum de respect, s'il- vous -plaît!
2. Approchez-vous de moi, parlez lentement et articulez.
3. N'hésitez pas à répéter. Partez du principe que je ne connais rien à rien et reprenez depuis le début. Encore une fois.
4. Ne perdez pas patience, même si vous m'enseignez la même chose pour la vingtième fois.
5. Ouvrez votre cœur et ralentissez votre rythme. Prenez votre temps.
6. Méfiez-vous de ce qu'exprime à votre insu votre posture ou votre expression.
7. Regardez-moi. Je suis là ! Venez donc ! Encouragez-moi !
8. Je vous en prie, ne haussez pas le ton. Je ne suis pas sourde : je souffre d'un traumatisme.
9. Établissez avec moi un contact physique approprié aux circonstances.
10. Ne sous-estimez pas l'utilité d'un sommeil réparateur.
11. Ne gaspillez pas mon énergie. Éteignez la radio et la télé. Épargnez-moi la compagnie des bavards ! Quand vous me rendez visite, ne vous attardez pas plus de cinq minutes.
12. Stimulez mon cerveau quand je me sens suffisamment en forme pour acquérir de nouvelles connaissances. Comprenez aussi que je me lasse vite du moindre effort.
13. Utilisez avec moi des jouets éducatifs ou des livres adaptés aux jeunes enfants.
14. Reliez-moi au monde par l'intermédiaire de mes cinq sens. Autorisez-moi à tout palper. Me voilà redevenue un tout petit enfant !
15. Apprenez-moi à mimer votre comportement.

16. Croyez-moi : je fais de mon mieux. N'établissez pas de comparaisons avec ce dont vous êtes capable.
17. Posez-moi des questions ouvertes de préférence.
18. Laissez-moi ensuite le temps d'y réfléchir et de formuler ma réponse.
19. N'évaluez pas mes capacités cognitives en fonction de la vitesse à laquelle je réfléchis.
20. Traitez-moi avec douceur et gentillesse, comme vous traiteriez un nouveau-né.
21. Adressez-vous à moi. Ne parlez pas de moi à la troisième personne en ma présence.
22. Redonnez-moi le moral. Partez du principe que je finirai par guérir un jour même si cela me prend plus de vingt ans.
23. Persuadez-vous que mon cerveau n'a jamais fini d'apprendre.
24. Décomposez la moindre tâche en une succession d'actions simples.
25. Identifiez les obstacles qui m'empêchent d'accomplir telle ou telle activité.
26. Exposez-moi notre objectif : il faut que je sache à quoi doivent tendre mes efforts.
27. Rappelez-vous que je ne progresserai pas en brûlant des étapes.
28. Félicitez-moi de mes réussites. Ce sont elles qui me donnent du cœur à l'ouvrage.
29. Je vous en prie, ne terminez pas mes phrases à ma place. Il faut à tout prix que je fasse travailler mon cerveau.
30. Si je ne retrouve plus certaines informations, mettez un point d'honneur à ce que je crée un nouveau dossier correspondant dans mon cerveau.
31. Il se peut que je tente de vous faire croire que j'en sais plus qu'en réalité.
32. Réjouissez-vous de mes succès plutôt que de vous lamenter sur mes échecs.
33. Parlez-moi de ma vie d'avant. N'allez pas croire que, parce que je ne suis plus capable de jouer d'un instrument, je n'apprécie plus la musique.

34. Rappelez-vous que, si j'ai perdu certaines facultés, j'en ai aussi acquis d'autres.

35. Entretenez les liens qui me rattachent à ma famille et mes amis. Collez par exemple au mur les cartes de vœux de bon rétablissement ou les photos que m'envoient mes proches.

36. Rameutez les troupes ! Formez une équipe de soutien. Transmettez la nouvelle à tout le monde afin que chacun puisse m'assurer de son affection. Tenez mes proches au courant de mon évolution et demandez-leur de m'encourager en m'imaginant de nouveau capable de me nourrir ou de me déplacer seule, par exemple.

37. Aimez-moi pour ce que je suis. N'insistez pas pour que je redevienne comme avant. Mon cerveau n'est plus le même.

38. Protégez-moi mais pas au point d'entraver mes progrès.

39. Montrez-moi de vieux enregistrements où l'on m'entend parler, où l'on me voit marcher.

40. Rappelez-vous que mon traitement médical me fatigue ou m'empêche de me sentir tout à fait moi-même.

Appendice C. Illustrations

Figure n°1. Cortex cérébral de l'homme

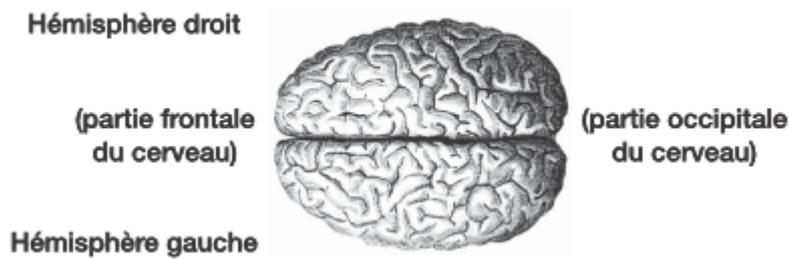


Figure n°2. Corps calleux

(l'« autoroute » par laquelle transite l'information)

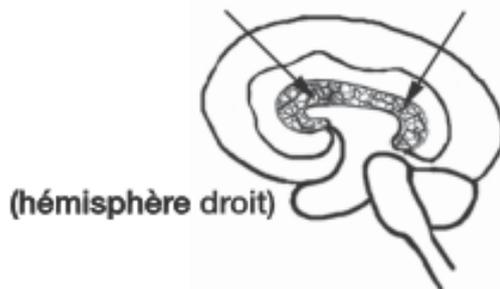


Figure n°3. Circonvolution post-centrale

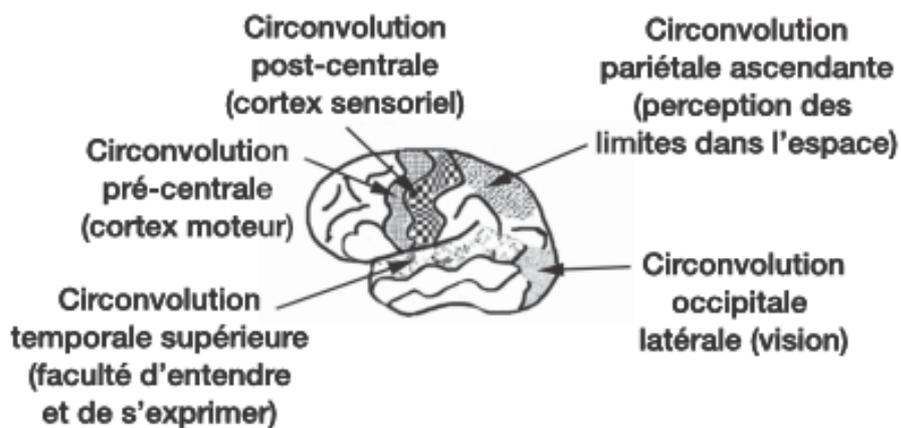


Figure n°4. L'artère cérébrale moyenne et ses branches principales.

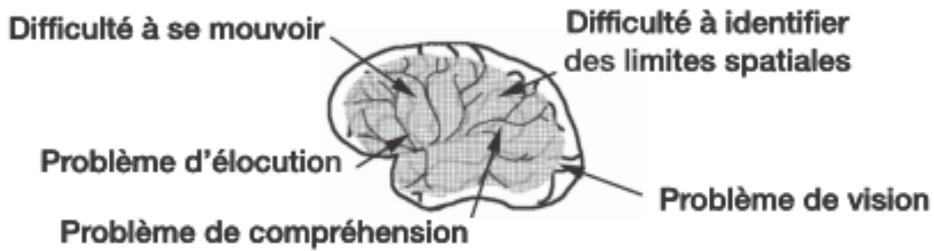


Figure n° 5. Le système limbique

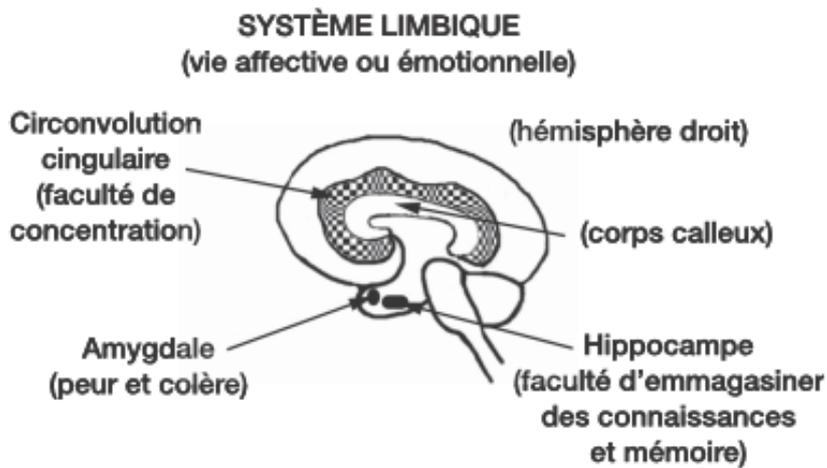


Figure n° 6. L'organisation du cortex

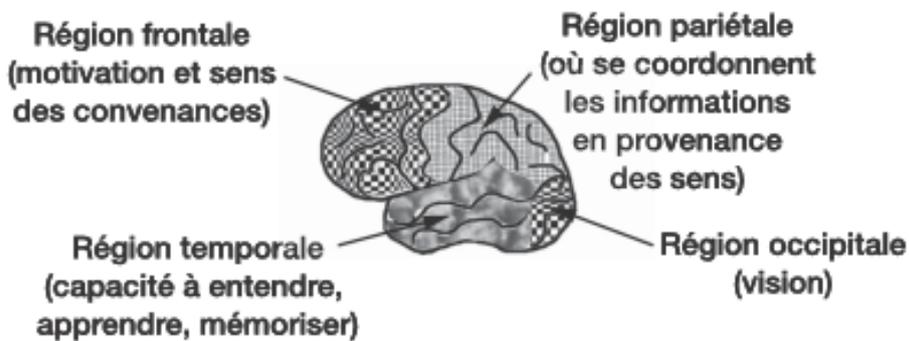


Figure n° 7. L'accident vasculaire ischémique.

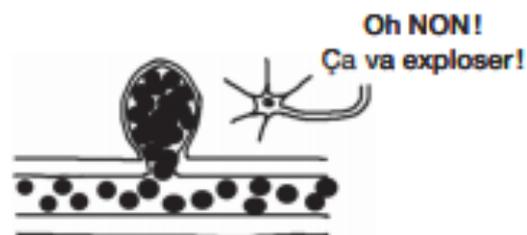
CAILLOT DE SANG LORS D'UN ACCIDENT VASCULAIRE ISCHÉMIQUE



(l'artère se bloque et empêche l'oxygène d'arriver aux cellules)

Figure n° 8. L'accident vasculaire hémorragique

ANÉVRISME (gonflement de la paroi d'un vaisseau sanguin)



paroi d'un vaisseau sanguin en temps normal

Figure n° 9. L'écoulement normal du sang

ÉCOULEMENT NORMAL DU SANG

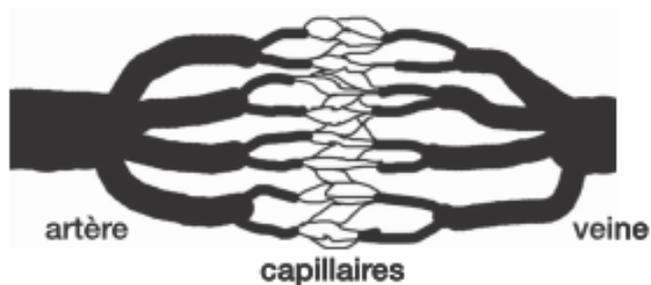


Figure n° 10. La malformation artério - veineuse

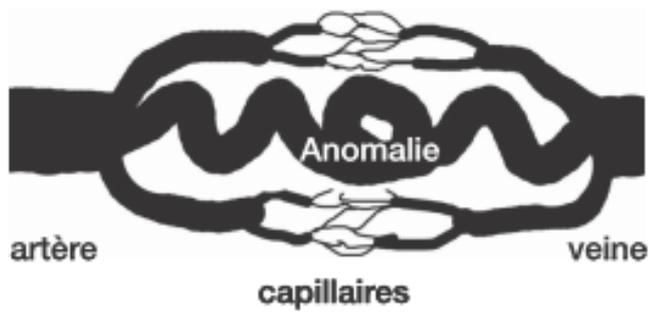


Figure n° 11. Le commencement de l'hémorragie

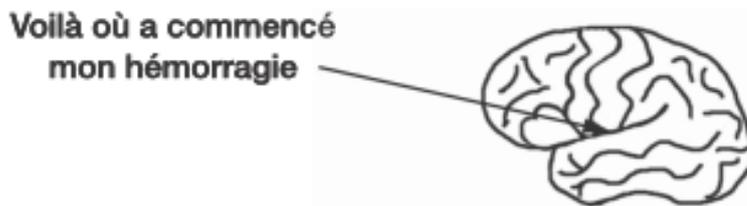


Figure n° 12. Le tronc cérébral

Fibres parcourant le pont de Varole localisé dans le tronc cérébral

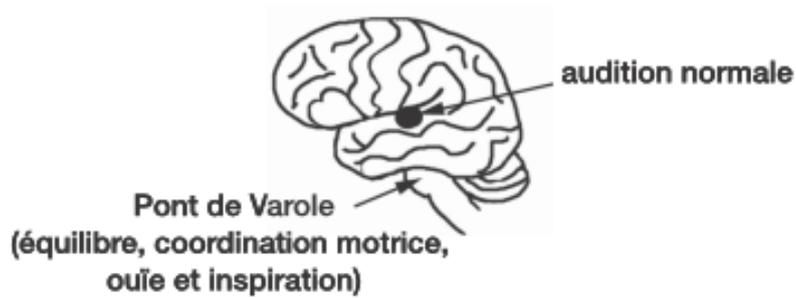


Figure n° 13. Les centres du langage



Figure n° 14. L'aire associative pour l'orientation

AIRE ASSOCIATIVE POUR L'ORIENTATION
(limites physiques, espace et temps)



Figure n° 15. La capacité à se mouvoir et perception sensorielle

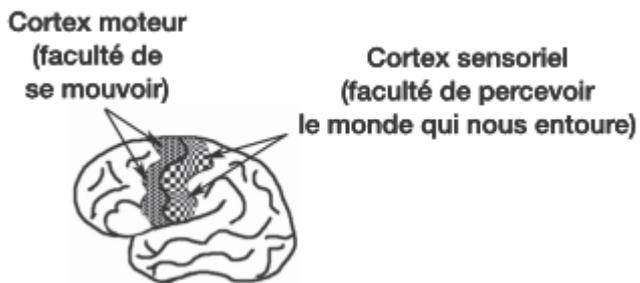


Figure n° 16. La zone où s'est produite hémorragie

(à l'intérieur de l'ovale de couleur foncée)

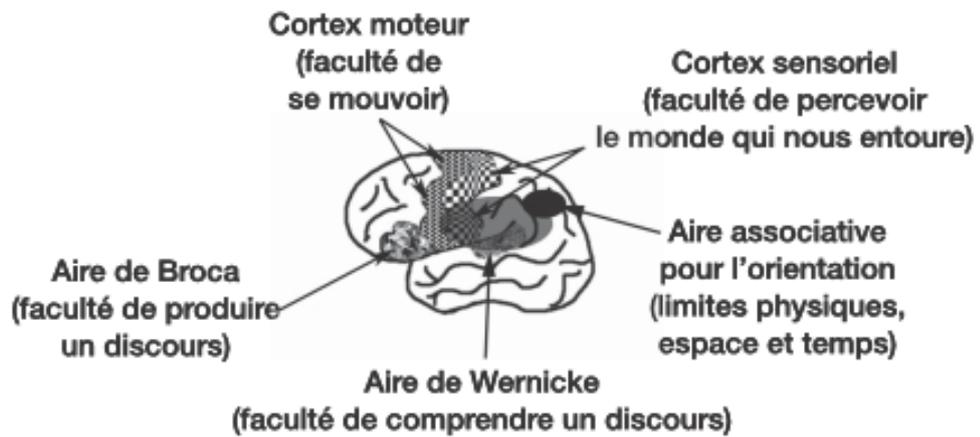


Figure n° 17. Image tomographique de son cerveau le matin de l'AVC

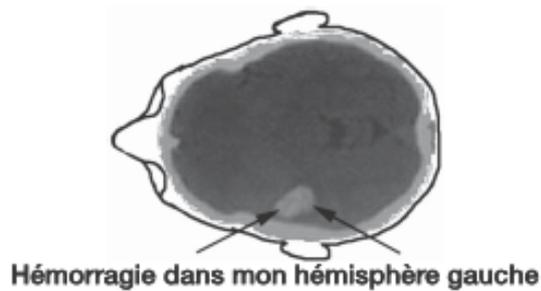


Figure n° 18. La zone où s'est développée son hémorragie

ZONE OÙ S'EST DÉVELOPPÉE MON HÉMORRAGIE
(à l'intérieur de l'ovale de couleur foncée)

