

# QUE POUVEZ-VOUS FAIRE DE PLUS?

L'outil de dépistage des lésions cérébrales HELPS\* permet d'identifier les survivantes qui ont subi ou risquent de subir une lésion cérébrale.

L'outil HELPS ne pose pas de diagnostic. Il permet d'aborder les traumatismes crâniens dans le contexte de la VPI et peut aider les survivantes à identifier la source de certains de leurs défis.

## DEMANDER:

**H**  
**E**  
**L**  
**P**  
**S**

- 1.** Vous êtes-vous déjà heurté (**Hurt**) la tête, ou avez-vous déjà reçu des coups à la tête ou été fortement secoué? Est-ce que votre partenaire vous a déjà étranglé?
- 2.** Avez-vous déjà été admise aux urgences (**Emergency**) à l'hôpital ou vue par un médecin en raison d'une blessure au cerveau? Avez-vous déjà ressenti le besoin de soins médicaux, mais ne les avez pas demandés?
- 3.** Vous est-il déjà arrivé de perdre (**Lose**) conscience ou de vous sentir étourdie et confuse à cause d'une blessure à la tête?
- 4.** Éprouvez-vous l'un de ces problèmes (**Problems**) depuis que vous vous êtes blessée à la tête ou au cou?
- 5.** Avez-vous des maladies (**Sicknesses**) graves vous causant des symptômes physiques?

**Maux de tête**

**Vertiges**

**Anxiété**

**Dépression**

**Difficultés de concentration**

**Troubles de la mémoire**

**Difficultés à lire, écrire, calculer**

**Difficultés à résoudre des problèmes**


**Difficultés dans l'exercice de votre métier ou à l'école**

**Changement dans les relations avec les autres**

**Erreurs de jugement (licenciement, arrestations, bagarres)**

\*L'outil HELPS ci-dessus est une version adaptée de l'outil original, développé par M. Picard, D. Scarisbrick, R. Paluck, 9/91, International Center for the Disabled, TBI-NET, U.S. Department of Education, Rehabilitation Services Administration, Subvention #H128A00022. La version originale a été adaptée aux lésions cérébrales dans le contexte de la VPI.

**SOAR** SUPPORTING SURVIVORS  
OF ABUSE AND BRAIN INJURY  
THROUGH RESEARCH

Financé par:  Femmes et Égalité des genres Canada Women and Gender Equality Canada



Ce travail est placé sous licence CC BY-NC-SA 4.0. Pour consulter une copie de ce document, visitez le site <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>

# Aller de l'avant

Guide des travailleurs et travailleuses sur les blessures au cerveau en cas de violence par un partenaire intime

**SOAR**

SUPPORTING SURVIVORS  
OF ABUSE AND BRAIN INJURY  
THROUGH RESEARCH

[www.soarproject.ca](http://www.soarproject.ca)

# LE SAVIEZ-VOUS?

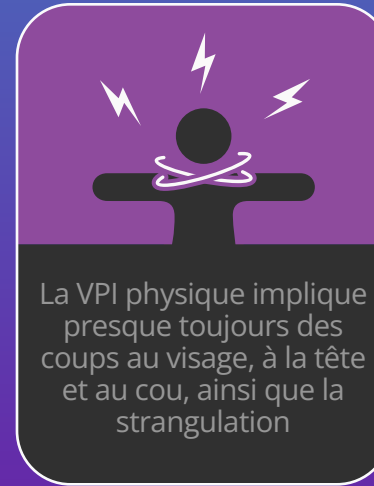
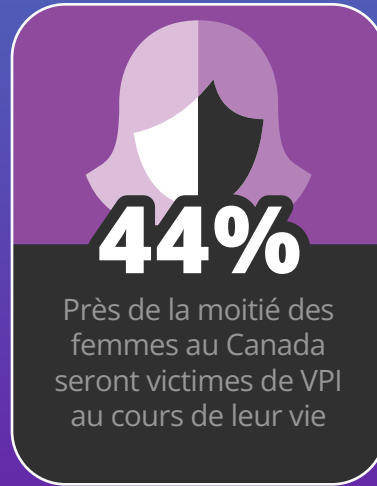
Jusqu'à 92% des survivantes de violence entre partenaires intimes (VPI) peuvent aussi avoir subi une lésion cérébrale.

## QU'EST-CE QU'UNE LÉSION CÉRÉBRALE?

Une lésion cérébrale est définie comme une blessure qui provoque un changement dans la façon dont le cerveau fonctionne. Elle comprend les lésions dues à une baisse d'oxygène dans le cerveau et les commotions résultant d'un coup violent porté à la tête, au cou ou au corps qui cause un va-et-vient rapide de la tête ou du cerveau.

## LES LÉSIONS CÉRÉBRALES PEUVENT SURVENIR À LA SUITE D'UN ACCIDENT:

- Coup de poing ou coup à la tête avec un objet
- Violentement secouée
- Poussée dans les escaliers
- Jetée hors d'un véhicule en marche
- Étranglée – Près de ½ des survivantes ont été étranglées. Il s'agit de l'une des formes les plus meurtrières de VPI et du principal indicateur d'un futur décès.



## COMMENT LES LÉSIONS CÉRÉBRALES SE MANIFESTENT-ELLES?

Les lésions cérébrales chez les survivantes de VPI passent souvent inaperçues et sont mal identifiées ou incomprises. Connaître les signes et les symptômes peut vous aider à leur fournir un meilleur soutien.

### LES LÉSIONS CÉRÉBRALES PEUVENT CAUSER:

- Maux de tête
- Fatigue
- Vertiges
- Difficultés à dormir
- Inquiétudes et craintes
- Dépression
- Tristesse
- Colère
- Sensibilité au bruit et à la lumière
- Comportement imprudent

### LES SURVIVANTES PEUVENT:

- Avoir de la difficulté à écouter
- Se laisser distraire facilement
- Éprouver des difficultés à apprendre des choses
- Avoir des difficultés à suivre des directives et se souvenir des rendez-vous ou des tâches à accomplir
- Être fatiguées, irritées et promptes à la colère
- Être dépassée par les événements
- Éprouver des difficultés à s'adapter à la vie dans un cadre communautaire, comme une maison d'hébergement ou environnements de travail en équipe.
- Dormir trop ou trop peu.

## COMMENT POUVEZ-VOUS APPORTER VOTRE AIDE?

Si vous pensez qu'une survivante a subi une lésion cérébrale, les référer vers l'organisation d'aide aux victimes de lésions cérébrales la plus proche. Si l'incident est récent et que les symptômes sont graves, recommandez-lui de consulter son médecin.

### D'AUTRES MOYENS EFFICACES COMPRENNENT:

- Parler lentement et clairement.
- Faire plus de pauses
- Leur demander de répéter les informations importantes
- Tamiser l'éclairage
- Mener les interactions dans un endroit calme.
- Travailler avec elles pour remplir les formulaires
- Minimiser l'utilisation de l'ordinateur
- Encourager le repos
- Les aider à établir des priorités pour les rendez-vous et les tâches
- Fournir des bouchons pour les oreilles afin d'atténuer le bruit
- Offrir des lunettes de soleil ou un chapeau pour protéger de la lumière.