Les Objectifs SMART



Qu'est-ce que c'est?

- Les objectifs sont établis pour maintenir/améliorer une situation/un comportement (participation sociale, bien-être, habitudes de vie, etc.)
- Pour une même situation/comportement visé, plusieurs objectifs peuvent être établis comprenant des plus généraux (long terme) et des spécifiques (court et moyen terme).
- Les objectifs SMART permettent d'être détaillé(e), précis(e) et de planifier ce qui sera requis pour l'atteinte des objectifs ainsi que d'établir un délai donné.

Pourquoi les utiliser?/ Quels en sont les bénéfices?

- Élaborer des objectifs serait la première étape vers leur accomplissement.
- Établir des objectifs personnalisés permet d'augmenter la motivation pour maintenir/améliorer la situation/le comportement visé par l'objectif. En d'autres mots, cela favorise le changement de comportement en augmentant le désir d'agir d'une certaine manière.
- L'établissement d'objectifs contribue à réduire l'anxiété et à améliorer la compréhension/l'acceptation du rétablissement qui dans certaines situations peut être limitée.

Comment faire?

Décidez d'abord d'une situation/comportement que vous désirez améliorer. Ensuite, à l'aide des lettres du mot SMART, établissez un objectif global (long terme) pour chacun des comportements/situations visés et des objectifs plus spécifiques (moyen et court terme) pour décortiquer l'atteinte de l'objectif global.

- **SPÉCIFIQUE :** Votre objectif doit être précis et détaillé pour que tous puissent le comprendre de manière exacte.
- **MESURABLE :** Pour vérifier l'atteinte/ progression de votre objectif, il est important que celui-ci soit mesurable et observable.
- **AUDITOIRE :** L'objectif doit être dirigé à un auditoire. Dans ce cas-ci, ce sera vous.
- **RÉALISTE :** L'objectif devrait être suffisamment difficile pour vous faire travailler sur quelque chose, mais ne devrait pas être trop difficile non plus pour vous décourager.
- **TEMPORELLEMENT DÉFINI :** Il est important d'établir un délai dans lequel l'objectif devra être accompli. Les délais permettent d'évaluer le progrès et l'atteinte des objectifs au fil du temps.

Stratégies & Ressources

Exemple

Une personne ayant survécu à une brûlure désire briser son sentiment d'isolement en se joignant à l'organisme Entraide Grands Brûlés pour y participer à des activités. Son objectif global pourrait être: d'ici 3 mois, je participerai à une activité par semaine dans la communauté avec le groupe d'Entraide Grands Brûlés.

S : Pour améliorer la participation sociale.
M : Sera mesurable par la complétion ou non d'une activité par semaine.
A : «je» c'est un objectif personnel.
R : Selon mes capacités actuelles, je pourrai y parvenir dans le délai donné.
T : Le délai donné est de 3 mois.

Voici quelques exemples d'objectifs spécifiques qui pourraient y être liés:

- D'ici une semaine, je contacterai par téléphone Entraide Grands Brûlés et m'inscrirai à leur groupe d'activités.
- D'ici deux semaines, j'irai visiter les lieux physiques d'Entraide Grands Brûlés pour me familiariser avec ce nouvel environnement.
- D'ici un mois, je participerai à une activité par deux semaines données par Entraide Grands Brûlés



Pour vous pratiquer

Caractéristique de l'objectif		Description de la caractéristique	Caractéristique de mon objectif
S	**Spécifique**	*L'objectif est assez détaillé pour que vous compreniez bien ce que vous voulez réaliser.*	
M	**Mesurable**	*L'objectif doit pouvoir être mesuré pour que vous sachiez lorsqu'il est atteint.*	
A	**oriente vers l'Action**	*Vous compreniez bien ce que vous devez faire.*	
R	**Réaliste**	*Votre objectif s'applique bien à votre rôle actuel ou à un autre rôle que vous prévoyez adopter.*	
T	**facteur Temps et ressources**	*Une date butoir est associé à l'objectif.*	
Enoncé de l'objectif			

https://www.collegept.org/docs/default-source/quality-assurance-resources---french/smart_learninggoals_fr.pdf?sfvrsn=b965c9a1_12



Gestion de la douleur et de l'inconfort

Qu'est-ce que la douleur?

La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle. L'expérience de la douleur est une expérience unique et personnelle qui peut varier considérablement d'une personne à l'autre.



Pourquoi est-il important de gérer sa douleur et son inconfort?

Celle-ci peut interférer avec tous les aspects de votre vie incluant :



- Sommeil: difficile de tomber et rester endormi
- Travail: limite la capacité à fonctionner ou à rester concentrer
- Humeur: peut causer de la dépression et de l'anxiété (voir santé mentale et résilience)
- Qualité de vie: empêche d'être capable d'apprécier le temps passé avec vos proches ou de faire des activités significatives
- Guérison: peut gêner la guérison si celle-ci vous empêche de bien dormir, manger ou de faire de l'activité physique.

À quels types de douleur ou d'inconfort pouvez-vous faire face?

Il y a différents types de douleur et celle-ci est unique pour chaque personne. Comprendre le type, l'intensité et la durée de votre douleur est important pour avoir le meilleur traitement.

Types de douleur/inconfort :

- Douleur aiguë : intense de courte durée
- Accès de douleur : douleur qui vient et part durant la journée
- Douleur au repos : douleur de ''fond'' qui est toujours présente
- Douleur chronique : douleur persistante qui dure depuis plus de 6 mois après que les plaies soient guéries.
- Douleur neuropathique : douleur qui est causée par le dommage et/ou la régénération des terminaisons nerveuses de la peau.
- Démangeaison

Rappel important

- La douleur des grands brûlés est complexe et requiert une évaluation par un(e) professionnel(le) de la santé pour trouver le meilleur traitement.
- La gestion de la douleur requiert une approche interdisciplinaire qui peut inclure de la médication et des traitements non-pharmacologiques offerts par une équipe de professionnel(le)s de la santé.
- L'intensité de la douleur n'est pas reliée à la grosseur ou la gravité de la blessure. Les petites brûlures peuvent être très douloureuses et de grandes brûlures peuvent l'être moins.





Stratégies & Ressources

Relaxation

Une brûlure provoque beaucoup de stress sur votre corps pendant la récupération. Ce stress cause de la tension musculaire qui peut augmenter votre douleur. Les techniques de relaxation peuvent diminuer le stress qu'il y a sur votre corps. Voici différentes techniques de relaxation.

Relaxation musculaire progressive

Yoga sur chaise



Technique de respiration profonde

Méditation guidée





Démangeaisons

- Garder la peau hydratée en appliquant de la crème hydratante plusieurs fois par jour. Éviter les crèmes avec des additifs et du parfum.
- Les lotions contiennent de l’alcool qui pourrait rendre la peau sèche, elles sont donc à éviter. Préférer du beurre de cacao et de la graisse ou saindoux de type Crisco qui sont très efficaces. Discutez avec vos intervenant(e)s de la crème la plus appropriée pour vous.
- Assurez-vous que les vêtements de compression soient appliqués de façon appropriée par un(e) professionnel(le). Ceux-ci peuvent offrir un soulagement local à l’inconfort ressenti en appliquant une pression sur les cicatrices et en diminuant le sang dans les vaisseaux et les fluides dans les tissus.

Technique de conservation d'énergie

La conservation d’énergie réfère à la façon dont on fait une activité pour diminuer la fatigue musculaire, le stress sur les articulations et la douleur. En utilisant votre corps plus efficacement et en faisant vos activités de façon séquentielle, vous sauvez de l’énergie.

- Équilibrez repos et travail
- Planifiez vos activités
- Simplifiez les tâches
- Organisez votre environnement
- Vivez le moment présent





Planifier une activité extérieure

Si vous avez des inquiétudes lorsque vous sortez à l'extérieur et que la température est trop élevée/basse, renseignez-vous auprès de votre intervenant(e) pour des conseils lors d'activités à l'extérieur.





Santé mentale et résilience

Pourquoi adresser sa santé mentale?

- Les symptômes psychologiques peuvent persister même après que l'état physique soit stabilisé.
- La détresse psychologique peut nuire au processus de réadaptation autant pour les grand(e)s brûlé(e)s que pour leurs proches aidant(e)s.

Expériences communes pour les grand(e)s brûlé(e)s et leurs proches:

- Le déni
- La consommation
- Le deuil et la tristesse
- L'irritabilité
- L'isolement social
- Une baisse de l'estime de soi
- La régression et le manque de confiance en soi
- La peur et l'anxiété
- Le trouble du stress post-traumatique (TSPT)
- La croissance post-traumatique

Vous n'êtes pas seul(e)s

- Parlez de vos inquiétudes à un(e) professionnel(le) de la santé.
- Plusieurs personnes ayant vécu des troubles de santé mentale ont récupéré en demandant de l'aide et en apprenant de nouvelles stratégies d'adaptation.



Connaître les symptômes:

Dépression

- Sentiment d'abattement et de désespoir
- Changements de l'appétit et du poids
- Troubles du sommeil
- Perte d'intérêt
- Isolement social
- Sentiment d'incompétence, de désespoir, de culpabilité, pessimisme, ou de manque d'estime de soi
- Agitation ou impression de fonctionner au ralenti
- Irritabilité
- Fatigue
- Troubles de mémoire et difficultés de concentration
- Pleurer facilement
- Idées suicidaires

Anxiété

- Fébrilité et agitation
- Fatigue
- Irritabilité
- Troubles de sommeil
- Étourdissements
- Maux de tête ou douleurs musculaires
- Nausées ou inconfort abdominal
- Transpiration excessive
- Tremblements musculaires et palpitations cardiaques
- Difficultés de concentration et de mémoire
- Sensations d'étouffement ou d'engourdissements

Trouble du stress post-traumatique (TSPT)

- Sentiment de peur intense, d'horreur, ou d'impuissance
- Flash-backs
- Pensées incontrôlables qui causent de la détresse
- Difficulté à ressentir des émotions positives
- Difficultés de sommeil et de concentration
- Besoin d'être continuellement en état d'alerte

La résilience

Capacité d'un(e) individu(e) à rebondir psychiquement face aux épreuves de la vie.

Que peut-on faire pour promouvoir notre résilience?

1. Pratiquer des stratégies d'adaptation actives

- **Stratégies centrées sur les problèmes:** Impliquent un changement actif lié à la situation qui est à la source du stress que nous vivons.

- **Exemples d'actions:**
  - Dresser une liste de tâches à accomplir et de ressources qui sont disponibles
  - Demander de l'aide
  - Organiser son temps

- **Stratégies centrées sur les émotions:** Contribuent à la gestion de nos émotions lorsque nous avons moins de contrôle sur les circonstances.

- **Exemples d'actions:**
  - Faire de l'exercice physique
  - Méditer
  - Se faire masser
  - Écouter de la musique

2. Cultiver l'auto-compassion

- Évitez la critique et félicitez-vous pour le progrès que vous avez accompli.

- Imaginez qu'un(e) de vos proches vit une situation similaire à la vôtre. Comment communiqueriez-vous avec cette personne pour améliorer son humeur? Essayez de vous montrer le même niveau d'empathie.



3. Prendre conscience de nos pensées automatiques

- A-t-on tendance à généraliser les mauvaises expériences? À passer à des conclusions catastrophiques? À penser à ce qu'on aurait pu faire dans le passé?

- Plusieurs de ces façons de penser peuvent perpétuer les troubles de santé mentale, mais il est possible de prendre des nouvelles habitudes afin de minimiser leur impact négatif.

- La prochaine fois que vous tombez dans des pensées négatives et que vos émotions vous surprennent, essayez de les mettre au défi avec les étapes suivantes:

  - **Arrêter** - Se remettre dans le moment présent. Prendre quelques respirations.

  - **Observer** - Identifier les pensées, les sensations physiques, et les émotions ressenties.

  - **Analyser** - Quelles sont les preuves qui supportent cette façon de penser? Est-ce qu'il y a une autre manière de voir la situation?

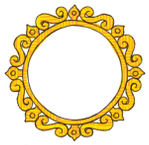
  - **Conclure** - Changer sa pensée à la suite de l'analyse des données et prendre le temps d'observer de nouveau les sensations physiques et les émotions ressenties.

Changements et inquiétudes liés à l'apparence physique

Apparence physique et image corporelle

La perception de notre corps/l'image corporelle est décrite comme les pensées et les émotions que nous avons lorsque nous pensons à notre apparence physique. C'est l'image qui nous vient en tête lorsque nous pensons à notre corps. Si vous ne vous sentez pas bien avec votre corps ou votre apparence physique, cela peut vous faire sentir bouleversé(e), peiné(e), avoir moins confiance en vous et comme si quelque chose était incorrect avec vous.

Apparence physique et estime de soi



L'apparence physique et l'estime de soi sont souvent liées. Notre perception de notre apparence physique peut avoir un impact sur la valeur que nous portons sur nous-mêmes et sur la confiance en soi que nous démontrons dans notre journée. Bien qu'une pauvre estime de soi peut être un problème spécifique chez une personne vivant avec une différence visible, ce n'est pas définitif, il y a des stratégies pour l'améliorer.



Souci excessif de l'apparence

1- Attention dirigée sur son apparence

- Quand nous sommes inquiet(e)s de quelque chose, il est dans notre nature humaine de vouloir porter notre attention seulement sur celle-ci. Il peut être difficile de détourner notre attention de celle-ci et d'être dans le moment présent.
- Les personnes peuvent se sentir de plus en plus déprimées, anxieuses et même dégoutées par leur apparence.

2- Vérification corporelle et comportement de réconfort

- Malheureusement, plus vous regardez ou demandez d'être réassuré(e) sur votre apparence, plus vous allez voir ce qui attire votre attention sur votre apparence.

3- Comportements pour modifier son apparence

- Les comportements pour modifier son apparence ne sont pas mauvais en soi, ils peuvent l'être lorsqu'ils sont faits à l'extrême.

4- Comportement d'évitement

- Éviter certaines situations peut vous faire sentir moins anxieux(se) sur votre apparence à court terme. À long terme, l'évitement continue d'entretenir la peur et peut la rendre pire puisque vous ne l'affrontez pas pour savoir si la peur est réelle.

5- Surévaluation de l'apparence

- La plupart des gens portent une certaine importance à leur apparence, cependant quand on surévalue son apparence, cela peut limiter d'autres domaines importants de notre vie.
- L'énergie et les efforts que vous portez sur votre apparence finissent par entraver la façon dont vous passez votre temps.

Stratégies & Ressources



Tatouage et maquillage/camouflage de cicatrices

Tatouage et maquillage permanent

Formation maquillage de cicatrice

Article maquillage de cicatrice



Plan d'auto-gestion

1- Diminuer l'attention sur l'apparence
- Reconnaissez vos pensées envers votre apparence, redirigez votre attention et engagez-vous dans des activités significatives.

2- Diminuer la vérification corporelle et les comportements de réconfort
- Graduellement diminuez la fréquence de ces comportements ou cessez ceux-ci.

3- Adresser les comportements qui modifient l'apparence
- Exposez-vous graduellement à des situations qui vous rendent anxieux(se).

4- Diminuer les comportements d'évitement
- Commencez par approcher les situations qui vous font peur et examinez leur impact sur votre vie.

5- Adresser la surévaluation de l'apparence
- Regardez les valeurs que vous avez négligées avant de commencer à mettre plus d'énergie et de temps vers ceux-ci. Vous pouvez aussi commencer à accepter votre apparence et apprécier ce que votre corps fait pour vous.



Accepter son apparence et apprécier son corps

- Pour diminuer les inquiétudes par rapport à son apparence, il faut essayer d'apprécier son corps comme il est. Plusieurs aspects de votre apparence sont hors de votre contrôle et bien que vous puissiez effectuer des changements, il mérite de considérer à apprendre à accepter votre apparence telle qu'elle est.
- Une autre façon de travailler l'acceptation de son apparence est d'apprécier ce que votre corps fait pour vous et en reconnaître les aspects positifs. L'exercice peut vous faire prendre conscience de ce que votre corps peut faire, augmenter votre confiance en soi, améliorer votre santé physique et remonter votre moral.

Faire des objectifs SMART

Se référer à la fiche Les Objectifs SMART



Reprendre ses activités après une brûlure





Pourquoi c'est important dans le processus de réadaptation?

- Des études ont démontré que les individu(e)s qui reprennent leurs activités plus rapidement dans le processus de réadaptation démontrent de meilleurs résultats dans différentes sphères de leur vie.
- Certains bienfaits des activités
  - Favorisent le développement de compétences et habilités physiques et cognitives.
  - Promeuvent l'autonomie
  - Favorisent le sentiment d'accomplissement, d'estime de soi et le sens d'auto-efficacité.
  - Sont au centre de nos vies et font partie intégrante de qui nous sommes. Elles donnent un sens.
  - Ont un effet positif sur la qualité de vie en général.

Il est tout à fait normal ...

- De se sentir anxieux(se) et d'avoir certaines craintes reliées à la reprise de nos activités.
- De ressentir de l'incertitude ou d'avoir des questionnements quant à notre retour à nos activités.
- De ressentir de l'appréhension quant aux réactions et interactions avec les autres.
- De ne pas savoir par où et comment s'y prendre pour recommencer



En effet, ...

- Faire face au monde et tenter de reprendre une routine après avoir survécu à une brûlure peut être difficile et beaucoup ne se sentent souvent pas suffisamment préparé(e)s face à la réaction des autres ou aux autres défis pouvant être rencontrer lors de la pratique de leurs activités. Voici quelques stratégies qui pourraient vous aider à vous sentir plus outillé(e)s.

1. Recommencer oui, mais à son rythme et selon ses besoins



- Il est important de recommencer graduellement les activités, une étape à la fois, selon vos besoins.
- Commencez par les activités que vous considérez les plus faciles à reprendre et augmentez graduellement la difficulté.
- Afin de réduire les risques potentiels d'échecs ou de découragements lorsque l'on recommence une activité, il est important de s'établir des buts qui représentent un juste-défi pour soi. C'est-à dire des buts qui sont atteignables, sans non plus être trop faciles à atteindre.

2. Regagner confiance en soi



- P = Parler - Cela peut être un bon moyen de laisser sa personnalité l'emporter sur sa brûlure.
- L = Libre - Il y a de nombreuses occasions où l'on pourrait décider de simplement fermer la porte et ne plus jamais sortir, mais cela n'est pas une vie. Soyez libre et vivez, même si c'est difficile au départ, ça en vaut vraiment la peine à long terme.
- A = Amusez-vous - Adoptez un nouveau passe-temps, sortez, rencontrez des gens - c'est difficile mais ça vaut le coup.
- I = Ignorer - Oubliez la culture des célébrités, qui promeut seulement un type de beauté et qui véhicule l'idée que si vous ne correspondez pas à ces critères, vous vivez une vie misérable - ce n'est tout simplement pas vrai.
- R = Regardez - Maintenez un contact visuel lorsque vous avez une conversation. Cela aide à s'affirmer davantage et à montrer que vous êtes à l'aise avec votre apparence.
- Et surtout, souriez – cela plait et aide à faire tomber de nombreuses barrières!

3. Se motiver à faire ce qu'on aime

- Il est recommandé de prendre des notes pour chaque étape:
- ÉTAPE #1 : QU'AVEZ-VOUS ARRÊTÉ DE FAIRE ?
  - Tout d'abord, pensez aux choses que vous avez arrêté de faire et aimeriez recommencer (si vous n'avez rien arrêté, tant mieux - passez à la section suivante !).
- ÉTAPE 2 : QU'EST-CE QUE VOUS APPRÉCIEZ ?
  - Maintenant, pensez aux activités que vous aimez et qui vous font vous sentir plus en confiance.
- ÉTAPE #3 : QU'AIMERIEZ-VOUS ESSAYER ?
  - Ajoutez certaines activités que vous aimeriez essayer, comme un nouveau passe-temps.
- ÉTAPE #4 : ÉLABOREZ UN PLAN
  - Enfin, essayez de faire un plan pour vous aider à commencer à faire certaines des choses ci-dessus et augmentez le temps que vous consacrez à des activités que vous aimez faire.

4. Se préparer à l'attention indésirée

- Le 3, 2, 1 Allez est un moyen simple et rapide pour vous aider à faire face à l'attention indésirable parfois portée par les autres
- Notez les réponses aux énoncés suivants:
  - 3 choses à faire si quelqu'un vous regarde. Par exemple,
    - 1.Établir un contact visuel et le maintenir
    - 2.Rencontrer le regard et adopter une expression faciale neutre
    - 3. S'éloigner, si possible.
  - 2 choses à dire si quelqu'un demande ce qui s'est passé. Par exemple,
    - 1. Dire que vous préférez ne pas en discuter et passer à un autre sujet.
    - 2.Donner une brève réponse directe et changer de sujet
  - 1 chose à penser si quelqu'un se détourne. Par exemple,
    - 1.Reconnaitre et se rappeler que c'est dans la nature humaine d'être curieux(se), que ce n'est pas toujours négatif

5. Changer son discours interne

- Tout le monde a des discours internes, c'est-à-dire des dialogues avec soi-même. Ces derniers sont influencés par notre subconscient. Lorsque l'on est nerveux(se) ou incertain(e), ces dialogues ont tendance à être plus négatifs, ce qui peut nous restreindre dans nos activités.

- Lorsque vous commencez à reconnaître vos pensées négatives, vous pouvez travailler pour les transformer en pensées positives. Cette tâche nécessite de la pratique et du temps. Voici quelques trucs pour commencer

  - Identifiez les pièges du discours intérieur négatif. Identifier les moments/situations où vous rencontrez le discours intérieur le plus négatif peut vous aider à anticiper et à vous préparer.
  - Vérifiez avec vos sentiments. Arrêtez-vous et évaluez votre discours intérieur. Est-ce en train de devenir négatif ? Comment pouvez-vous le renverser?
  - Trouvez l'humour. Le rire peut aider à soulager le stress et la tension. Lorsque vous avez besoin d'un coup de pouce pour un dialogue intérieur positif, trouvez des moyens de rire.
  - Donnez-vous des affirmations positives. Parfois, voir des mots positifs ou des images inspirantes peut suffire à rediriger vos pensées.

- Exemples de discours:
  - Négatif: Je vais échouer et me ridiculiser
  - Positif: Je pourrai être fier(e) de moi d'avoir essayé. Cela prend du courage.
  - Négatif: Les gens ne remarqueront que mes cicatrices
  - Positif: Je suis bien plus que mon physique, j'ai pleins de qualités que les gens remarqueront.



S'adapter à l'attention et aux réactions d'autrui



Pourquoi les gens réagissent-ils aux différences visibles?

- Les standards de beauté ne cessent d'augmenter dans la société, ce qui diminue l'acceptation des différences visibles au sein de la communauté.
- Les cicatrices découlant d'une brûlure sont souvent hypertrophiques (rouges, gonflées et rugueuses) et sont plus difficiles à dissimuler, ce qui attire plus facilement l'attention.
- Il y a un manque de connaissances dans la société vis-à-vis les brûlures graves et leurs impacts.
- Les gens sont curieux(se) de vous regarder parce qu'iels ne voient que rarement des grands brûlés.
- Environ 30% des grand(e)s brûlé(e)s présentent des difficultés sociales modérées à sévères et jusqu'à 73% présentent des difficultés importantes dans leur activités sociales habituelles, ce qui diminue leur participation.

Les sentiments communs des grand(e)s brûlé(e)s en lien avec les réactions d'autrui

- Jugé(e) ou critiqué(e) par autrui
- Embarrassé(e), sentiment de honte et de maladresse
- Anxiété et nervosité
- Colère et être sur la défensive
- Conscience de soi
- Solitaire et isolé(e)
- Triste et déprimé(e)
- Inquiet(e) et effrayé(e)
- Incertitude et manque de confiance

Qu'est-ce que l'humour et pourquoi l'utiliser comme moyen d'adaptation ?

- Avoir un bon sens de l'humour est important dans les relations sociales.
- L'humour est une stratégie d'adaptation efficace pour réduire le stress; favoriser l'acceptation, l'adaptation et la récupération aux brûlures; pour augmenter la confiance en soi dans les situations sociales délicates en favorisant les relations, la communication, et la régulation des émotions et pour améliorer le sens des perspectives, ce qui contribue à la croissance et au développement personnel.
- L'humour permet de dévier l'attention de sur soi et de refuser poliment de répondre à l'attention donner par autrui pour respecter ses besoins et ses limites.
- L'humour permet de recadrer de manière positive une situation délicate en rendant plus légère une situation tragique.



Exemple d'humour utilisé

Un grand brûlé affirme qu'une brûlure c'est « toujours moins pire que le mariage… (rires) » pour dédramatiser l'accident. En effet, un peu avant cela, cette personne mentionnait comment l'accident aurait aussi pu être pire, par exemple, en causant la perte de ses deux bras. Ceci démontre que cette personne a accepté sa condition et qu'elle est capable de la dédramatiser auprès des autres en utilisant ce genre de phrase humoristique.

Stratégies & Ressources

1.Quoi faire si quelqu'un commente ou questionne sur votre apparence:



<u>En cas de commentaires</u>

- **Ignorer et partir:** Quitter la discussion montrera à l'autre personne que vous êtes en contrôle et ne jugez pas nécessaire de réagir.

- **Planifier une réponse:** Faire comprendre que vous n'avez pas apprécié le commentaire en utilisant votre non verbal (regard ferme, haussement de sourcils ou en disant par exemple «J'ai entendu ce que vous avez dit et j'ai l'impression que vous avez un problème avec mon apparence, ce qui est dommage parce que moi je n'en ai aucun avec mon apparence.»

- **Se réassurer:** Les "self-talk" tels que «ce commentaire n'est pas mon problème, mais le sien» permettent d'être rassuré.

<u>En cas de questions</u>

- **Dire que vous ne voulez pas en parler**



- **Donner quelques détails:** Respectez-vous et choisissez ce que vous êtes à l'aise ou non de divulguer.

- **Changer de sujet de conversation** «C'est simplement une cicatrice d'un accident que j'ai eu il y a longtemps. J'adore cet endroit et vous?»

- I**ntroduire le sujet par vous-même:** Ceci peut vous donner un plus grand sens de contrôle sur la situation et vous permet d'indiquer que vous êtes à l'aise de discuter de votre situation.

2.Comment réagir si quelqu'un vous fixe/regarde ?

- **Faire réaliser aux personnes qu'elles sont en train de vous fixer:**
  - Regardez-les en retour et souriez
  - Utiliser un hochement de tête.
  - Pour les personnes plus insistantes, utilisez vos sourcils (haussés et froncés) pour leur faire comprendre que vous êtes mécontent.

- **Décider de ne pas réagir et ignorer:** Cela ne veut pas dire que vous les laisser s'en tirer. Au contraire, c'est en votre pouvoir de réagir ou non.

- **Quitter:** aller plus loin

- **Se réassurer:** dites-vous du positif.

3.Quoi faire si vous vivez des abus et du harcèlement ?



Abus: fait référence à la maltraitance de quelqu'un au niveau verbal, physique et/ou psychologique.

Harcèlement: correspond à un comportement indésirable que vous trouvez offensant, intimidant ou humiliant (mots parlés/écrits, images, gestes physiques, expressions faciales ou blagues de mauvais goût).

- Personne ne devrait être victime d'abus ou de harcèlement en lien avec son apparence.
- N'hésitez pas à demander de l'aide auprès du service policier de votre région.
- Pour toute urgence et situation dangereuse, n'hésitez pas à contacter le 911.



Satisfaction avec les relations sociales

L'importance des contacts sociaux à travers la guérison

Les relations sociales satisfaisantes entre un individu et les membres de son entourage contribuent à la croissance post-traumatique à la suite d'une expérience de vie stressante.





Expériences communes pour les grand(e)s brûlé(e)s:

Il est normal d'avoir certaines appréhensions par rapport aux contacts sociaux à la suite de votre brûlure.

L'hospitalisation et la réadaptation ont lieu dans des environnements sécuritaires, donc faire face à des nouveaux défis sociaux à l'extérieur demande une période d'ajustement.

Il est commun d'avoir des craintes face à l'exposition de vos brûlures et à l'attention que cela peut attirer, ou même avec la communication de vos nouveaux besoins ou limitations fonctionnelles.

Gérer le port du masque compressif, participer à des appels vidéos, faire la connaissance de nouvelles personnes, ou même être intime avec son/sa partenaire sont des situations entre autres qui peuvent causer de l'anxiété.

Stratégies concrètes pour des contacts sociaux satisfaisants

Le langage corporel

- Garder le contact visuel et une posture ouverte - ceci projette un sens d'assurance à votre interlocuteur.
- Sourire (même avec les yeux!) - ceci aide à créer une situation d'aise.

Les stratégies de conversation

- Moduler le ton de sa voix - parler assez fort pour que les autres vous entendent.
- Anticiper les nouvelles situations et se préparer en conséquence - par exemple, préparer quelques réponses à des questions communes avant un évènement social où il y aura des inconnu(e)s.

L'affirmation de soi

- Prioriser sa santé et son bien-être en connaissant ses capacités et limitations, tout en respectant les droits et les besoins des membres de son entourage.
- Apprendre à communiquer et à agir de façon moins passive en exprimant ses besoins aux autres. Par exemple:
  - Je me sens...
  - J'aimerais...
  - Je ne veux pas...





Accéder aux ressources



Différents besoins, différents parcours, selon une chronologie similaire

- Il est important de reconnaitre que chaque individu(e) est différent(e) et donc, que chaque processus de réadaptation l'est tout autant. Cependant, les grand(e)s brûlé(e)s rapportent souvent des défis similaires selon les différents stades de leur réadaptation. Voici le processus-type. Vous allez peut-être vous reconnaitre dans certains points.

Admission

- La priorité est de préserver, stabiliser ou rétablir les fonctions vitales
- Prise en charge par l'équipe de professionnel(le)s dédiée aux grand(e)s brûlé(e)s

Soins intensifs

- État de santé précaire
- Priorité est de stabiliser l'état de la personne
- Surveillance constante de l'état de la personne est assurée par les infirmie(è)r(e)s

Soins inter-médiaires

- État de santé stable
- Permet de récupérer et continuer à recevoir les soins spécialisés, tels que les chirurgies nécessaires et les soins de plaie
- Suivi assuré par l'équipe inter-disciplinaire

Réadaptation

- Période cruciale pour la guérison et cicatrisation
- Interventions visent à prévenir les complications et favoriser le retour des fonctions
- Durant cette étape, il est important de s'activer, malgré la douleur et la fatigue

Retour dans la communauté

- Période d'adaptation importante
- Reprise graduelle de la routine
- Il peut être intimidant de retourner chez soi, sans le soutien quotidien de l'équipe soignante
- Vous n'êtes pas seul(e)s et pouvez continuer à avoir des suivis

Quelques ressources en français à votre disposition dans la région de Montréal

Soutien pour les grands brûlés et leurs proches

- Entraide Grands Brûlés
  - Organisme visant à soutenir les grands brûlés et leurs proches tout au long du processus de guérison physique et psychologique
- Site Web: www.entraidegb.org

Perte de revenus/ incapacité de retourner au travail

- S'informer auprès de son employeur/ compagnie d'assurances
- Vous pouvez demander le soutien de votre équipe soignante dans ce processus

Guide informatif

- Les brûlures: Comprendre pour mieux accompagner, Suzie Bond et Isabelle Perreault, 2021
- Pour y accéder: https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine et inscrivez le titre du guide ou scannez le code QR suivant avec votre téléphone

Chaque individu(e) a un parcours et des besoins bien uniques et spécifiques. N'hésitez pas à demander de l'aide ou consulter votre équipe traitante.

Le pouvoir des pairs-aidant(e)s



Qu'est-ce qu'un(e) pair-aidant(e) ?

- Une personne qui a vécu une situation et qui offre de son temps afin d'aider d'autres personnes ayant vécu une situation similaire. Cela consiste à échanger des connaissances, à donner et recevoir une aide émotionnelle, physique ou sociale étant donné des expériences de vie similaires. Les personnes nouvellement brûlées peuvent entendre les expériences des autres survivant(e)s et poser des questions. Le/la pair-aidant(e) a la capacité à comprendre les défis rencontrés durant le processus de rétablissement.
- Service disponible sur tout le continuum de soins.
- Le soutien par un(e) pair peut être sous forme de rencontres individuelles, de contacts téléphoniques ou en ligne, ainsi que sous forme de séances de groupe.
- De nombreux(ses) survivant(e)s trouvent que le soutien par un(e) pair est l'une des ressources les plus utiles dans leur processus de rétablissement.

Des études démontrent que:

- La relation d'aide établie grâce au soutien d'un(e) pair-aidant(e) crée un sentiment de communauté qui permet de se redéfinir et d'apprendre à guérir d'une blessure traumatique.
- Les grands brûlés qui ont déclaré avoir reçu du soutien par un(e) pair avaient de meilleurs résultats de réintégration sociale que ceux(elles) qui n'avait pas eu recours à cette ressource.

Certains bienfaits du soutien par un(e) pair-aidant(e):

- Réduit l'isolement
- Favorise les connaissances sur la condition
- Fournit des stratégies concrètes d'adaptation
- Promeut le sentiment d'espoir et l'estime de soi
- Développe la croissance personnelle et aide à trouver de nouveau sens à sa vie
- Augmente la qualité de vie en général

Comment y accéder dans la région de Montréal ?

- **Entraide Grands Brûlés** offre des services de pairage avec un(e) pair ayant un vécu similaire, ainsi que des formations pour devenir pair-aidant(e).
- Pour en savoir plus: https://www.entraidegb.org/services-pour-grands-brules
- Renseignez-vous auprès de votre équipe traitante



Demander de l'aide avec assurance



- Affirmer ses besoins avec assurance de manière claire et directe, tout en respectant les autres est une compétence qui peut vous aider tout au long de votre cheminement, particulièrement lorsque vous recevez des services/soins.
- Il est tout à fait normal que vous ayez certaines incertitudes et questionnements tout au long de votre processus de guérison.
- Vivre avec une brûlure est un processus difficile, et vous êtes la meilleure personne pour déterminer le soutien dont vous avez besoin.
- Développer les compétences qui vous permettront de mieux communiquer et affirmer ces besoins sera pertinent dans votre processus de réadaptation.

- **Voici quelques suggestions qui pourraient vous aider à mieux affirmer vos besoins:**
  - Soyez préparé(e)
    - Faites une liste de vos questions et de vos besoins et ne pas hésiter à vous y référer
  - Assurez-vous d'avoir reçu des réponses satisfaisantes à toutes vos questions avant de conclure l'entretien
  - N'hésitez pas à demander à nouveau si vous voulez plus de détails ou avez mal compris une réponse
  - Formulez des phrases polies, claires et précises
  - Allez droit au but
  - Impliquez-vous dans la conversation
  - Rappelez-vous que vous n'êtes pas responsable des comportements des autres. Tant que vous êtes respectueux(se) et que vous ne violez pas les besoins de quelqu'un d'autre, vous avez le droit de dire ou de faire ce que vous voulez.

Être un(e) proche aidant(e)

Information

1. SE RENSEIGNER LE PLUS POSSIBLE POUR POUVOIR SOUTENIR VOTRE PROCHE.
Écouter vos instincts. Si quelque chose vous concerne dans le processus de soins de votre proche, vous avez le droit de le mentionner à un(e) professionnel(le) de la santé immédiatement. Soyez précis(e) et clair(e) par rapport à vos craintes et vos attentes, pour que les membres du personnel puissent vous aider plus efficacement.

2. VOUS NE DEVEZ PAS TOUT FAIRE SEUL(E): DEMANDEZ DE L'AIDE DE VOTRE ENTOURAGE - ET SOYEZ OUVERT À L'ACCEPTER.
Il n'est pas toujours facile d'accepter de l'aide. On est souvent plus confortables à donner de l'aide que d'en recevoir, mais ne laissez pas votre orgueil vous gêner. Laissez les membres de votre entourage vous aider avec des tâches communes comme le transport, la préparation des repas, et les tâches ménagères. Vos enfants peuvent aussi exercer des responsabilités qui conviennent à leur niveau d'âge. Il peut aussi être utile d'embaucher des professionnel(le)s médicaux pour vous aider à prendre soin de votre proche au retour à la maison si vous en avez les moyens financiers.



3. AIDEZ VOTRE PROCHE À MAINTENIR AUTANT QUE POSSIBLE SON AUTONOMIE.
Lorsque vous permettez à votre proche de faire certaines choses par lui(elle)-même, cela l'aide à maintenir un sentiment de dignité et de contrôle, et vous permet de faire une chose de moins. Il est normal que vous vouliez aider au maximum, mais en lui laissant faire les choses qu'iel est capable par lui(elle)-même, vous contribuez à son sentiment d'accomplissement et lui permettez de bouger et donc de travailler ses fonctions. Ainsi, trouvez des moments où il est sécuritaire de prendre du recul et de laisser votre proche faire les choses par lui(elle)-même.

4. PRENEZ SOIN DE VOUS PHYSIQUEMENT, ÉMOTIONNELLEMENT ET SPIRITUELLEMENT.
Reposez-vous, mangez et respirez de l'air frais tous les jours. Maintenez vos contacts sociaux avec les autres. Entrainez-vous. Allez vous promener. Lisez. Regardez un film. Peu importe, l'important est que vous choisissiez ce qui fonctionne pour vous. Mais n'oubliez pas de dormir ! Le sommeil est essentiel pour votre santé physique et mentale afin que vous puissiez mieux prendre soin de votre proche.
Vos besoins sont tout aussi importants; si vous arrêtez de prendre soin de vous, vous risquez de vous épuiser et vous ne serez d'aucune utilité pour aucun d'entre vous. Ce n'est pas égoïste de prendre du temps pour soi, c'est pratique.







5. OBTENEZ DE L'AIDE EN CONSULTATION INDIVIDUELLE OU AU SEIN D'UN GROUPE DE SUPPORT.
Il est difficile de s'occuper d'un proche si vous souffrez émotionnellement et physiquement aussi. Trouvez un réseau avec des personnes qui ont vécu la même situation que vous. Ça aide de savoir que vous n'êtes pas seul(e)s à avoir été dans cette situation. N'hésitez pas à rechercher l'aide auprès de votre médecin ou autre professionnel(le) si vous avez de la difficulté avec vos émotions qui sont "hors de contrôle" ou si elles ne semblent pas s'améliorer ou si vous avez des symptômes physiques de maladie ou de stress. Souvenez-vous qu'il est normal de demander de l'aide.



6. FAIRE FACE À VOS ÉMOTIONS
C'est normal de ressentir de l'anxiété, de la colère, de la peur, de l'inquiétude, de la culpabilité, du désespoir... Faites votre deuil de ce que vous avez perdu. Trouvez ce qui est sain et correspond le mieux à votre façon d'exprimer et de gérer vos émotions. Parler à un(e) ami(e), écrire une liste de peur vs. options réalistes ou écrire dans un journal.

7. ESSAYER DE RESTER CONNECTER AVEC VOS AMI(E)S ET VOTRE VIE À L'EXTÉRIEUR DE PRENDRE SOIN DE VOTRE PROCHE.
C'est normal de vouloir prendre une pause même si cela semble difficile. Ne vous coupez pas du monde extérieur. Cela peut être tentant surtout lorsque vous êtes bouleversé(e)s par tout ce que vous devez faire. Voici quelques idées pour rester connecter:

- Sortir diner avec un(e) ami(e) ou les recevoir pour diner
- Appeler un(e) ami(e), parent ou autre personne proche seulement pour parler. Prenez le temps de prendre contact et d'entendre une voix familière.
- Faire une petite sortie. Sortir de l'hôpital et aller à la maison 1 ou 2 jours. Visiter un(e) ami(e) si quelqu'un peut rester avec votre proche.

Prendre soin de quelqu'un n'est pas une tâche simple, mais c'est une tâche précieuse. Il est important pour les proches aidant(e)s de prendre soin d'eux pour qu'iels puissent continuer de prendre soin de leur proche.



Ressources



- Entraide Grands Brûlés : https://www.entraidegb.org/

- Hôpital de réadaptation Villa Medica: https://villamedica.ca/ce-que-nous-offrons/nos-soins/grands-brules/

- L'appui : https://www.lappui.org/fr/
  - info-aidant: accessible tous les jours de 8 h à 20 h, par téléphone au 1 855 852-7784 et par courriel au info-aidant@lappui.org

- Association des grands brûlés F.L.A.M: https://grands-brules.ca/