

Envers la Récupération: Conseils Pour Les Jeunes Survivants d'AVC

Beaucoup de jeunes qui survivent un AVC se sentent inquiets, tristes, perdus, ou en colère.

Tu n'es pas seul(e) si tu ressens cela. Ce document partage des conseils de la part d'enfants et d'adolescents qui ont survécu un AVC. Nous espérons que ces mots peuvent apporter du confort à toi et ta famille.



Entoure-Toi De Gens Qui Te Soutiennent

“Si tu as le bon, un bon système de soutien, tout le monde qui t’encourage, tu réussiras à t’en sortir.”

“Assure-toi qu’il y a des gens autour de toi qui t’aiment.”

“Trouve [ta] communauté. ... Trouve quelqu’un qui peut vivre ça avec toi.”

“Trouve quelqu’un à qui parler, quelqu’un qui est là pour toi. ... Tu peux voir un psychiatre ou un psychologue. ... Si tu te sens abattu, parle à quelqu’un. Ne porte pas ce fardeau tout seul.”

“Dis-le aux gens qui doivent le savoir, comme ton école ... parce qu’ils peuvent t’aider. S’ils ne le savent pas, ils ne peuvent rien faire pour toi.”

Travaille Fort et Reste Motivé

“Dis oui à toutes les choses que les thérapeutes te disent de faire. ... Ils savent comment t’aider.”

“Sois fort et motivé.”

“Je dirais que, même si c’est difficile ou ennuyant, fais tes exercices de kiné ... parce qu’à chaque fois que tu les fais, ça deviendra plus facile.”

“Repousse tes limites et fais de ton mieux. Et oui, parfois ça sera difficile, et oui tu échoueras parfois, mais c’est naturel parce que tu ne peux pas réussir si tu n’échoues pas de temps en temps.”



Attends-toi À Des Changements

“Tu vas avoir des difficultés et tu ne seras pas capable de faire des choses que d'autres enfants peuvent faire, mais ce n'est pas grave. ... Tu es toi et tu n'es pas obligé d'être comme tout le monde.”

“Ça peut changer ta santé, et le sport, si tu en fais, ou les choses physiques, ça peut changer. Aussi, tes émotions peuvent changer.”

“Tu vas être une nouvelle personne et tu vas être plus fort(e). ... Tu ne vas pas être la même personne qu'avant, mais ce n'est pas un problème.”

Fais Des Choses Que Tu Aimes

“Trouve des nouvelles choses à apprécier. J'ai joué au volleyball assis ... puis j'ai commencé le golf. Alors juste, tu dois trouver de nouvelles choses à aimer et essaie de t'amuser.”

“Essaie de faire tout ce que tu aimais faire avant ton AVC, pour que ça soit normal.”

“La comédie est un grand soulagement. ... J'aime regarder des choses marrantes. Ça m'aide beaucoup.”

Avance Un Pas À La Fois

“Ne t'inquiète pas pour le future, pense juste au moment présent.”

“Il faut avoir de la patience. Ça va être très frustrant parfois, mais si tu as de la patience et que tu essaies différentes choses, ça ira.”

“Ta récupération émotionnelle est très importante, autant que ta récupération physique. ... Tu auras des moments où tu rencontreras des difficultés et tu te sentiras très ému par rapport à ce qui s'est passé.”

“Prends ton temps. Il faut du temps pour récupérer. ... Tu te sentiras lent, mais tu finiras par y arriver.”