

# Que pouvez-vous faire de plus?

L'outil de dépistage HELPS\* peut identifier les survivantes qui risquent de subir ou ont subi une blessure au cerveau.

HELPS **n'offre pas un diagnostic** de commotion cérébrale. Cependant, il facilite le dialogue sur les blessures au cerveau dans le contexte de la VPI et permet d'identifier la cause de certains problèmes auxquels les survivantes sont confrontées.

## Demandez à la survivante:

**HELPS**

- 1.** Vous êtes-vous déjà heurté (**H**urt) la tête ou avez reçu des coups à la tête? Est-ce que votre partenaire vous a déjà étranglée?
- 2.** Une blessure à la tête vous a-t-elle déjà valu une visite à l'hôpital, chez le médecin ou même à l'urgence (**E**mergency)? Avez-vous déjà ressenti le besoin d'obtenir des soins médicaux, mais ne les avez pas demandés?
- 3.** Vous est-il déjà arrivé de perdre (**L**ose) conscience ou de vous sentir étourdie et confuse à cause d'une blessure à la tête?
- 4.** Éprouvez-vous des problèmes (**P**roblems) dans votre vie quotidienne depuis que vous vous êtes heurté la tête?
- 5.** Avez-vous des maladies (**S**ickness) graves vous causant des symptômes physiques?

**Maux de tête**  
**Étourdissements**  
**Anxiété**  
**Dépression**  
**Problèmes de concentration**  
**Mémoire défaillante**  
**Difficulté à lire, écrire, calculer**  
**Difficulté à résoudre des problèmes**  
**Difficulté de rendement au travail ou à l'école**  
**Changement dans les relations avec l'entourage**  
**Manque de jugement (congédiement, arrestations, bagarres)**

\*L'outil HELPS ci-dessus a été adapté au contexte de la violence par un partenaire intime. L'original a été développé par M. Picard, D. Scarisbrick, R. Paluck, 9/91, International Center for the Disabled, TBIONET U.S. Department of Education, Rehabilitation Services Administration, Grant #H128A00022.



FUNDED BY:



Femmes et Égalité  
des genres Canada

Women and Gender  
Equality Canada



Ce(tte) œuvre est mise à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.fr>



## Aller de l'avant

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



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 par un partenaire intime (VPI) sont à risque de blessures au cerveau.

### QU'EST-CE QU'UNE BLESSURE AU CERVEAU?

Une blessure au cerveau est définie comme une lésion qui provoque un changement dans la façon dont celui-ci fonctionne. Elle comprend les lésions dues à une baisse d'oxygène dans le cerveau et les commotions cérébrales 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 BLESSURES AU CERVEAU PEUVENT SURVENIR DU FAIT D'ÊTRE:

- Frappée ou heurtée à la tête avec un objet
- violemment secouée
- Poussée dans les escaliers
- Jetée hors d'un véhicule en mouvement
- Étranglée - Près de la moitié des survivantes ont été étranglées. C'est l'une des formes les plus mortelles de VPI, et le principal indicateur d'un futur décès

## Comment une blessure au cerveau se produit-elle?

Les TCC que subissent les survivantes de VPI passent souvent inaperçus, sont mal identifiés ou mal compris. En connaître les signes et les symptômes peut vous aider à leur apporter un meilleur soutien.

### LES BLESSURES AU CERVEAU PEUVENT CAUSER:

- Maux de tête
- Fatigue
- Étourdissements
- Difficulté à dormir
- Inquiétudes et craintes
- Dépression
- Tristesse
- Colère
- Sensibilité au bruit et à la lumière

### IL SE PEUT QUE LES SURVIVANTES:

- N'écoutent pas
- Soient facilement distraites
- Vivent avec des troubles d'apprentissage
- Soient aux prises avec des difficultés à suivre des instructions, se souvenir des rendez-vous ou s'occuper des tâches ménagères
- Soient irritées, facile à contrarier ou fatiguées
- Éprouvent des difficultés à s'adapter à la vie en communauté, comme dans une maison d'hébergement

## Comment pouvez-vous aider?

Si vous pensez qu'une survivante a subi une telle lésion, orientez-la vers l'organisme d'aide aux victimes de blessures au cerveau de votre région. Si l'incident est récent et que les symptômes sont graves, recommandez-lui de consulter un médecin.

### IL EXISTE D'AUTRES MOYENS DE L'AIDER:

- Parler lentement et clairement
- Faire plus de pauses
- Lui demander de répéter les informations importantes
- Tamiser les lumières
- Mener toute interaction dans un endroit calme
- Travailler avec elle pour remplir des formulaires
- Réduire l'utilisation d'ordinateurs
- Encourager le repos
- L'aider à établir des priorités pour ses rendez-vous et ses tâches
- Lui fournir des bouchons d'oreille pour assourdir le bruit
- Offrir des lunettes de soleil ou un chapeau pour protéger de la lumière.