

Votre Cheminement après un AVC : Chapitre 5

En lisant le livre « **Votre Cheminement après un AVC** » vous pouvez utiliser ce guide pour vous aider à comprendre le contenu de chaque chapitre et son importance.

Chapitre 5 - Vivre avec les changements émotionnels et cognitifs ainsi que sur le plan de l'énergie et de la perception

Un AVC peut affecter votre pensée et vos émotions. Connaître ces changements est la première étape pour y faire face.

Dans ce chapitre, vous allez:

- » Découvrir pourquoi vous pouvez vous sentir différent et fatigué plus rapidement
- » Vous informer sur les changements dans votre façon de penser
- » Identifier les personnes et les professionnels qui peuvent vous soutenir

Les informations reçues de votre Navigateur post-AVC ne remplacent pas les conseils, diagnostics ou traitements médicaux professionnels. Consultez un médecin ou un professionnel de santé pour toute question sur une condition médicale ou un changement de mode de vie.



Financé Par:

New Brunswick
Nouveau Brunswick


Heart&Stroke
Cœur+AVC
New Brunswick / Nouveau-Brunswick

1-800-663-3600
stroke@hsf.nb.ca

Votre Cheminement après un AVC : Chapitre 5

Vous trouverez des ressources utiles dans le **Chapitre 5 - Vivre avec les changements émotionnels et cognitifs ainsi que sur le plan de l'énergie et de la perception**. Voici quelques autres qui pourraient vous aider.

Vous pouvez trouver ces ressources et bien d'autres en ligne au heartandstrokenb.ca/fr/stroke-resources

Changements émotionnels:

- » [Site Internet Association canadienne pour la santé mentale \(NB\)](#)
- » [Site Internet Navigapp](#)
- » Anxiété - **Vidéo** - [Braver l'anxiété au quotidien \(youtube.com\)](#)
- » Partenariat canadien pour la rétablissement de l'AVC et Coeur + AVC Vidéo YouTube
 - [Le stress après un AVC](#)
- » Site Internet Association Canadienne pour la prévention du suicide
 - [Comment pouvons-nous vous aider?](#)
- » Site Internet Réseau de santé Horizon Unité mobile d'intervention d'urgence
 - [Unité mobile d'intervention d'urgence](#)

Faible niveau d'énergie:

- » Partenariat canadien pour la rétablissement de l'AVC et Coeur + AVC Vidéo YouTube
 - [Fatigue et gestion des énergies après un AVC](#)

Difficultés cognitives (pensée)

- » Partenariat canadien pour la rétablissement de l'AVC et Coeur + AVC Vidéo YouTube
 - [L'attention après un AVC](#)

Changements de perception

- » Partenariat canadien pour la rétablissement de l'AVC et Coeur + AVC Vidéo YouTube
 - [La Gestion de l'héminégligence après un AVC](#)



Financé Par:



1-800-663-3600
stroke@hsf.nb.ca