

MON MORAL, J'EN PRENDS SOIN

Après un AVC, certaines personnes ont parfois le moral affecté. Si cela vous arrive, vous pouvez par exemple : vous sentir peu motivé, vous intéresser à peu de choses, avoir peur, être triste ou anxieux, penser ne plus rien contrôler, etc.



CONSEILS

- Sachez voir les progrès que vous faites, même s'ils vous semblent petits.
- Comptez sur le soutien de vos proches.
- Gardez courage, même quand une journée est difficile.
- N'hésitez pas à parler à un professionnel de la santé.