

# Bien me préparer à la fin de la réadaptation

## Après une réimplantation



**Vous allez bientôt terminer votre suivi en réadaptation. C'est une étape importante à franchir. Voici quelques conseils pour bien préparer la suite.**

### Quand mon suivi prendra-t-il fin ?

La décision sera prise avec votre équipe de soins. En général, il prend fin lorsqu'il n'apporte plus de bienfaits ou que les objectifs de réadaptation ont été atteints.

Après votre congé, **l'état de votre main s'améliorera encore**. Par exemple, pour la sensibilité au froid et l'apparence des cicatrices. La guérison se poursuit avec le temps et en utilisant votre main.

### Est-il normal que la fin du suivi m'inquiète ?

Oui. Pendant plusieurs semaines, vous avez été entouré d'une équipe de professionnels dévoués. Il est normal, par exemple, de craindre de « ne pas y arriver seul » ou que la douleur revienne.

### Voici d'autres réactions possibles

- > S'ennuyer des membres de l'équipe de soins et de l'atmosphère du centre de réadaptation.
- > Avoir une impression de « vide » sans les rendez-vous.
- > Se sentir incompris des autres : employeur, conjoint(e) et amis qui n'ont pas vécu une telle épreuve.
- > Se sentir triste ou en colère.

Au fur et à mesure que vous reprendrez vos activités, ces réactions vont diminuer. Un peu comme après des vacances, vous pouvez aussi vous sentir déconnecté de la vie active. Il est donc important de **préparer** votre « retour ».

### Que faire pour bien m'y préparer ?

Voici quelques conseils.

- > Essayer de retrouver peu à peu votre vie d'avant la blessure. C'est-à-dire :
  - la routine de vie
  - le travail, les études
  - les activités sociales
  - les activités physiques qui vous plaisent, selon vos capacités



- > Si vous avez des craintes face à votre retour au travail, mieux vaut en parler avec votre employeur ou un collègue de confiance. Ceci permet de briser la glace et de prévoir les adaptations nécessaires.
- > Continuer à prendre soin de vous, de votre alimentation, de vos besoins en repos.
- > Demander à votre équipe de soins des conseils pour des exercices, des équipements ou des lectures qui peuvent vous aider à prendre en main votre retour à la vie active.
- > Vous tourner vers l'avenir, par exemple en vous donnant des objectifs de vie qui vous font du bien : se rapprocher de son (sa) conjoint(e), faire plus de place à sa vie de famille, voyager, faire du bénévolat, etc.
- > Si vous avez créé des liens avec d'autres patients, garder contact avec eux. Cela peut aider à vous sentir moins seul.
- > Si vous sentez déjà des craintes face à la fin du suivi, parlez-en avec un membre de votre équipe de soins, votre conjoint(e), votre famille, vos amis. Il est important d'exprimer vos sentiments et vos besoins face à cette étape.



À mesure que la vie reprend son cours, vous reprendrez confiance en vous. Vous retrouverez le goût pour vos activités et vos projets. La réadaptation reprendra sa juste place dans votre vie : une aide précieuse à un moment donné qui vous aura permis de retrouver vos forces !

## Quand demander de l'aide ?

Après la fin de la réadaptation, allez voir votre médecin de famille si :

- vous vous sentez seul et incapable de parler de ce que vous vivez à vos proches
- vous vous sentez incapable de reprendre le travail ou les études
- vous n'arrivez plus à avoir de projets
- vous vous sentez en détresse : tristesse ou anxiété qui se prolonge, idées noires, pensées suicidaires
- votre prise d'alcool, de drogue ou de médicaments augmente ou vous faites des excès

Vous pouvez aussi consulter un psychologue du système de santé public ou dans le privé.



### RESSOURCES UTILES

Pour trouver un psychologue au public, contacter votre centre intégré de santé (CISSS ou CIUSSS) :

> [sante.gouv.qc.ca](http://sante.gouv.qc.ca)

Cliquer sur Système de santé en bref  
→ CISSS et CIUSSS

Ordre des psychologues du Québec :  
Pour trouver un psychologue dans le privé.

> **514 738-1223** ou **1 800 561-1223**

> [ordrepsy.qc.ca](http://ordrepsy.qc.ca)

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site  
[chumontreal.qc.ca/votresante](http://chumontreal.qc.ca/votresante)

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)