

Erana Pille - Survivante d'un AVC

Le 3 avril 2017, trois mois avant son 50e anniversaire, Erana Pille a subi un AVC. Elle finissait de travailler quand elle a soudainement perdu toute sensation du côté gauche de son corps. Elle se rappelle qu'elle a dû s'appuyer contre le mur pour se rendre jusqu'à une chaise, mais elle ne savait pas à ce moment ce qui lui arrivait. Une fois admise au Centre régional de traitement des AVC de Champlain au Campus Civic de L'Hôpital d'Ottawa, elle a passé de nombreux examens pour connaître la cause de son AVC, qui s'est avéré une vascularite (inflammation des vaisseaux sanguins).

Erana se souvient de s'être sentie chanceuse d'avoir sa mère à ses côtés tout au long de sa récupération, notamment pour recueillir les renseignements importants fournis par l'équipe de soins. La mémoire à court terme d'Erana a été considérablement touchée après l'AVC, alors c'est grâce au soutien de sa mère qu'elle a pu mieux comprendre ce qui se passait.

Malheureusement, l'AVC a laissé des séquelles à son bras et à sa jambe du côté gauche. De L'Hôpital d'Ottawa, Erana a été transférée au programme de réadaptation post-AVC à l'interne à Bruyère afin d'obtenir une thérapie spécialisée. Erana était rassurée d'aller dans un autre établissement où elle pourrait recevoir de l'aide supplémentaire, mais elle était tout de même préoccupée par son avenir incertain.

Ci-dessous, faites la découverte de l'histoire d'Erana en lisant les réponses à nos questions.

Quels ont été vos accomplissements durant votre rétablissement après l'AVC?

Erana se rappelle avoir identifié les objectifs suivants pendant la réadaptation: maintenir son autonomie pour vivre seule à la maison, être capable de marcher à son 50e anniversaire, ne pas avoir de ridelle de lit et être en mesure de se laver dans un bain régulier. Elle a aussi reconnu qu'elle a maintenant une meilleure connaissance des [facteurs de risque d'un AVC](#).

Quelles sont les trois choses que vous diriez à une personne qui vient d'avoir un AVC?

« Je sais qu'un AVC est une dure épreuve... au début, on sent que notre vie tombe en morceaux, mais il ne faut pas perdre espoir. »

« Dans votre cheminement, faites-vous beaucoup d'amis. »

« Essayez de vous entourer de toutes les personnes qui vous aideront, surtout votre famille. »

Quel est votre principal message à propos de votre expérience après un AVC?

« Mon principal message serait que, peu importe ce que la vie vous réserve, ce qui importe est la façon d'y réagir. Conservez une attitude positive, il y aura des hauts et des bas – c'est votre réaction et ce qu'elle suscite en vous qui compte. »

Le rétablissement d'Erena a été inouï. Elle a retrouvé sa capacité de marcher et d'utiliser son bras gauche, et elle continue de vivre de façon autonome. Si elle se rend à l'évidence qu'il y a certaines choses qu'elle ne peut plus faire, elle a trouvé différentes façons de continuer à faire ce qu'elle aime. Elle a dû s'adapter à une baisse de son niveau d'énergie en réduisant le rythme de ses activités. Ce qu'elle avait l'habitude de faire en un jour, elle le fait maintenant en deux ou trois jours.

Selon Erena, les interactions sociales et les nouvelles amitiés lui ont permis de mieux gérer son rétablissement. Elle participe maintenant chaque semaine au groupe de soutien par des pairs à Bruyère.

« Le plaisir que j'y prends me motive à participer au café-rencontre tous les mercredis après-midi. L'objectif est de socialiser avec les autres, de partager ses expériences, de se sentir compris et de tirer des leçons de l'expérience – bonne ou mauvaise – des autres. »

*Le Réseau régional des AVC de Champlain remercie chaleureusement Erena d'avoir partagé son cheminement après un AVC.

