



# LES ÉTUDES ET L'ÉPILEPSIE

---

**Formation  
professionnelle, CÉGEP  
et Université**

**Automne 2023**





# À PROPOS



Bonjour, je me nomme Anie, je suis directrice et intervenante psychosociale depuis une dizaine d'années en épilepsie. Mon expertise concerne le quotidien de la personne qui vit avec l'épilepsie et celle de l'entourage. Je suis aussi une heureuse maman de trois jeunes adultes. Je comprends donc bien tes inquiétudes en lien avec tes études et l'épilepsie. Mon objectif ? Optimiser les outils pour assurer ton bien-être et ta réussite.

## À TON ÉCOUTE !

Je te propose d'être ton alliée pour cette aventure. D'une part, en t'offrant des rencontres individuelles et la documentation nécessaire. D'autre part, en proposant des ateliers de sensibilisation à l'épilepsie. Je suis disponible pour t'accompagner.

## ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

Bonjour, mon nom est Sylvain Desruisseaux et je suis très heureux de faire partie de l'équipe « Épilepsie Montérégie » comme agent de liaison.

Mon rôle premier est de créer des liens harmonieux avec les familles et le milieu scolaire, car mon expertise provient du milieu de l'éducation comme pédagogue et directeur d'établissement. Soucieux du bien-être des autres, mon mandat consiste à apporter un soutien aux parents, mais aussi à accompagner les enfants, les adolescents.e.s et les adultes dans leur parcours scolaire.



Au plaisir de travailler avec vous!



## LA SENSIBILISATION

J'ai choisi d'user de mon diagnostic d'épilepsie de façon positive en travaillant en sensibilisation. Je suis toujours heureuse de créer du contenu auquel plusieurs personnes peuvent s'identifier. Des vidéos, des balados, des affiches et bien d'autres outils pour aider les gens qui, comme moi, vivent avec l'épilepsie. J'espère que cette trousse vous rassurera.



### **PAR EXPÉRIENCE...**

« Lors de mon parcours au Cégep, j'ai eu l'occasion d'être guidée pour la première fois vers des ressources offertes par un établissement scolaire. Cette aide si précieuse s'est maintenue dans les années qui ont suivi et m'a permis de graduer avec une mention d'honneur à l'université. J'étais particulièrement fière de cet accomplissement!

Avec tous les défis, constamment présents sur la route de l'épilepsie, j'avais grandement besoin de ces services pour me permettre de respirer et de me concentrer sur le contenu que je devais assimiler dans les différents cours.

Dans cette trousse, nous te parlerons justement des **services adaptés** qui pourront t'offrir tout le soutien nécessaire et les conditions optimales pour t'amener sur le chemin de la réussite.

Je t'encourage donc à t'informer sur les différents services offerts auprès des enseignants et des intervenants scolaires, c'est un incontournable! »

-Eva



# ÉPILEPSIE

***Écoute différemment, vois autrement  
et surtout, parle ouvertement***

Cette trousse est pour toi si tu vis avec l'épilepsie et que tu fréquentes la Formation Professionnelle, le CÉGEP, l'université ou tout autre établissement post-secondaire. Tu as des besoins particuliers et cela génère chez toi des inquiétudes et du stress, c'est tout à fait normal !

***Nous sommes là pour t'accompagner !***

Dans ce document, tu trouveras des informations ainsi que des pistes de solutions pour faire équipe avec les autres étudiant.e.s, le personnel enseignant ainsi que les intervenants scolaires. Avec cette trousse, nous souhaitons t'offrir un brin de quiétude !

***Bonne lecture !  
Les tracas du quotidien attendront ! ;)***





« Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir, mais de le rendre possible ».

-Antoine de St Exupéry

La transition vers la vie adulte est une étape souvent difficile à traverser, surtout si l'épilepsie s'en mêle. La vie bouillonne en toi et tu souhaites vivre des expériences trippantes. De plus, l'épilepsie t'impose sûrement ses limites et te crée des soucis dans plusieurs sphères de ta vie. **Les défis qui se présentent à toi sont de bien connaître «ton» épilepsie, d'identifier tes allié.e.s, d'avoir de saines habitudes de vie, et ce, tout en savourant les expériences de la vingtaine !** Rien de moins ! Nous avons des suggestions pour t'accompagner dans cette voie ! :)

Si tu souhaites lire davantage sur le sujet de l'adolescence dans l'univers de l'épilepsie, nous vous proposons le projet TONIC. Vous y retrouvez une mini-série de 8 épisodes qui suit le parcours d'une jeune femme de 22 ans qui compose avec l'épilepsie dans différentes situations de sa vie. Il y a également le Podcast TONIC qui constitue une série d'entrevues en lien avec chacun des épisodes de la web-série TONIC. Et finalement, vous pouvez lire la trousse qui recharge ! Une trousse qui offre des renseignements sur différents sujets (changements hormonaux, permis de conduire, fréquentations, travail, etc.) et des outils pour aider à traverser la période de l'adolescence dans des conditions optimales.

**TONIC permet de démystifier l'épilepsie et d'en parler ouvertement !**



[epilepsiemonteregie.org/serie-tonic/](http://epilepsiemonteregie.org/serie-tonic/)

**TONIC**



# TON PARCOURS

DANS L'UNIVERS DE L'ÉPILEPSIE

Réorganisation



Résilience



Diagnostic de l'épilepsie



Confusion



Avant diagnostic





# FICHE DESCRIPTIVE

*Cette ligne de temps est un guide précieux pour t'accompagner dans l'univers de l'épilepsie et surtout, pour y vivre de façon harmonieuse.*

## AVANT LE DIAGNOSTIC



- Le choc : avoir la ou les premières crises d'épilepsie. Faire l'expérience d'un épisode peut être marqué par la peur et les appréhensions;
- Sentiment d'être dans le néant;
- Comprendre l'équipe traitante : médecin, neurologue, épiléptologue, etc. Quelle est la différence?
- Se préparer aux rendez-vous. C'est déterminant pour la suite des choses et pour une meilleure gestion de ce trouble neurologique;
- Composer avec le temps d'attente (EEG, scan, etc).

## DIAGNOSTIC DE L'ÉPILEPSIE



- S'informer sur la maladie;
- L'épilepsie et les émotions : comprendre les émotions face à la maladie et se sentir dépassé.e;
- Apprivoiser les zones grises. Parfois, les personnes demeurent longtemps sans réponse, car l'épilepsie a ses zones grises, et ce, même pour les meilleur.e.s spécialistes.



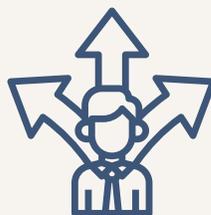
# À ton rythme !

## CONFUSION



- Se sentir désorganisé.e de son quotidien. L'épilepsie touche la vie familiale, professionnelle, amoureuse et personnelle (nos rêves et nos objectifs de vie);
- Gérer une multitude d'émotions;
- Démystifier l'épilepsie : oser regarder ses propres préjugés et les jugements des autres;
- Simplifier le monde médical.

## RÉORGANISATION



- Intégrer maintenant l'épilepsie dans sa vie quotidienne;
- Dresser le portrait de « son » épilepsie. Prendre conscience des émotions les plus vives, des besoins, des obstacles et de ses propres limites en lien avec la maladie;
- Reconnaître les enjeux et les impacts de l'épilepsie dans sa vie;
- Connaître ses allié.e.s, une étape déterminante.

## RÉSILIENCE



- S'adapter à un nouveau rythme de vie;
- Laisser tomber les « pourquoi » et s'interroger sur « je fais quoi maintenant » ?
- Rebondir et voir la situation autrement :
  - Trouver et utiliser les bons outils au quotidien;
  - Reconnaître et appliquer les facteurs de protection.



# LA RICHESSE DE L'INFORMATION

Nous le nommons souvent: **l'imprévisibilité des crises peut augmenter le stress et le sentiment d'anxiété.** La réaction de ton entourage peut également avoir un impact sur ton stress. Il est normal d'être davantage nerveuse.eux s'il y a de l'agitation autour de toi pendant la crise. Au contraire, si l'entourage reste calme et connaît les réactions adéquates, le niveau de stress sera moins grand.

*Mieux se connaître pour donner un maximum d'informations !*





# FAITS SUR L'ÉPILEPSIE

## C'est quoi l'épilepsie ?

L'épilepsie est un état du cerveau caractérisé par **des crises non provoquées et récurrentes**. Cela se présente comme une « tempête électrique » d'une durée variable. Les crises se présentent sous plusieurs formes, allant d'un court arrêt des activités à une perte de conscience et des convulsions motrices.\*

Les crises prennent de multiples formes : Brève suspension de la conscience (absence), tremblements, spasmes au bras, convulsions tonico-cloniques, etc. La forme que prendra la crise dépend de l'endroit du cerveau où se produit la décharge électrique excessive.

- 1 % de la population vit avec la condition ;
- Plus souvent les enfants et les personnes âgées (65 ans et plus) ;
- 70 % contrôle les crises grâce à la médication ;
- Les manifestations, la fréquence, la durée et la gravité varient d'une personne à l'autre ;
- Composer avec l'épilepsie est possible (la gestion de la maladie et des émotions, l'organisation, etc.).

» *Commencer le collège ou l'université est un événement qui entraîne de nombreuses tensions, même pour les étudiants qui ne sont pas atteints d'une maladie chronique. **Les étudiants peuvent devoir quitter la maison pour la première fois**, ils pourraient manquer de régularité sur le plan du sommeil ou ne pas dormir suffisamment, l'alcool est facile à obtenir et on s'attend à ce que les étudiants assument de plus en plus la responsabilité de leurs travaux. »*

-AboutKidsHealth

\*Association Québécoise de l'épilepsie



## Écrans, jeux vidéo et photosensibilité

- Surtout présente chez les jeunes âgés de 9 à 15 ans ;
- L'épilepsie photosensible demeure néanmoins une forme relativement peu fréquente de la condition (moins de 5 cas sur 100). \*

\*Association Québécoise de l'Épilepsie

La photosensibilité est une hypersensibilité visuelle du cerveau face aux sources lumineuses vacillantes ou aux motifs qui peuvent déclencher des crises d'épilepsie. Parmi les déclencheurs les plus probables d'une crise épileptique photosensible, on trouve :

- les lumières stroboscopiques ;
- l'éclairage de scène ;
- certains jeux vidéo ;
- le reflet du soleil sur l'eau ou la neige ;
- les motifs très contrastés ou qui oscillent rapidement sur des écrans ;
- les phares de voiture.

*Écoute différemment, vois autrement et surtout, parle ouvertement!*

**La peur est contagieuse  
Pas l'épilepsie !**

**Aide-nous à changer les croyances !**



**Épilepsie  
MONTRÉGIE**



# TE CONNAIS-TU ?

## DÉCRIRE L'ÉPILEPSIE

### **Savais-tu?**

**Un signe** est une caractéristique clinique d'une maladie ou d'un état que la ou le médecin recherche et mesure. **Un symptôme** correspond à ce que tu ressens ou éprouves.

**LA PERSONNE QUI VIT AVEC L'ÉPILEPSIE EST UNE  
EXPERTE EN CE QUI CONCERNE SES PROPRES  
SYMPTÔMES.**

## AVANT LA CRISE D'ÉPILEPSIE

### **Signes avant-coureurs ou sensations inhabituelles (symptômes) :**

- Entendre ou sentir une chose qui n'est pas réellement présente (distorsion visuelle et/ou auditive) ;
- Une odeur ou un goût particulier ;
- Un cri ;
- Des émotions soudaines, sans raison apparente, comme de la peur, de la déprime, de la rage ou de la joie ;
- Un sentiment de se trouver à l'extérieur de son corps ;
- Des illusions de déjà-vu ou une connaissance de l'avenir (déjà vécu) ;
- Une sensation de dérangement dans l'estomac ;
- Des palpitations ;
- Ressentir des piqûres d'aiguille (picotements) ou des engourdissements dans une partie du corps ;
- La chair de poule ;
- Des fourmillements, picotements ou sensations anormales au niveau d'une main ;
- Rougir ou pâlir ;
- Autres \_\_\_\_\_



## PENDANT LA CRISE D'ÉPILEPSIE

### Signes et manifestations :

- Perte de conscience - connaissance ;
- Salivation excessive ;
- Goût amer et acide dans la bouche ;
- Incapacité de parler ;
- Respiration bruyante ;
- Yeux révulsés ;
- Tremblements ;
- Regard fixe ;
- Raideurs - rigidité ;
- Langage incompréhensible ;
- Spasmes au niveau des bras et des jambes ;
- Insensibilité à l'environnement immédiat ;
- Insensibilité au toucher ;
- Hochements de la tête ;
- Automatismes comme lécher ou avaler ou des mouvements des mains ;
- Perte subite du tonus musculaire ;
- L'adolescent.e pleure ou pousse de forts gémissements ;
- Perte de contrôle des intestins ou de la vessie ;
- Autre \_\_\_\_\_



***L'épilepsie et ses symptômes sont uniques  
à chaque individu et touche chaque personne  
différemment.***



## APRÈS LA CRISE D'ÉPILEPSIE

- Problèmes de mémoire ;
- Douleurs à la tête et aux muscles ;
- Sommeil ;
- Confusion (désorienté.e pour quelque temps) ;
- Faiblesse ;
- Nausées ou vomissements ;
- Fatigue ;
- Anxiété (sentiment de peur, de honte ou de tristesse) ;
- Difficulté à trouver des noms ou des mots ;
- Autres \_\_\_\_\_



### ***Le besoin de récupération des neurones !***

**Dresser le portrait de « son » épilepsie est un incontournable.**



Être capable de décrire ce que épilepsie veut dire pour soi est une étape majeure pour apprendre à vivre avec ce trouble neurologique. Le temps investi afin de reconnaître ses symptômes, d'avant, de pendant et d'après la crise permet d'identifier des pistes de solutions. De plus, la prise de conscience de nos émotions les plus vives, de nos besoins, de nos obstacles et de nos limites en lien avec la maladie nous aide à découvrir les enjeux et les impacts de l'épilepsie dans notre vie et celle de nos proches. C'est d'autant plus important, car cela identifie également nos allié.e.s!

# LES QUESTIONS

— À RÉPONDRE —

Pour mieux informer l'entourage de ce que cela veut dire :  
*vivre avec l'épilepsie.*

TYPE D'ÉPILEPSIE :



→ **Mon épilepsie ressemble à :**

→ **Les déclencheurs possibles (si connus) d'une crise :**

→ **Une liste des symptômes qui précèdent ou qui suivent les crises :**

Précèdent :

Suivent :

→ **Information sur les médicaments, si pertinent :**

Pour plus d'infos : [epilepsiemonteregie.org](http://epilepsiemonteregie.org)

# LES QUESTIONS

À RÉPONDRE



**Pour mieux informer !**

TYPE D'ÉPILEPSIE :

→ **Les besoins d'accompagnement à la suite de l'épisode :**

→ **Ce qui constitue une urgence pour moi. Le moment pour téléphoner mes proches :**

→ **Autres infos nécessaires :**  
Éprouves-tu de la difficulté à exprimer tes sentiments, à demander de l'aide ou à amorcer une conversation? Autres informations pertinentes...



Pour plus d'infos : [epilepsiemonteregie.org](http://epilepsiemonteregie.org)



# MIEUX SE COMPRENDRE

## L'IMPACT DE LA MALADIE

Il est important de noter que les étudiants qui vivent avec l'épilepsie éprouvent beaucoup plus de problèmes d'apprentissage et de difficultés scolaires que les autres.

### **Certains facteurs peuvent expliquer ce phénomène :**

- Les **anticonvulsivants\*** peuvent affecter l'apprentissage. Les effets secondaires de la médication tels que la fatigue, la somnolence, la vitesse de traitement de l'information affaiblie, les troubles de concentration et de mémoire représentent un défi pour le duo enseignant.e - adolescent.e;
- Les **troubles anxieux**. L'anxiété peut, entre autres, causer une plus faible motivation à l'école;
- Les crises qui s'accompagnent d'une **perte de connaissance** perturbent le fonctionnement mental durant l'épisode et cet effet peut persister pendant plusieurs jours;
- Les **crises d'absence** semblent perturber la mémoire à court terme comme les événements qui se sont produits immédiatement avant l'épisode. Par exemple, un.e adolescent.e qui a des crises d'absence tout au long de la journée verra son apprentissage perturbé;
- Les crises : **l'âge à l'apparition des crises - la fréquence des crises - le type d'épilepsie, etc.**;
- Les facteurs **socio familiaux et psychologiques**;
- Les **troubles de mémoire** représentent un problème cognitif important chez les personnes atteintes d'épilepsie.

*\*Les personnes ne ressentent pas tous les effets secondaires des médicaments.*



# DANS L'UNIVERS DE L'ÉPILEPSIE

## Bon à savoir :

- Certains jeunes adultes ont des **crises nocturnes**. Cela peut avoir une incidence sur les volets psychologique et physique de votre enfant. Cela peut causer de l'anxiété, de l'irritabilité, des maux de tête et de la difficulté à être fonctionnel le lendemain.
- Le **taux d'absentéisme peut être plus élevé** : pour récupérer d'un épisode, pour des rendez-vous médicaux ou pour mettre en place de nouveaux traitements.
- La personne qui compose avec l'épilepsie subit des moqueries et des taquineries de la part des autres. **L'anxiété sociale et les préjugés** vécus nuisent davantage à la qualité de vie de l'élève à l'école que la maladie même. Nous proposons donc des ateliers de sensibilisation qui font vraiment une différence.
- Du **temps supplémentaire peut s'avérer nécessaire** pour comprendre les instructions ou finir les examens, en particulier lors des journées qui suivent une crise.
- Un changement s'opère au niveau des émotions ou de la personnalité. Après le début des crises, **certaines personnes peuvent se montrer plus émotives** qu'auparavant, alors que d'autres peuvent être plus calmes.

## L'ÉPILEPSIE EST PARFOIS INVISIBLE C'EST AUSSI ÇA VIVRE AVEC L'ÉPILEPSIE:



Problème de langage  
Confusion  
Étourdissements  
Anxiété  
Perte de mémoire  
Nausée  
Douleurs musculaires  
Déprime  
Rythme plus lent





# SERVICES ADAPTÉS DANS LE MILIEU SCOLAIRE



Dans les milieux scolaires (secondaire, FP, CÉGEP et université), il existe des **services adaptés** qui peuvent aider dans le cheminement pédagogique. C'est ta responsabilité d'aviser ton établissement scolaire de ton intention d'utiliser ces services. Une personne responsable discutera avec toi de tes besoins dans ton processus d'apprentissage.

Il serait bien de partager avec des personnes-ressources, dans l'établissement que tu fréquentes, le **protocole d'intervention** incluant les renseignements suivants : le nom de ton médecin, le nom de tes médicaments, tes allergies, tes autres conditions médicales, comment intervenir et qui contacter en cas de crise.

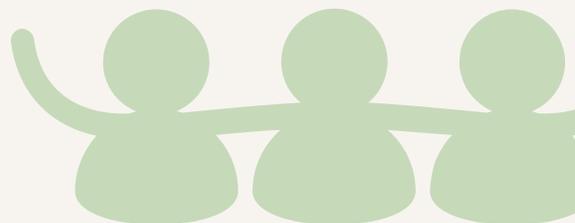


## **Pour avoir accès aux accommodements et aux services adaptés**

Tu devras fournir un certificat médical ou un rapport synthèse et peut-être un rapport d'évaluation d'un neuropsychologue qui mentionnera, selon ta situation, tes besoins pour t'aider dans ton apprentissage.

## **LISTE DES SERVICES DISPONIBLES :**

- Le service de prise de notes ;
- Du temps supplémentaire aux examens ;
- L'accès à un local adapté ;
- Un horaire adapté (selon la prise de médication) ;
- Du soutien pédagogique adapté (aide aux devoirs, supervision des travaux, etc.) ;
- L'utilisation d'un magnétophone numérique ;
- Un parrainage ;
- Des rencontres systémiques avec le professeur.



Pour tout étudiant, **la période des examens génère beaucoup plus de stress et le stress est un facteur qui peut influencer la fréquence de tes crises**, alors demande des accommodements !

Source :  
[www.abouthkidshealth.com](http://www.abouthkidshealth.com)  
[www.CÉGEP-ste-foy.qc.ca](http://www.CÉGEP-ste-foy.qc.ca) (Services adaptés)



# DEVANT LES ÉCRANS

## LES TEMPS DE PAUSES SONT NÉCESSAIRES

Faire une pause **d'au moins 5 minutes toutes les heures** si la tâche sur écran est intensive ou bien un **15 minutes toutes les 2 heures** si la tâche l'est moins. Durant ces pauses, il est conseillé de quitter son poste de travail et de bouger pour « rompre » la posture statique !

Les études démontrent que passer trop de temps devant un écran augmente également le risque de troubles cognitifs, notamment des problèmes de concentration et une perturbation du sommeil.



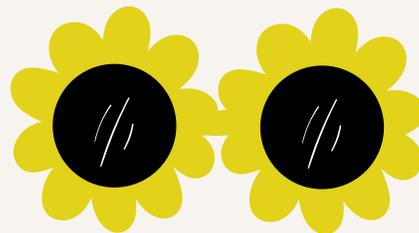
### Suggestions pour éviter la fatigue visuelle

Les **lunettes anti-lumière bleue** sont censées atténuer les risques de fatigue oculaire et améliorer la qualité du sommeil quand on passe des heures derrière des écrans en réfléchissant entre 20 % et 40 % de cette lumière. Elles réduisent l'exposition aux rayons de lumière bleu-violet et UV, tout en laissant passer la lumière turquoise, bonne pour votre santé. Une étude démontre pourtant que leur efficacité est discutable. À toi de voir !

Les **lunettes monofocales** ou **unifocales** conçues pour le travail à l'écran assurent une correction visuelle appropriée à la distance séparant les yeux de l'écran. Ce type de lunettes permet de voir la totalité de l'écran tout en réduisant au minimum les mouvements de la tête de haut en bas.

#### Exercices pour les yeux :

[https://youtu.be/Y2-lwPdZlWI?si=\\_63dOj7rHQmJEINC](https://youtu.be/Y2-lwPdZlWI?si=_63dOj7rHQmJEINC)





# RÉFLEXIONS PARTAGÉES

## **Les études ont un impact différent sur la vie de toutes et tous.**

Certain.e.s en ressortiront enthousiastes, tandis que pour d'autres, le parcours scolaire sera un peu plus difficile. Il y a beaucoup d'adolescent.e.s et de jeunes adultes qui vivent une période de déni et de colère face à l'épilepsie.

Quand on vit avec ce trouble neurologique, le choix des études peut s'avérer être d'une grande inquiétude, surtout si tu as des problèmes d'apprentissage.

*Croire que rien n'est possible...*

Si l'épilepsie n'est pas stabilisée, il est vrai que cela peut être plus compliqué pour toi de te projeter dans l'avenir. Certains métiers ne sont pas adaptés et peuvent être dangereux. Envisager son avenir peut être douloureux et tu seras porté à te censurer. Toutefois, pars de tes désirs et regarde ensuite les contre-indications. Une formule touchante et gagnante.

Pour faciliter le processus, tu dois entamer une réflexion sur tes capacités et tes limites, ce qui te permettra de guider et d'orienter ton choix de carrière.

## **Voici quelques pistes pertinentes de réflexions :**

- Quelles sont tes contraintes et/ou tes limites en lien avec l'épilepsie?
- De quelle manière les contraintes peuvent-elles influencer tes décisions?
- Est-ce que tes attentes, tes objectifs quant à tes études et ton choix de carrière sont réalisables ?
- As-tu besoin d'aide ou d'une adaptation particulière pour atteindre tes objectifs?

Parles-en à des personnes de confiance.



**Envisager son avenir !  
Imaginer plusieurs scénarios !**



# À chacun son rythme

Encore aujourd'hui, l'épilepsie est une maladie qui fait peur et qui est entourée d'incompréhensions et de préjugés. Je t'encourage à prendre le temps nécessaire pour faire face au diagnostic de l'épilepsie. Prends le temps de réfléchir à ce que cela signifie pour toi de vivre avec l'épilepsie et tente le mieux possible d'identifier les impacts de la maladie dans ta vie.

Je sais que cela représente un défi au quotidien de composer avec l'épilepsie ainsi qu'avec ses inégalités et ses imprévus. Cette maladie vient sûrement bouleverser tes habitudes de vie.

Sache que j'admire la persévérance et la volonté dont tu fais preuve pour apprivoiser les zones grises de cette maladie. Il n'y a pas grand-chose de sûr avec l'épilepsie !

Il y a une chose dont je suis certaine : ton parcours est unique, car c'est le tien !

À chacun son rythme.

Il est important d'être indulgent.e envers toi-même et également envers ton entourage qui vit aussi des bouleversements.

Tu fais de ton mieux !

Je suis là si tu souhaites en jaser.

Si tu veux en savoir davantage, va voir le projet TONIC !



Anie



<http://>

[epilepsiemonteregie.org/serie-tonic/](http://epilepsiemonteregie.org/serie-tonic/)

# ÉPILEPSIE

## QUOI FAIRE EN CAS DE CRISE



- 1 RESTEZ CALME.** Laissez la crise se dérouler normalement.
- 2 NOTEZ** la durée de la crise.
- 3 ÉVITEZ LES BLESSURES.** Si nécessaire, aidez la personne à s'étendre sur le sol. Mettez les objets durs ou pointus hors de portée. Mettez quelque chose de mou sous la tête.
- 4 RELÂCHEZ** ce qui serre le cou. Cherchez une identification médicale.
- 5 N'ESSAYEZ PAS** d'immobiliser la personne.
- 6** Ne mettez **RIEN** dans sa bouche. Il est impossible d'avaler sa langue.
- 7 TOURNEZ** doucement la personne sur le côté gauche tant que dure la crise convulsive pour permettre l'évacuation de la salive ou autres liquides et pour garder libres les voies respiratoires.
- 8** Si la crise se prolonge au-delà de 5 minutes, vous devez **AGIR** pour éviter l'évolution vers un état plus sévère. Contactez le 911.
- 9** Si la personne fait une absence, restez auprès d'elle pour éviter qu'elle se blesse. Ne tentez pas de la réveiller et laissez la crise se dérouler normalement.

### APRÈS LA CRISE

Parlez à la personne pour la rassurer. Demeurez avec elle jusqu'à ce qu'elle soit réorientée. Elle pourra vouloir dormir ou se reposer.

POUR PLUS D'INFORMATIONS,  
CONTACTEZ L'ORGANISME DE  
VOTRE RÉGION



450.378.8876  
[www.epilepsiemonteregie.org](http://www.epilepsiemonteregie.org)  
[info@epilepsiemonteregie.org](mailto:info@epilepsiemonteregie.org)



# INDEX

## POUR DES COMPLÉMENTS D'INFORMATION

### **Association Québécoise de l'Épilepsie :**

<https://www.associationquebecoiseepilepsie.com/>

### **Alliance Canadienne de l'Épilepsie :**

<https://www.canadianepilepsyalliance.org/?lang=fr>

### **Plateforme ÉPITAVIE**

Une intervention virtuelle visant à mieux comprendre l'épilepsie. <http://www.tavie.ca/EPI-TAVIE/>

### **Fiche éducative**

<https://epilepsiemonteregie.org/wp-content/uploads/2022/05/le-cerveau.pdf>

### **TONIC, le Podcast**

Dr. Guillaume Lafortune, neurologue à l'hôpital de Granby vulgarise l'épilepsie au niveau médical.

<https://open.spotify.com/episode/2uxZYdStWnWS0hfCtkbwBG?si=4lfKslUhrSCVeWzTCasLOW>

### **Centre d'étude sur le stress humain**

<https://www.stresshumain.ca/>





# NOS SERVICES

Épilepsie Montréal est un organisme communautaire ayant pour objectifs de donner de l'information et de sensibiliser la population sur l'épilepsie et de promouvoir la défense des droits des personnes épileptiques.



## DOCUMENTATION

Nous avons de beaux documents informatifs disponibles afin de mieux comprendre l'épilepsie dans tous ses aspects.



## SENSIBILISATION

Nous sensibilisons afin de démystifier l'épilepsie tout en changeant les croyances face à cette condition.



## OUTILS

Nous avons plusieurs outils disponibles afin d'aider votre enfant à mieux vivre avec l'épilepsie.



## SOUTIEN

Notre intervenante est disponible pour vous accompagner et offrir du soutien au besoin.



# BON SUCCÈS !

## Rédaction :

Anie Roy

## Mise en page :

Èva Perreault-Gagnon

## Révision :

Kailane Cook et  
Sylvain Desruisseaux

## Nos coordonnées :

18, rue Court, Granby,

QC J2G 4Y5

(450) 378-8876

[anie@epilepsiemonteregie.org](mailto:anie@epilepsiemonteregie.org)



 @epilepsie.granby

 @epilepsiemonteregie

 @epilepsie\_monteregie

 @epilepsie\_monteregie

 [www.epilepsiemonteregie.org](http://www.epilepsiemonteregie.org)

