

## LA FATIGUE... UNE CONSÉQUENCE DU TRAUMATISME CRANIOCÉRÉBRAL ?

Texte d'Anouchka Hamelin

Mars 2017

Le traumatisme craniocérébral (TCC) est une problématique qui survient lorsque le cerveau subit une lésion consécutivement à un coup reçu à la tête. Cette problématique peut survenir même si aucun choc direct à la tête n'a été reçu, comme dans le cas de plaquage au hockey ou au football. Puisque les lésions ou blessures au cerveau peuvent varier en importance, le processus de guérison sera également influencé. Certaines séquelles peuvent être temporaires, d'autres permanentes : maux de tête, problèmes d'attention, oublis variés. Mais qu'en est-il de la fatigue? Est-ce vraiment une séquelle du TCC? La réponse en trois points!

**« Comment ça se fait que mon chum Samuel se plaint toujours de fatigue et de problèmes de mémoire de toute sorte même après 5 ans? Il me semble qu'il exagère... »**

Une personne subissant un TCC peut présenter des séquelles à court, moyen et long terme. Ces séquelles sont habituellement corrélées avec la gravité du TCC : TCC léger, modéré ou grave. Plus le TCC est léger, plus les séquelles risquent de disparaître dans un court délai. Plus le TCC tend vers la gravité la plus sévère (grave), plus les séquelles peuvent persister et devenir permanentes. Toutefois, compte tenu que nous avons tous une histoire de vie différente impliquant différents facteurs favorables et défavorables à notre récupération physique, il arrive qu'une personne ayant subi un TCC léger présente davantage de séquelles persistantes qu'une autre ayant subi un TCC modéré ou grave. Par exemple, même si Samuel a vécu un TCC léger il y a 5 ans, étant donné qu'il en a déjà vécu deux autres non diagnostiqués, on peut émettre l'hypothèse que son cerveau n'a pas été en mesure de récupérer optimalement pour éliminer toutes les séquelles. Parfois, certains facteurs sont même inconnus de la personne. Ainsi, la personne peut être appelée à vivre toute sa vie avec les séquelles et le changement significatif de son efficacité, de sa disponibilité ou de son endurance.

**« Il arrête pas de dormir! Il a juste à se lever et ça va lui passer. Ce n'est sûrement pas en dormant 10 heures par nuit et en faisant une sieste à tous les jours que son état va s'améliorer! »**

Parmi les séquelles persistantes, la fatigue, les problèmes d'attention et de mémoire ainsi que les difficultés à gérer les émotions sont les plus fréquentes. Vivre avec la fatigue associée à un TCC consiste à se lever le matin sans que la batterie d'énergie soit suffisamment remplie pour bien fonctionner et implique également qu'elle se vide à la moindre tâche réalisée (p.ex. passer l'aspirateur, regarder un film, faire l'épicerie). Aussitôt que la batterie est vidée, seule une nuit de sommeil (ou plusieurs, tout dépendant de l'état de la personne) permettra de récupérer. Les siestes permettront de continuer la journée sans trop de difficultés. Cette notion de fatigue est très importante à comprendre car elle permettra à la personne de gérer son énergie. En ce sens, il vaut mieux éviter la décharge complète de la batterie sans quoi les conséquences sont néfastes pour la personne et ses proches : les difficultés à contrôler les émotions sont amplifiées, les erreurs d'attention sont multipliées. Sans ces deux composantes, la mémoire et les autres fonctions cognitives (p.ex., organisation, planification) en paient le prix et ce, durant plusieurs jours. Le cerveau a connu un choc important et ne présente plus la même capacité de récupération après un effort physique ou cognitif. Le cerveau n'est pas comme un muscle qu'on entraîne et qui devient plus fort. Il s'agit d'un organe indispensable à la

vie et il a subi un tel choc qu'il ne peut plus fonctionner aussi bien qu'avant. Ainsi, la personne et son entourage doit comprendre que sans repos, les conséquences peuvent être dommageables et avoir des répercussions très importantes dans différentes sphères de sa vie. Notez toutefois qu'en période de réadaptation intensive (0-6 mois après le TCC), il est possible de travailler l'endurance avec le soutien de l'équipe de réadaptation. Après 2 à 5 ans, l'état est généralement stable et l'adaptation de la personne implique de respecter et de gérer son niveau d'énergie.

**« Mais mon cousin a eu un TCC grave et il fonctionne comme avant. Pourquoi pas Samuel? Il me semble que c'est plus psychologique son affaire... »**

Puisque chaque personne est différente, la récupération l'est également! Il y a tellement de facteurs qui interagissent sur la récupération d'une personne suite à un TCC qu'il est parfois difficile de prévoir à long terme le fonctionnement de la personne. Le fait d'observer des difficultés à gérer les émotions peut être associé aux lésions tout comme cela peut être relié à sa personnalité. Pour accomplir toutes les tâches demandées incluant de gérer les émotions, le cerveau a besoin de faire des connexions continuellement de façon très synchronisée et précise. Si l'une des voies nécessaires à la gestion émotionnelle a été affectée par les lésions, on observera de l'irritabilité, de la colère, des pleurs imprévisibles ou même des fous rires inexplicables! Voilà pourquoi il n'est pas possible pour les proches d'attribuer entièrement les comportements et les réactions émotionnelles de la personne à sa personnalité en écartant tout effet du TCC.