

Notre vécu, notre expérience, nos réflexions de traumatisés crâniens " dits légers "

cassetete22.com

AFTC 22

*Pour tenter
de faire comprendre
notre handicap invisible...*

**A l'attention des traumatisés crâniens
« dits légers » ou modérés, blast, whiplash,
de leur famille, du corps médical, des enseignants...**

Chaque année, 15000 personnes,
en grande majorité des jeunes,
conservent des séquelles définitives,
qui perturberont leur vie à jamais,
... dans le plus grand anonymat.

Participez à l'opération
10 000 signatures
pour les TC "dits légers"

sur <http://www.cassetete22.com>

Une journée de TC... ... dit «léger»

cassete22.com
AFTC22

Notre pile usagée se décharge
très vite... se charge très lentement.

Début de journée

Presque comme avant



J'ai mes capacités antérieures

- concentration.
- mémoire.
- comportement.

"je suis moi".



Puis...

Activités mentalement peu fatigantes



Mon cerveau ralentit.
Tout va trop vite.
Je camoufle "la misère".



Je ne suis plus fiable.
mais je ne m'en rends pas compte.



Je ne peux plus faire
ce que je sais faire.



Le bruit me rend fou.

Je ne gère plus, je suis en insécurité.



Sauf dans mon environnement privé.

Enfin ...

Activités limitées aux automatismes



J'oublie tout.
Épuisé.
Débordé.
Je ne comprends plus.
J'ai mal à la tête.
J'ai des nausées.
Tout m'agresse, j'agresse.



Je suis au bord de l'explosion...ou de
l'implosion.

Très longue nuit de récupération obligatoire...

**3 visuels pour décrire un processus.
Les avancées se font par étapes, sur
plusieurs années.**

Ce que j'ai à découvrir...

Je ne suis pas toujours agressif, ou fatigué.
Je peux aussi apprendre, faire correctement...
pendant un temps limité !

...sauf en situation de surmenage ou si j'en ai
fait trop la veille.

C'est « en situation », retour à la maison, au
travail, à l'école... que je vais découvrir petit à
petit, et douloureusement, **qu'à certains
moments**, « je » ne fonctionne plus
correctement.

Quand je commence à être fatigué, mes
automatismes me mettent en difficulté, je
dois donc en acquérir de nouveaux !

Avant « d'être planté », je n'ai aucune raison
de penser que je ne peux pas faire comme
avant.

Nos lésions⁽¹⁾ sont différentes, mais à ce
mode de fonctionnement commun, s'ajoutent
souvent d'autres problèmes, liés aux lésions...
d'audition, d'équilibre, visuels, ou physiques.

L'irritabilité ou l'agressivité sont signes que
« je ne peux plus gérer »

**(1) L'IRM de tenseur de diffusion permet de vérifier
qu'il y a lésion.**

Une journée de TC... ...gérer son énergie

cassete22.com
AFTC22

*Toute activité épuise la pile
qui se recharge difficilement !*

Consommation faible

«la pile reste fonctionnelle»



Voir un documentaire à la télé.
Fond musical... sans parler, ni activité.
Lacer mes chaussures.
Marche à pied en terrain plat.

Toute activité « en mode automatique»

Toutes mes facultés sont encore disponibles en soirée.



Consommation moyenne

«la pile supporte»



Remuer la peinture dans un pot.
Tondre la pelouse sans obstacle.
Bavarder de la pluie et du beau temps.
Mettre des étiquettes dans un badge.
Lire un roman facile.
Déplacer un tas de terre.

J'évite l'épuisement, je peux espérer être vivable !



Consommation forte

«la pile chauffe fort»



Recopier un texte.
Vider le lave vaisselle.
Conduire la voiture en situation facile.
Repasser une chemise.
Marche à pied sur un terrain accidenté.

Après 2 heures de ce type d'activité... j'arrive en zone



Consommation très forte

«la pile en surchauffe»



Ambiances bruyantes.
Utiliser un mode d'emploi.
Nettoyer une salade en partie abîmée.
Choisir un livre, un bijou.
Faire ses papiers administratifs.
Utiliser une carte routière.
Tout type d'apprentissage.
Tout sujet émotionnel ou affectif.
Faire la poussière si bibelots.
Préparer les vacances : visites, campings.
Trier : ses papiers, vêtements.
Faire la synthèse d'une réunion.
Trouver ses propres repères

... et en tenir compte !

Après 1 heure de ce type d'activité... j'arrive en zone



... à découvrir

« Ma fatigue » dépend de la nature
des activités que j'entreprends

Certaines vont "m'épuiser" très
rapidement, d'autres pas. (le besoin de
mémoire et/ou concentration est
déterminant).

La fatigue est variable selon les personnes,
et surtout le « niveau de maîtrise » de
l'activité.

Mon « état » en fin ou en milieu de journée
est en lien direct avec le type d'activité
réalisée ; choisie ou subie...

Cette fatigue « mentale », n'a rien à voir
avec la fatigue physique.

Au vu du nombre de jeunes accidentés,
tous les établissements scolaires ont
forcément des élèves concernés par ces
séquelles... même si elles ne sont pas
reconnues médicalement.

**Peut- être qu'aujourd'hui, je ne me
reconnais pas encore, ou partiellement,
ou que je ne peux pas me reconnaître...**

Une journée de TC... ...se connaître.

cassete22.com
AFTC22

Reconnaître son état et adapter ses activités

Feu au vert

«ça passe»



Je suis «comme avant».

Je peux faire les mêmes activités
pour une durée limitée...
... Il a fallu du temps,

*Mais je ne boude plus mon plaisir.
Je profite pleinement
des 1000 petits bonheurs de la vie.*

Feu à l'orange

vigilance



Je suis fragilisé.
Je pense que je risque d'oublier !...
Objectif : limiter les erreurs.

Je prends mon temps, conduite...

Je m'éloigne des zones bruyantes.

Le courrier attendra le lendemain,
les tâches délicates aussi.

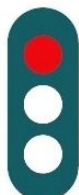
Je n'essaie plus d'apprendre.
Je me repose souvent.

J'évite les réunions : risques d'oublis
et d'erreurs de compréhension.

*Mes activités sont à «consommation»
faible ou moyenne.*

Feu au rouge

«ça casse»



Zone de danger !
Objectif : limiter les dégâts.

Protéger les autres et se protéger.

J'ai informé mon entourage de mon état.
(l'explication du processus se fait au
feu vert...)

Incapable de vie sociale,
je m'isole si nécessaire !

Seule possibilité : la marche à pied,
le calme, le repos...

Anticiper, permet de mieux gérer
et limite le stress !

... à découvrir

Apprendre à se connaître et à reconnaître les étapes

Le contexte actuel de non connaissance
et de non reconnaissance de nos
séquelles, accentue les difficultés...

Au lieu de faciliter l'accès « aux petits
bonheurs » de la vie... il peut la
transformer en enfer.

C'est tout un travail... la prise de
conscience de soi, de ses possibilités, de
ses comportements, de ses limites; mais
on peut se faire aider

... **et un renoncement**, que de «réduire la
voilure » les activités, loisirs, vie sociale...
pour soi-même et ses proches.

**Pour ne pas arriver en zone rouge il faut
savoir :**

- « **dire non, je ne suis plus capable,**

c'est trop lourd pour moi,

c'est dangereux pour nous tous »,

- **proposer des solutions qui
ménageront tout le monde**

- **dire : je suis traumatisé crânien !**

**La difficulté d'abord de se comprendre
soi-même, de se faire comprendre des
autres, nous plonge dans l'isolement.**

Rompons-le ensemble !