



Centre universitaire de santé McGill  
McGill University Health Centre  
Hôpital général de Montréal

## Programme de Traumatisme Cranio-cérébral (TCC)

# Petits trucs pour favoriser la récupération suite à un TCC Léger



### QU'EST CE QU'UN TRAUMATISME CRANIO-CÉRÉBRAL?

Le traumatisme cranio-cérébral (TCC) est causé par un choc suffisamment important à la tête pouvant endommager à différents degrés le cerveau et sa base. Le choc peut provoquer la destruction ou la perturbation du fonctionnement des cellules cérébrales (neurones).

En général, plus l'impact est sévère, plus le TCC est sévère et les conséquences sérieuses et permanentes.

### QUELLES SONT LES DIFFICULTÉS QUE VOUS POUVEZ RENCONTRER SUITE À UN TCC LÉGER?

Le TCC LÉGER cause une perturbation temporaire du fonctionnement du cerveau. Son pronostic dans la plupart des cas est excellent ou très bon.

Certaines personnes éprouvent une ou plusieurs difficultés suite à un TCC LÉGER et d'autres aucune. Celles que l'on rencontre le plus souvent sont les suivantes :

- ▶ maux de tête
- ▶ étourdissements/vertiges
- ▶ nausées/vomissements (surtout dans les premiers jours)
- ▶ vision brouillée
- ▶ fatigue
- ▶ ralentissement
- ▶ trouble du sommeil
- ▶ sensibilité à la lumière et au bruit
- ▶ problème d'audition (ex : bourdonnements d'oreille,...)
- ▶ difficulté à trouver ses mots
- ▶ difficulté à faire des tâches
- ▶ trouble de mémoire
- ▶ diminution de l'attention et de la concentration
- ▶ irritabilité
- ▶ impulsivité/agressivité
- ▶ manque d'initiative
- ▶ sentiments de dépression et d'anxiété

C'est souvent lorsque la personne reprend ses activités habituelles qu'elle prend conscience des problèmes reliés au TCC.

### QUE FAIRE ? PETITS TRUCS POUR FAVORISER LA RÉCUPÉRATION

- 1 Reprenez vos activités progressivement et reposez-vous si vous vous sentez fatigué, ne combattez pas la fatigue
- 2 Préférez les endroits calmes et paisibles
- 3 Adoptez une routine réconfortante
- 4 Choisissez les aliments sains
- 5 Évitez la consommation d'alcool et les drogues et diminuez votre consommation de cigarettes au cours des trois premiers mois suite à l'accident
- 6 Évitez la surcharge ou les situations nouvelles, conflictuelles et stressantes
- 7 Prenez régulièrement des pauses après 30 minutes de travail soutenu ou d'activité intense. Écoutez les signaux de fatigue et respectez-les
- 8 Au début, limitez le nombre d'activités dans une journée
- 9 Recommencez vos activités par celles qui sont plus simples et faciles pour ensuite attaquer les plus longues et complexes
- 10 Évitez temporairement les sports de contacts, les activités physiques trop intenses ou des activités qui demandent de l'endurance
- 11 Évitez toutes les activités vous mettant en risque d'un autre TCC (ex : faire du vélo sans casque, ne pas attacher la ceinture en voiture...)
- 12 Pratiquez les activités que vous appréciez de façon modérée
- 13 Faites des résumés de lecture, surlignez les idées principales d'un texte

- 14 Utilisez un agenda et prenez des notes
- 15 Prenez le temps de réfléchir et d'exprimer vos idées, ne pas bousculer vos idées, faites une chose à la fois
- 16 Acceptez vos limites, celles-ci sont passagères
- 17 Ne revenez pas sur vos erreurs, oubliez-les
- 18 Donnez-vous le temps de récupérer
- 19 Confiez-vous à des parents, des amis proches ou des professionnels de la santé afin qu'ils puissent comprendre vos difficultés et vous aider
- 20 Informer votre employeur et vos professeurs
- 21 Acceptez l'aide de vos proches
- 22 Pratiquez des techniques de relaxation
- 23 Prenez vos médicaments (analgésiques) selon l'ordonnance médicale. Si la douleur est présente, n'attendez pas que la douleur soit trop intense. Si la douleur persiste, contactez votre médecin
- 24 Évitez les mouvements ou situations pouvant vous mettre à risque de chute
- 25 Prenez de grandes respirations avant d'éclater de colère. Essayez de contrôler vos émotions
- 26 Si vous avez de la difficulté à dormir, couchez-vous seulement lorsque vous êtes très fatigué. Ne restez pas dans votre lit à ruminer des idées
- 27 Adopter une routine de coucher
- 28 Soyez positif et —  
CROYEZ EN VOTRE RÉCUPÉRATION !

## **ET SURTOUT N'OUBLIEZ PAS DE PRENDRE SOINS DE VOUS!**

Le TCC LÉGER n'est pas une maladie et les symptômes vont diminuer et disparaîtront après 3 mois pour la plupart des gens. Il n'y a aucun lien entre le TCC et les accidents vasculaires cérébraux, les tumeurs ou les anévrismes, l'un n'entraîne pas l'autre.

S'il y avait du sang dans votre cerveau, celui-ci va être naturellement absorbé par votre organisme et disparaîtra dans un délai de 6 semaines en moyenne.

Utilisez les trucs proposés et essayez de diminuer votre niveau d'anxiété et de stress car ceux-ci peuvent faire augmenter vos symptômes.

Si ce document a été préparé, c'est que vous n'êtes pas la seule personne à présenter des symptômes suite à un TCC LÉGER. Ils sont connus et ils disparaissent graduellement chez la plupart des gens!

Préparé par:

**Elaine de Guise**, neuropsychologue  
**Harle Thomas**, travailleur social  
**Mitra Feyz**, coordonnatrice du programme  
**Joanne LeBlanc**, orthophoniste

Et la participation active de tous  
les autres membres de l'équipe TCC :

Michel Abouassaly, Marie-Claude Champoux,  
Celine Couturier, Luce Dorais, Chantal Germain,  
Howell Lin, Kim Meyer, Dr. Simon Tinawi