

Traumatisme crânien léger... ...Coup du lapin (whiplash)

Témoignage de Brigitte

« On peut aussi bâtir quelque chose de beau avec les pierres qui entravent le chemin »

J.W. von Goethe

J'ai été victime de deux accidents de voiture en 2007 dont personne n'avait mesuré les conséquences. Après le premier accident en juillet 2007, je souffrais de maux de tête, d'une grande fatigue, de cauchemars, d'irritabilité, qui ne se sont pas vraiment estompés avec le temps, mais j'avais pu reprendre mon travail d'enseignante à la rentrée de septembre 2007.

En revanche, après mon deuxième accident, le 24.10.2007, où j'ai été victime d'un whiplash latéral curieusement appelé « coup du lapin », j'ai rencontré des problèmes beaucoup plus invalidants qui ont retenti dans tout mon quotidien, professionnel et familial.

Dans un premier temps j'avais sous-estimé les conséquences de ce violent coup du lapin qui m'avait sonnée et fait resurgir le stress du premier accident. Comme j'étais très attachée à mon travail, j'ai voulu faire fi des conseils de mon médecin et ai demandé à reprendre mon travail quelques jours après cet accident.

Comme **j'étais dans le déni de ce qui m'était arrivé**, dans une sorte d'état second, c'est mon entourage professionnel qui m'a fait prendre conscience de mon

incapacité à assurer mes cours comme avant: en effet, je ne supportais plus le moindre stress auditif, faisais de très fréquents oublis, mettais un temps infini à préparer mes cours, corriger mes copies... bref l'état de sidération dans lequel m'avait plongée cet accident perdurait et me ralentissait dans mes activités. C'est la raison pour laquelle après trois tentatives de reprise de travail à plein temps, j'ai fini par renoncer à ma passion d'enseigner au bout de quelques semaines.

Très engagée dans mon activité d'enseignante, je fournissais beaucoup d'efforts et mettais en place des stratégies de compensation. Après les premiers cours, j'étais à bout de forces comme si ma « pile » était vidée au bout de quelques heures de concentration. J'ai dû me résoudre, à contre cœur, à accepter un arrêt de travail de longue durée à compter de mars 2008, me trouvant dans l'obligation de ralentir voire de stopper tous mes projets professionnels et aussi associatifs en cours. En effet, avant ces accidents, j'avais une vie bien remplie où je menais de front, sans difficultés particulières, toutes mes activités professionnelles et familiales : j'avais encore deux enfants à charge de 7 et 12 ans dont j'ai dû par la suite assumer seule l'éducation. Je travaillais comme Professeur d'allemand au collège et Doctorante à Paris X Nanterre, engagée dans la recherche. Le conseil de l'Europe m'avait attribué en 2005 le label européen des langues pour mon livre « Les langues font l'Europe »;

Depuis mes accidents, et notamment après celui du

24/10/2007, j'ai dû renoncer à beaucoup de choses qui faisaient ma vie, malgré mes efforts. Ces quatre années ont été très difficiles à vivre car je ne comprenais pas bien les raisons de mes incapacités qui m'empêchaient de faire ce qui auparavant m'était facile.

Il m'a fallu un long parcours médical pour comprendre que je souffrais pas seulement des suites de stress post traumatiques (PTSD) liés à mes deux accidents qui avaient été bien identifiés et bien pris en charge en TCC (Thérapie Comportementale et Cognitive) d'abord par un médecin spécialisé puis dans le cadre de mon hospitalisation à la clinique Berus en Allemagne . Je souffre cependant encore des séquelles de ces PTSD avec des fragilités mais aussi d'un syndrome de Traumatisme Crânien Léger ou plutôt comme disent les canadiens d'un Trauma Cranio Cérébral Léger sans perte de connaissance. Ce TCCL pris en charge trop tardivement explique la chronicité de certains troubles notamment cognitifs. En effet, en dépit de mes efforts de rééducation, je ne récupérais que très peu mes capacités antérieures et on s'interrogeait sur l'origine de ces troubles notamment ceux dus à une perte d'équilibre, à une grande fatigabilité et une beaucoup moins grande résistance au stress .

C'est grâce à un témoignage de **Jean-Philippe Savalle de l'AFTC 22** lui-même victime d'un TCL en 2003 paru dans Ouest France que j'ai commencé à mieux comprendre ce qui m'arrivait. Avant de le rencontrer, j'ai

consulté avec intérêt sur son site cassetete22.com riche en informations et témoignages; ce fut un peu pour moi la fin d'une errance très solitaire et le début de nouvelles démarches médicales qui allaient enfin mettre mes maux en image donc valider scientifiquement ce qui avait été déjà diagnostiqué notamment par les kinésithérapeutes ostéopathes, orthoptistes, orthophoniste et neuropsychologues qui me suivaient depuis ces accidents. **J'ai donc pris contact avec l'AFTC 35 dont je suis devenue adhérente et en juin 2010 .Dans le numéro 41 de votre revue Résurgences très bien documentée, je découvris l'article témoignage de cet ancien ingénieur victime comme moi d'un whiplash en 2004, ce qui confortait le diagnostic de TCCL avec troubles cognitifs invalidants au quotidien,** ces fameux handicaps invisibles qui faisaient que ma vie d'après ne serait plus jamais comme celle d'avant même si à priori, cela ne se voyait pas.

Cette année 2010 avait été consacrée à une plus grande recherche sur le TCL dans laquelle l'AFTC s'était engagée et abouti à la rédaction d'un rapport au Ministère de la santé et surtout à la parution d'un livre scientifique chez Solal au titre évocateur « le TC léger à modéré, un handicap souvent négligé »ou témoignait notamment le Pr Daniel FREDY, Professeur à l'Université René Descartes et Expert auprès du tribunal de Paris qui fait des recherches depuis de longues années sur le whiplash et ses conséquences. Mon entourage tant familial qu'amical se rendait bien

compte de ce ralentissement de mes facultés, de ma plus grande irritabilité, de mes soucis de mémoire, de mes difficultés d'attention. J'étais consciente que je mettais beaucoup plus de temps à réaliser certaines tâches et surtout que mon cerveau, comme l'avait constaté mon ORL avait beaucoup de mal à faire « fonctionner plusieurs logiciels en même temps »: si je devais rester assise, regarder, écouter simultanément, il m'était difficile de prendre des notes longtemps et celles-ci devenaient vite illisibles et au bout d'un moment, mon corps devenait hypotonique, rendant la position même assise difficile à tenir. C'est comme si mon corps et aussi une partie de mon cerveau « buggaient » ou disjonctaient . Tout ceci avait été évalué par des tests neuro psychologiques passés en 2009 puis en 2011. Mais il manquait des preuves médicales scientifiques pour faire le lien entre mes accidents, notamment celui du 24 octobre avec le whiplash, accident de trajet reconnu comme accident de travail.

C'est l'imagerie médicale moderne avec l'IRM Tenseur de Diffusion passé et interprété par le Professeur Fredy, médecin neuroradiologue très à l'écoute et respectueux des victimes, spécialisé dans les suites de TCL, qui a enfin permis en 2012 de déceler ces lésions neurologiques diffuses mais bien visibles responsables de mes troubles d'équilibre liés à mes problèmes oculo-moteurs et de champ visuel dont une partie a été amputée d'après les tests neuro-visuels.

L'ophtalmologiste avait bien conclu à ces problèmes

fonctionnels de la vision car l'acuité visuelle n'avait pas vraiment diminué. De belles images en couleur qui permettaient enfin de mettre des mots scientifiquement reconnus sur les maux dont je souffrais depuis plus de 4 ans.

Cet IRM TD confirmant ce qui avait déjà été pressenti par des spécialistes dans le domaine para médical a constitué un vrai tournant dans ma vie : j'avais enfin appris avec certitude que mes soucis de santé n'étaient ni en rapport avec une maladie neurologique ou psychiatrique évolutive mais qu'il s'agissait bien de séquelles neurologiques visibles sur l'IRM TD : ces lésions pouvaient enfin expliquer les troubles fonctionnels et cognitifs auxquels je devais faire face depuis plusieurs années !

Le fait que ce ne soit pas évolutif m'a permis de me projeter à nouveau dans l'avenir tout en limitant mes champs d'activité à la mesure de mes potentiels car la perspective de récupération était aléatoire en dépit de ma bonne volonté. Je devrai m'en accommoder. J'ai compris qu'il me serait très difficile voire impossible d'exercer le métier de professeur à temps plein et qu'il me faudrait chercher une reconversion professionnelle, difficile étant donné mon âge et mes qualifications. C'est alors que je décidais d'intensifier les séances de psychothérapie pour m'aider à faire le deuil de ma vie antérieure notamment professionnelle;

Le soutien d'associations comme FDFA, Femmes pour le DIRE, Femmes pour AGIR qui accompagne les femmes en

situation de handicap à travers de nombreuses actions m'a été particulièrement précieux : j'ai notamment participé au groupe de paroles avec d'autres femmes, victimes comme moi d'accidents ou de maladie qui continuaient à être citoyennes avant tout malgré leurs handicaps.

Depuis mes accidents, j'avais dû renoncer à mes activités de loisir : Le yoga (problèmes d'équilibre), la randonnée (fatigabilité avec ralentissement à la marche), la lecture de romans ou des spectacles un peu longs (incapacité à soutenir une attention efficace) Je continue à aller au cinéma et à des conférences de préférence en journée quand je ne suis pas trop fatiguée, parce que cela m'a toujours plu, mais l'attention sollicitée dans la durée me fatigue énormément (malaises, difficulté à maintenir ma posture). De nombreuses tâches de la vie quotidienne m'étaient également devenues difficiles: je n'arrive pas bien à faire deux choses à la fois et je souffre de fréquents oublis qui me gênent beaucoup.

Reconnue comme Travailleur Handicapé depuis 2010, je bénéficie de l'aide d'une SAVS, ce qui m'a permis de pouvoir continuer à gérer mes dossiers et faire mes démarches très nombreuses et dévoreuses d'énergie avec un soutien précieux. Je dois en effet essayer de gérer mon énergie au cours de la journée, sous peine de m'épuiser rapidement et parfois même de tomber, vidée de toute énergie. Dans un endroit bruyant, cela devient vite très pénible tous les bruits finissent par se mélanger : j'entends ce que l'on me dit mais ne le comprends plus vraiment.

Grâce à un appareillage auditif adapté conseillé par un audioprothésiste en lien avec mon ORL, je fais mieux face à ces problèmes de discrimination auditive invalidants au quotidien et notamment dans ma profession. Cet appareillage auditif nouvelle génération m'a également permis de retrouver le plaisir de chanter en chorale, activité à laquelle j'avais dû renoncer à contre cœur pour ces problèmes de fonctionnement de l'audition.

Depuis mes accidents, j'ai bénéficié de plusieurs prises en charge en rééducation : kinésithérapie avec un professionnel diplômé en **ostéopathie crânienne** qui me remet régulièrement d'aplomb pour diminuer mes problèmes d'équilibre, **orthophonie** pour l'apprentissage de mise en place de **stratégies de compensation** notamment pour la mémoire à court terme, balnéothérapie, psychothérapie, hypnose pour les douleurs, art thérapie pour le PTSD et différentes techniques basées sur l'énergie comme le reiki ou l'acupuncture, .. Les **cours de Feldenkrais, méthode** que je pratique régulièrement avec un professeur à Rennes sont une aide vraiment essentielle pour retrouver confiance dans les capacités qui me restent et les exploiter au maximum dans la douceur: c'est une méthode douce que l'on pratique essentiellement en position allongée, plus facile pour moi à pratiquer que la sophrologie en raison de mes problèmes de tonus : elle permet une prise de conscience sensorielle importante pour les soucis de santé neurologiques. **Tout se fait dans le respect des capacités de chacun: à travers**

des mouvements, on expérimente le comportement moteur pour influencer sur l'organisation du cerveau ; elle s'inscrit tout à fait dans les progrès des neurosciences.

Je suis déterminée à tout faire pour récupérer au mieux mes capacités et surtout à mieux faire connaître et prendre en compte ces handicaps invisibles comme Jean-Philippe Savalle a eu le courage de le faire.

Comme lui, il apparaît maintenant clairement que je souffre aussi de séquelles durables qui ont un impact sur ma vie. En effet malgré tous mes efforts de rééducation, je n'arrive toujours pas à mener ma vie comme avant mes accidents. Mais avec un soutien psychothérapeutique régulier, j'ai appris à accepter cette diminution de mes capacités et à gérer au mieux et à mettre en valeur celles qui me restent : cela me permet d'appréhender la vie autrement, d'avoir des engagements associatifs ou militants à ma mesure et de me réinsérer lentement mais je l'espère sûrement dans la société où j'aimerais encore avoir un rôle à jouer en dépit de la retraite anticipée pour invalidité à laquelle je dois faire face avec les conséquences sur ma qualité de vie et donc celle de mes deux enfants.

Rennes, le 15 avril 2013

Brigitte Trubert