

## Un temps de repos.....TRES bénéfique

Suite a un accident de la route en septembre 2000, renversée par une moto sur un passage piéton. je me suis retrouvée avec un traumatisme crânien (double fracture du rocher), un pied brûlé au 3<sup>ème</sup> degré, perte totale de l'audition, paralysie faciale et fracture de la clavicule.

Après un coma de plusieurs jours et de multiples opérations , il a fallut réapprendre les gestes quotidiens de la vie, manger, parler, marcher, ce qui bien souvent a été difficile..

Quelques mois après une diminution des médicaments une crise d'épilepsie s'est déclenchée. Il a fallut gérer et accepter.

15 mois après j'ai repris le travail. Je me suis retrouvée très rapidement en difficulté, au niveau des décisions à prendre au travail et à la maison. Persuadée que les anesthésies en étaient responsables, je pensais que c'était temporaire, que la vie d'avant l'accident reprendrait son cours. Personne ne me disait le contraire: ni les médecins ni la famille « il fallait laisser le temps au temps ». Ma fille avait 3ans et je vivais en couple à l'époque.....

J'ai du arrêter mon activité professionnelle en 2005, 3ans après la reprise. Je cumulais les erreurs (prise de commande, de rendez vous, comptabilité ); malheureusement sans m'en rendre compte; si bien que l'on me considérait toujours de mauvaise foi.

J'étais devenue agressive avec mon entourage ,j'ai commencé a réaliser que mes réactions n'étaient plus les mêmes qu'avant mon accident.

La scolarité de ma fille a été très difficile j'étais incapable de l'aider sur du travail de primaire, je ne savais plus. Je m'énervais en expliquant des choses qui ne voulait rien dire.

Après beaucoup de démarches, j'ai été prise en charges en hôpital de jour afin de rencontrer des neurologues, neuropsychologues, ergothérapeute.

Les résultats ont été « le choc »:Épileptique avec des problèmes de mémoire: mémoire immédiate et de travail.

Progressivement dans la journée, je retiens de moins en moins, puis plus du tout. A ce stade je ne comprends plus rien, même des choses élémentaires que je connais bien ( du type soutien scolaire à ma fille!). Si je dois faire fonctionner, je me mets en souffrance et le résultat est catastrophique.

L'hôpital m'a orienté sur l' AFTC22 ; je participe depuis 3ans au groupe de parole. Ca a été parfois difficile, il y a eu des pleurs et des rires. Une amitié est née entre nous. Se rendre compte que l'on est pas seule au monde, qu'il y a d'autres personnes dans la même situation, qui ont vécu la même chose, que l'on est dans le même « bateau » ça fait du bien!

Le problème de fatigue revient très souvent en groupe de parole. Je ne prenais jamais le temps de me reposer, je me trouvais trop jeune pour ça !

Au fur et a mesure je me suis rendu compte qu'a partir de 16h ma journée devenait un « enfer ». Epuisée, je ne comprenais pas ce que l'on me disait, les devoirs de ma fille étaient une appréhension.

**Depuis 6mois je m'impose une sieste tous les midis après manger. je me couche, je dors pendant 1heure. Après j'ai l'impression de repartir sur une autre journée, en forme, à l'écoute, avec l'envie de faire pleins de choses.**

Lorsque je ne peux pas la faire je repars dans les difficultés; mais la différence est que je sais pourquoi je suis en difficulté . J'encourage toutes les personnes victimes d'un traumatisme crânien à s'imposer cette sieste: vous verrez la différence! finalement grâce a ce temps de repos

j'ai vraiment l'impression d'être comme avant... Enfin presque, je n'ai pas repris le travail, mais au moins je suis plus capable de m'occuper de ma fille et je n'ai pas l'impression d'être dépassée par les événements.

Je vous conseille aussi la lecture très utile du témoignage de jeanphi sur <http://www.cassetete22.com> nous partageons de nombreux points en commun

nathalie