Outils de compréhension de "notre handicap invisible" ...

Jean Philippe SAVALLE

www.cassetete22.com

Vécu, expérience de traumatisés crâniens

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

Soutenez l'association

Adhérez ici

Remerciements à Frédéric, Martine, Nadette, Robert, Stéphane, Tanja...

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.

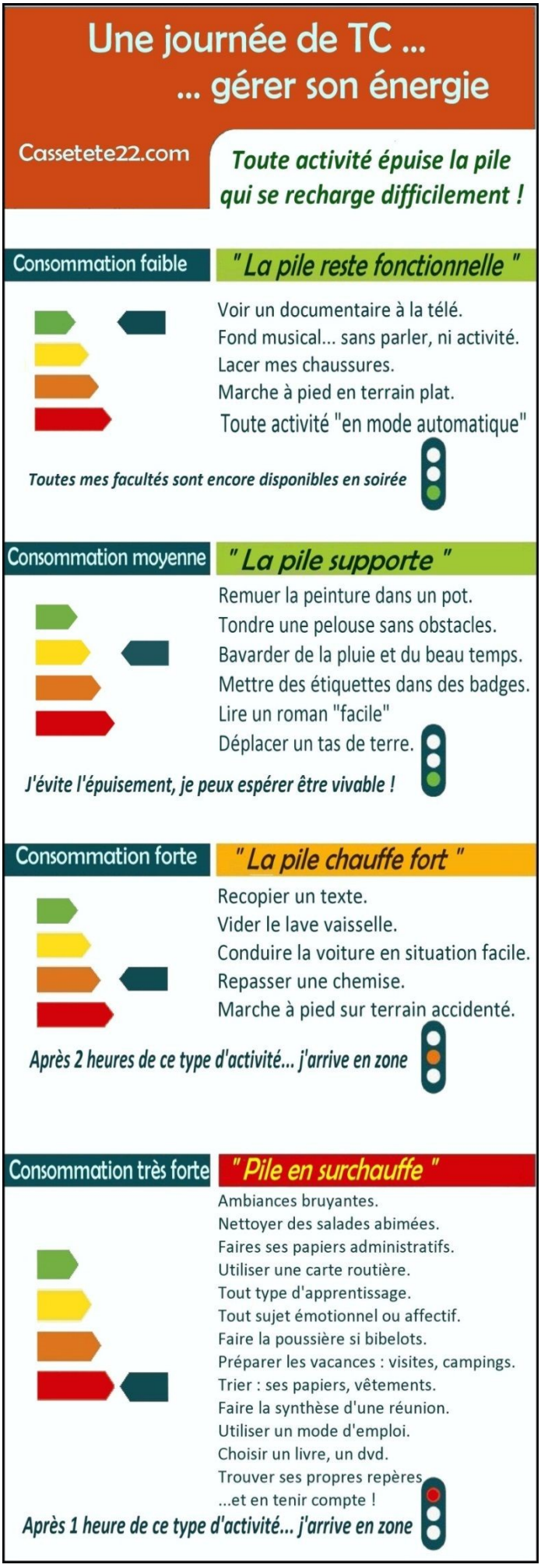
Nos lésions(1) sont différentes, mais à ce mode de fonctionnement commun, s'ajoutent souvent d'autres problèmes, liés aux lésions… d'audition, d'équilibre, visuels ou physiques.

« Avant », je n'étais jamais entré dans cette zone rouge… donc je ne me connaissais pas.

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

La récupération ? Le sommeil bien sûr, mais aussi l'absence de fatigue mentale.

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



... 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…

... 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 !