

# Une journée de TC ... ... se connaître.

cassetete22.com

## Reconnaître son état et adapter ses activités

### Feu au vert

#### "ca 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 1 000 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 : risque d'oublis  
et d'erreur de compréhension

*Mes activités sont à "consommation"  
faible ou moyenne*

### Feu au rouge

#### "ça casse"



Zone de **danger !**

Objectif : limiter les dégats.

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 !**

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

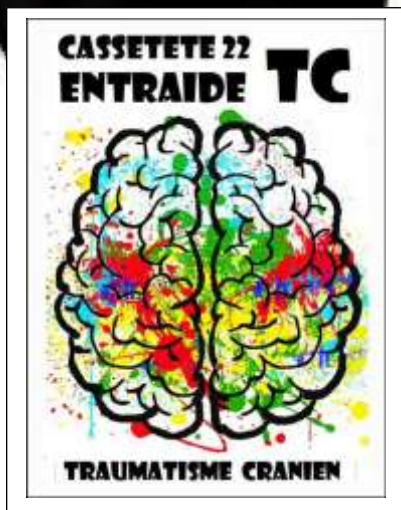
Jean Philippe SAVALLE

[www.cassetete22.com](http://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,  
conserveront des séquelles définitives,  
qui perturberont leur vie à jamais,  
... dans le plus grand anonymat.



[www.cassetete22.com](http://www.cassetete22.com)

[Adhérez  
ICI](#)

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

## Une journée de TC ... ... "dit léger"

cassetete22.com

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 rend 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.  
Epuisé.  
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.

« 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.

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

Cassetete22.com

*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 une pelouse sans obstacles.  
Bavarder de la pluie et du beau temps.  
Mettre des étiquettes dans des badges.  
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 terrain accidenté.

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



## Consommation très forte

**" Pile en surchauffe "**



Ambiances bruyantes.  
Nettoyer des salades abîmées.  
Faires 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.  
Utiliser un mode d'emploi.  
Choisir un livre, un dvd.  
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...**