

TRAUMATISME CRÂNIEN

Marie : “J’étais comme dans un brouillard”

Sur les 155 000 blessés admis chaque année aux urgences pour traumatisme crânien, 80 % sont étiquetés « légers ». On aurait tort, pourtant, de ne pas s'en préoccuper, en raison de possibles conséquences importantes. Ce fut le cas pour Marie. Témoignage.

Fin juin 2018, en rentrant du travail, je suis tombée de vélo aux alentours du Carrousel du Louvre. Je n'ai aucun souvenir de cette chute. Je suis tombée seule sans raison apparente, sur un trajet que j'avais effectué des centaines de fois. Je portais un casque et je suis tombée sur la mâchoire. Je me suis relevée immédiatement. Aux urgences, lorsqu'on m'a posé la question “avez-vous perdu connaissance ?” j'ai répondu “non”. En cet après-midi de novembre en région parisienne, Marie se remémore les circonstances de son traumatisme crânien léger qui fut diagnostiqué... trois mois après sa chute. Après son accident, Marie est opérée de la mâchoire, puis prend ses congés. Cadre dans la communication du luxe, elle reprend le travail en septembre. « Ce mois-là a été un véritable enfer. Je dormais difficilement car j'avais encore mal à la mâchoire. Travailler, gérer mes rendez-vous chez le kiné... tout était compliqué. Je ne le formulais pas de cette façon, mais je n'arrivais plus à me concentrer. Faire mes courses était une épreuve. Le bruit et la lumière des supermarchés m'agressaient. J'étais incapable de me souvenir de ce que je devais acheter. J'oubliais des rendez-vous et je ne pensais même pas à regarder mon agenda. C'était comme si tout était dans le brouillard. Et j'étais à fleur de peau, je pleurais pour un rien. Je mettais tout ça sur la fatigue de l'opération. La lésion de la mâchoire a, en fait, caché le traumatisme crânien. Certains de mes proches me disaient que je m'écoutais trop. Moi, j'avais l'impression d'être dans un tunnel et de ne pas en voir le bout. Je me sentais très seule », raconte Marie.

C'est une ostéopathe qu'elle consulte en septembre pour sa mâchoire qui évoquera la possibilité d'un traumatisme crânien et insistera pour qu'elle réalise un bilan neurocognitif. Trouver la bonne filière se révèle alors un parcours du combattant. Le médecin traitant de Marie ne sait pas à qui l'adresser. À force de recherche sur internet, elle contacte le Centre ressource francilien du traumatisme crânien (CFRTC). C'est par le biais de cette plate-forme dédiée à l'information sur les traumatismes crâniens que Marie contactera le service du Pr Deck à l'hôpital Beaujon à Paris. « Lorsque j'ai appelé pour prendre rendez-vous, j'ai répondu à un questionnaire sur mes symptômes et leur intensité. On m'a tout de suite dit que j'avais sans doute un traumatisme crânien léger. Savoir ce que j'avais a été un véritable soulagement.

J'avais perdu confiance en moi car j'avais été dépossédée du jour au lendemain de mes compétences, de mes capacités à interagir », se souvient Marie.

Après un rendez-vous fin octobre à Beaujon, elle est dirigée vers l'hôpital Raymond-Poincaré de Garches, dans le service de réadaptation du Pr Philippe Azouvi. « On m'a expliqué que le traumatisme crânien léger était souvent difficile à détecter. Les symptômes sont mal définis, ils s'insinuent dans le quotidien et peuvent être confondus avec d'autres causes comme la fatigue ou la déprime. Surtout, on ne fait pas forcément le lien avec l'accident qui les a provoqués car ils se manifestent plus tard. On m'a aussi expliqué que ce n'était pas irréversible, qu'il fallait un temps de récupération au cerveau. Ce que j'ai compris plus tard, c'est que ce temps se comptait en mois, voire en années et non pas en semaines. Le cerveau n'est pas un organe comme les autres », relate Marie.

RECETTES POUR LA VIE QUOTIDIENNE

À l'hôpital de Garches, la jeune femme apprend qu'une grande partie du soin va consister à mettre son cerveau au repos, à éviter bruit et fatigue. Elle passe alors à mi-temps. « Je ne sais comment remercier mon patron et les équipes qui m'entourent. Ils ont tous été formidables et m'ont encouragée à mettre toutes les chances de mon côté pour récupérer. Et il faut dire que je ne me suis pas soignée à moitié, j'y ai mis toute mon énergie », raconte Marie. Elle traverse alors la moitié de l'Île-de-France pour se rendre à Garches régulièrement suivre des ateliers de travail collectif. Marie va partager son expérience avec d'autres traumatisés crâniens, ce qui va l'aider à mieux comprendre ses symptômes. Elle y apprend également des recettes pour faciliter sa vie au quotidien. « Comme, par exemple, mettre des bouchons d'oreilles dans les transports pour atténuer le bruit. Mais on nous a prévenus de ne pas l'éviter complètement car ce serait pire ensuite », explique Marie. Parallèlement, elle a commencé des séances d'orthophonie à domicile deux fois par semaine. « J'ai fait des dizaines et des dizaines d'exercices pour travailler la mémoire de travail. Par exemple, le cerveau peut en moyenne retenir une série de sept chiffres. Moi, j'en retenais quatre à l'époque, se souvient-elle... Tout comme j'étais incapable de donner avec facilité trois noms de métier. Mon cerveau était fatigué. Au début de la rééducation, après une séance d'orthophonie,



“Une grande partie du soin consiste à mettre son cerveau au repos, à éviter bruit et fatigue.”

j’allais faire une sieste. J’étais exténuée. Puis, au fil des semaines, c’est allé mieux. C’est comme un jogging, vous allez de plus en plus loin avec l’entraînement. Selon les dernières évaluations, je suis en très bonne voie de récupération. Mais je peux encore progresser », poursuit Marie.

Aujourd’hui, maman d’une petite fille de quelques semaines, elle est sereine car elle se sait bien avancée sur le chemin de la guérison. « Je suis capable de me souvenir des huit derniers biberons de ma fille. Ce qui aurait été impossible il y a un an. J’ai bien récupéré. Même si cela reste chaotique. Certains jours, je peux passer deux heures dans un square avec des dizaines d’enfants qui hurlent, et le lendemain, ne pas supporter

le bruit dans le métro. Mais surtout, je réapprivoise la lecture », se réjouit cette grande lectrice qui, il y a quelques mois encore, ne mémorisait plus ce qu’elle lisait. « Aujourd’hui, lorsqu’un roman est trop fatigant pour moi, je le laisse en attente. Je sais que je pourrai le reprendre plus tard. Dans six mois, dans un an. Quand je serai complètement rétablie. »

Anne Prigent

Pour s’informer :

France traumatisme crânien <http://www.traumacranien.org> ;
Association nationale des professionnels au service des traumatisés crâniens ; Centre de ressources francilien du traumatisme crânien, CFRTC <http://www.cfrtc.org> ; Union nationale des associations de familles de traumatisés crâniens Unafte <http://www.traumacranien.org>