Tête qui tourne : Vie après ma commotion cérébrale

par Caroline Charpentier

Le 11 octobre 2012, à 28 ans, ma vie a basculé! J'étais avec mon amie Julie et tout d'un coup, j'ai senti que j'allais vomir. En me levant, j'ai perdu conscience. Je suis tombée en me cognant durement l'arrière de la tête sur le ciment. La confusion. L'incompréhension. Aucun facteur qui ne peut expliquer ce que j'appelle cette *crise*. En plus, un mois auparavant, j'avais fait une commotion cérébrale en jouant au volley-ball! Donc, deux coups sur la tête en peu de temps. Il s'en suivit un dur combat qui dure toujours puisque j'ai un syndrome post-commotionnel sévère et un dysfonctionnement sur système nerveux autonome.

De l'âge de 6 ans à 16 ans, j'ai fait du patinage artistique. Je pratiquais les triples sauts et j'avais déjà trois participations aux Jeux du Québec. Mes sauts, qui se devaient d'avoir beaucoup de hauteur, ont causé beaucoup de chutes avant d'être réussis. Toutes les parties de mon corps ont absorbé des coups, même mon menton! Je me rappelle qu'à la fin de ma carrière, j'avais été hospitalisée pour des maux de tête, des nausées, des étourdissements, de la difficulté avec le bruit, la lumière, etc. Les médecins n'ont rien trouvé. À ce moment, les commotions étaient peu d'actualité. En plus, la plupart de celles-ci ne sont pas décelées dans les SCAN ou IRM.

Entre 20 et 28 ans, j'ai eu quelques pertes de conscience inexpliquées avec des convulsions et des vomissements. On m'a expliqué que lorsque l'on cumule les commotions cérébrales durant l'enfance et l'adolescence, il peut arriver qu'à l'âge adulte nous ayons ce type de pertes de conscience inexpliquées et imprévisibles.

Je peux dire que j'ai un avant et un après octobre 2012. Avant, j'étais très active! J'avais plusieurs emplois, j'étais très sportive et j'avais une vie sociale très remplie. Maintenant, je suis une toute autre personne.

Les symptômes qui suivent varient en intensité dans la journée. Ils se sont atténués depuis l'incident, mais ils se manifestent encore occasionnellement! Mon manque d'énergie est important et, donc, je me fatigue facilement. J'ai constamment mal à la tête et des nausées. J'ai des hauts le cœur fréquemment alors qu'avant, j'étais une épicurienne! J'ai des palpitations cardiaques inexpliquées et des essoufflements. Ces éléments m'ont amenée à perdre beaucoup de poids. J'ai des problèmes de sommeil et je suis réveillée par les maux de tête, les étourdissements, les nausées, les palpitations... Je ne souffre pas d'anxiété, de dépression ou d'un syndrome post-traumatique mais, malheureusement, certaines personnes doivent aussi

composer avec ça. J'ai des pertes d'équilibre et des étourdissements/vertiges. J'ai de la difficulté avec la lumière et le son. J'ai des problèmes d'attention et de concentration. Ma mémoire à court et à long terme me fait défaut! Alors, je prends des notes, des notes et des notes! C'est plus difficile d'organiser et de planifier les tâches à faire. Parfois, mon cerveau semble mal décoder, en ce sens que j'entends ce qu'une personne me dit, mais il se passe un moment avant que j'enregistre et comprenne le message. Mon cerveau a tendance à s'arrêter à un mot/une chose lors d'une conversation, et je perds le fil de la discussion. Ou encore, je veux dire un mot et je ne suis pas capable de le dire, même si dans ma tête je le sais. Mais, une chose importante qui n'a pas changé depuis octobre 2012, est que j'ai un entourage plus que merveilleux qui me soutient! Ça, ça n'a pas de prix!

En rien je ne changerais ma carrière de patineuse artistique puisqu'elle m'a forgé une belle personnalité. Elle m'a appris à être persévérante pour atteindre mes objectifs et me relever quand je tombais, même si cela faisait 20 fois de suite. Présentement, elle me permet d'être la personne combattante que je suis et de continuer de croire à la vie! Croire qu'elle est belle et ce, malgré les aspects négatifs. Le but de partager mon histoire n'est pas de faire peur aux gens qui pratiquent ce sport. Au contraire! Mon but ultime est simplement de m'assurer qu'il soit pratiqué de façon plus sécuritaire et que les personnes qui gravitent dans ce milieu soit plus à l'affût des symptômes d'une commotion cérébrale. Il est important de se rappeler qu'une commotion cérébrale peut être présente même s'il n'y a pas eu de coup à la tête, qu'il n'y a pas eu de perte de conscience, qu'il n'y ait pas de saignements… Soyez vigilant! L'athlète qui se plaint de maux de tête, de nausées, d'étourdissement ? Prenez-le au sérieux. Il n'est pas question de paniquer! Simplement d'être à l'affût.