

## FICHE PRATIQUE

Professionnels de santé, usagers et aidants

# HANDICAP INVISIBLE

Mieux comprendre une  
personne cérébrolésée.

## FATIGUE INTENSE

La personne cérébrolésée se sent **épuisée** même après une nuit complète de sommeil. Des **temps de repos** tout au long de la journée sont **nécessaires**.

Cette fatigue est **cognitive**, liée à un effort mental permanent pour compenser les troubles.

Elle limite fortement les **activités quotidiennes**.

## CÉPHALÉES CHRONIQUES

Les **céphalées** sont fréquentes après une lésion cérébrale acquise.

Elles peuvent être déclenchées entre autres par le **stress**, la **concentration** ou les **stimulations visuelles**.

Elles **complicent** la **reprise d'activités quotidiennes** ou **professionnelles**.

## HYPERSENSIBILITÉ SENSORIELLE

Les **environnements bruyants** ou **lumineux** deviennent **pénibles**, voire difficilement supportables.

Cela peut entraîner des **maux de tête**, de **l'irritabilité** ou un besoin **d'isolement**.

C'est un signe fréquent mais souvent méconnu.



### NOTES

---

---

---

---

---

---

---



### IDÉES POUR FACILITER LE QUOTIDIEN

- Planifier les tâches essentielles lorsque le niveau d'énergie est le plus élevé
- Intégrer des moments de repos, incluant si besoin de petites siestes réparties dans la journée
- S'installer dans un cadre apaisé, sans perturbations sonores ou visuelles, afin de limiter les stimulations
- Inscrire les informations essentielles, comme les rendez-vous

## DIFFICULTÉS DE CONCENTRATION

Le moindre bruit ou distraction **perturbe l'attention**.

La personne cérébrolésée peut avoir du **mal à suivre une conversation** ou à **rester focalisée** sur une tâche.

Cela complique le quotidien, le travail ou la conduite.

## TROUBLES DE LA MÉMOIRE

**Oublier** ce qui a été dit quelques minutes plus tôt, ne plus savoir pourquoi on entre dans une pièce...

La **mémoire à court terme** est souvent impactée après une lésion cérébrale acquise.

Cela peut provoquer **gêne, frustration** et **perte de confiance en soi**.



## IDÉES POUR FACILITER LE QUOTIDIEN

- Favoriser l'autonomie dans les activités du quotidien et favoriser l'autodétermination
- Permettre à la personne de parler à son rythme et ne pas achever ses phrases
- Sensibiliser les proches afin que la personne conserve sa place dans les échanges
- Éviter les sous-entendus, parler de manière claire et rappeler le contexte si nécessaire
- Rester calme face à l'agressivité

## DIFFICULTÉS À S'ORGANISER

**Planifier** une journée, **gérer une liste** de courses ou anticiper un rendez-vous devient compliqué pour une personne cérébrolésée.

Ces **troubles exécutifs** altèrent l'autonomie, surtout dans les activités complexes.

Ils sont parfois confondus avec de la "paresse" à tort.

## HYPERSENSIBILITÉ ÉMOTIONNELLE

Des **émotions fortes** surgissent facilement, parfois de manière inadaptée au contexte.

La personne peut pleurer ou s'énerver **sans en comprendre la raison**.

Cette hypersensibilité peut fortement complexifier les liens **familiaux, sociaux et professionnels**.

## TROUBLES DE L'HUMEUR

Des **sautes d'humeur soudaines**, de **l'irritabilité**, de **l'impulsivité** peuvent survenir sans raison apparente.

La personne cérébrolésée peut passer de la tristesse à la colère très rapidement.

Ces réactions ne sont **pas volontaires**, mais liées à des **atteintes neurologiques**.

## ISOLEMENT SOCIAL

Il devient parfois difficile de comprendre le **second degré** ou les **sous-entendus** suite à une lésion cérébrale.

Les **troubles de la compréhension** sont fréquents et engendrent des **malentendus** avec la famille, les proches ou les collègues.

Le repli sur soi devient une stratégie d'adaptation, pour éviter les **situations sociales fatigantes** ou **inconfortables**.

## BAISSE DE TOLÉRANCE AU STRESS

La moindre pression peut déclencher **anxiété, confusion** ou **blocage**.

Des **situations autrefois simples** deviennent **difficiles à gérer**.

Ce stress excessif est souvent mal interprété par l'entourage.

### PÔLE RESSOURCES CLANA

 **N°Cristal 0 969 37 62 87**

APPEL NON SURTAXE

Permanence téléphonique

Du lundi au vendredi de 13h30 à 17h

Répondeur hors permanence

[poleressources-clana.fr](http://poleressources-clana.fr)

