

La fatigue, ce poids lourd à porter

Bonjour, je m'appelle Omar.

Je vais vous parler de la fatigue qui est une séquelle très pesante au quotidien. La moindre action me demande énormément d'énergie. Les gens peuvent parfois penser que c'est de la paresse mais pas du tout. Mon cerveau est blessé.

Lorsqu'un copain m'appelle pour sortir, ça me fait peur. Si je sors, c'est pour faire plaisir à ma mère qui veut que je reprenne contact avec mes amis.

Moi je ne veux pas sortir. Après 30' je suis fatigué.

Je demande donc de rentrer ce qui embête mes amis qui ont fait le déplacement pour passer du temps avec moi.

Pour représenter la fatigue, imaginez une jauge qui n'est jamais à 100%.

Quand je me réveille le matin, je suis à 80%. Je prends mon médicament et je suis à 90. Si je marche en ville, je suis à 40%.

J'ai besoin d'une sieste pour me reposer, être au calme et me détendre. Malgré cela, je me sens toujours fatigué comme un zombi.

La fatigue est un état constant que tu dois porter avec toi et tu apprends à faire avec. C'est un poids lourd que tu dois porter sur ton dos.

Même ma grand-mère est plus en forme que moi.

Cette fatigue me fait peur. Je n'ose presque plus rien faire. J'ai peur de la réaction des autres, qu'ils ne comprennent pas. Je ne sais pas comment leur expliquer. Il m'arrive souvent de mentir pour éviter de sortir.

Si on me demande de choisir entre enlever la fatigue ou les problèmes de mémoire, je choisis la fatigue.

Je ne suis pas le seul à en souffrir. Avant, nous pouvions faire les magasins pendant des heures. Maintenant, il faut que ça aille vite. Il y a trop de monde qui défile, trop de bruit. On a une sensation d'angoisse, d'étouffement, comme si la tête allait éclater.

C'est une fatigue différente que celle que l'on pouvait ressentir après une journée de travail avant d'avoir une lésion. C'est une fatigue plus puissante qui peut provoquer un changement de comportement. Qui peut nous rendre plus agressifs. Mais il est difficile de faire le lien entre notre comportement agressif et la fatigue.

La Parole aux personnes cérébro-lésées
Témoignage de Omar – La fatigue

Certains d'entre nous ont plusieurs séquelles, celles-ci peuvent avoir un impact sur la fatigue. Il y a parfois en plus les séquelles des autres qui nous fatiguent.

La meilleure solution que nous ayons trouvée pour préserver le peu d'énergie que l'on a, c'est d'éviter des actions qui pourraient nous fatiguer pour faire quelque chose de plus important.

Si j'ai quelque chose de prévu le soir, je vais économiser mon énergie durant la journée en ne faisant rien d'autre.

Par exemple, si ma sœur me demande de sortir boire un verre, je devrai prévoir et me reposer avant pour me préserver et tenir la soirée.

Je vous remercie de votre attention.

Omar et le groupe de réflexion sur la fatigue.