

INTRODUCTION AUX TRAUMATISMES CRANIO-CÉRÉBRAUX

Ressources sur les traumatismes cranio-cérébraux pour
les vétérans et les familles



Ces ressources ont été préparées par l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille. L'Institut Atlas aimerait remercier les personnes suivantes pour leur contribution à l'élaboration de ces ressources. Veuillez noter que les noms qui figurent ici se limitent à ceux des personnes qui ont consenti à être reconnues pour leur contribution.

LISTE DES CONTRIBUTEURS

Administration de projet

Polliann Maher, Mme Francesca Tellis, Hailley White

Approbation

Meriem Benlamri, Cara Kane, Polliann Maher, MaryAnn Notarianni, Hailley White

Conceptualisation

Meriem Benlamri, Cara Kane, Netta Sarah Kornberg, Polliann Maher, Hailley White

Méthodologie

Netta Sarah Kornberg, Polliann Maher, Hailley White

Production

Ghislain Girard

Recherche et analyse

Netta Sarah Kornberg, Hailley White

Rédaction

Hailley White

Révision

Cara Kane, Krystle Kung, Laryssa Lamrock, Polliann Maher, Dr J Don Richardson, Lori-Anne Thibault, Hailley White

Service-conseil

Charlene Fanstone, Steve Lamrock, Anna Miller, Dr J Don Richardson, Terri-Ann Winfield

Supervision

Meriem Benlamri, Cara Kane, Polliann Maher, MaryAnn Notarianni

Visualisation

Hailley White

Citations suggérées

- Institut Atlas pour les vétérans et leur famille. Introduction aux traumatismes cranio-cérébraux. Ottawa (Ontario) : 2024. Disponible sur : atlasveterans.ca/introduction-tcc

Vous souhaitez en savoir plus sur l'approche de l'Institut Atlas en ce qui a trait à la reconnaissance des contributions à ces ressources? Consultez notre [modèle collaboratif](#) pour obtenir de plus amples renseignements.



À QUOI S'ATTENDRE DANS CETTE RESSOURCE

Comment les vétérans sont-ils touchés par les TCC?	4
Qu'est-ce que le TCC?	5
Quels sont les symptômes d'un TCC?	6
Les TCC sont-ils liés au TSPT?	8
Est-il possible de se rétablir après un TCC?	9
Que pouvez-vous faire si vous pensez avoir subi un TCC?	12
Comment pouvez-vous aider quelqu'un avec un TCC?	14

Cette ressource donne **un aperçu des traumatismes cranio-cérébraux (TCC)**. Elle comprend des renseignements sur la façon dont un TCC peut se produire dans le cadre du service des Forces armées canadiennes (FAC) ou de la Gendarmerie royale du Canada (GRC), des renseignements sur les symptômes courants, le rétablissement et le traitement, ainsi que des stratégies utiles pour les vétérans et les familles.

En plus d'être éclairée par la recherche, cette ressource est le fruit d'une collaboration avec un comité consultatif comprenant des vétérans des FAC et de la GRC et des membres de leur famille. Nous remercions les membres du comité consultatif d'avoir consacré leur temps et leur expertise à la création conjointe de ces ressources.

COMMENT LES VÉTÉRANS SONT-ILS TOUCHÉS PAR LES TCC?

Pendant leur service, les militaires et les membres de la GRC peuvent être exposés à des événements ou à des situations qui peuvent mener à un TCC.

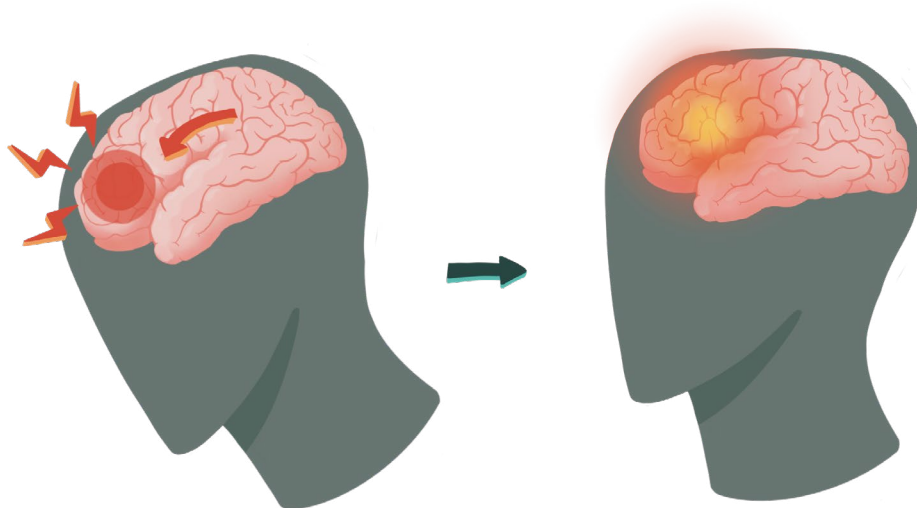
Les TCC ont de nombreuses causes différentes, comme les blessures sportives, les accidents de la route et les agressions physiques. **Les TCC sont le plus souvent causés par le choc d'un objet contre la tête, par la force du choc de la tête contre un objet, ou par des accélérations ou des décélérations soudaines¹.**

Les militaires et les membres de la GRC sont plus susceptibles d'être exposés au **type d'impact, de force ou de souffle** qui peut causer un TCC en raison d'événements tels que¹:

- Coups à la tête dans l'exercice de ses fonctions ou lors d'une arrestation
 - Coups à la tête causés par des armes ou des objets
 - Agression
- Tir répété d'armes ou utilisation de machinerie lourde
 - Exercices d'entraînement au combat simulés
- Entrée dynamique répétée
 - Entrée forcée avec explosifs
- Collisions à grande vitesse pendant les poursuites
 - Accidents d'aéronef ou de véhicule, y compris les explosions, les collisions ou les tonneaux
- Exposition à des grenades étourdissantes (p. ex. munitions traumatisantes)
 - Exposition aux tirs de mortier ou d'artillerie
- Explosions d'engins explosifs improvisés ou de mines terrestres
 - Explosions de projectiles de lance-roquettes
- Sauts ou entraînement à haute altitude
 - Chutes

QU'EST-CE QUE LE TCC?

- Un TCC se produit lorsque le cerveau est blessé après un impact soudain, un choc, une bosse ou un coup à la tête ou au corps.
- Les TCC peuvent survenir à cause d'événements qui font bouger le cerveau à l'intérieur du crâne, blessent directement le cerveau ou le privent d'oxygène.
- L'exposition à des explosions peut être suffisante pour causer un TCC, même si la tête d'une personne n'est pas blessée directement².



Les gens peuvent perdre conscience et oublier ce qui s'est passé juste avant, pendant ou après la blessure et peuvent se sentir confus ou désorientés — **ils peuvent avoir l'impression que quelqu'un les « a sonnés »**.

La vie quotidienne peut être plus difficile avec un TCC, et les personnes qui en ont déjà fait l'expérience pourraient estimer avoir besoin de davantage de façons de « s'en sortir » qu'auparavant. Les TCC peuvent également avoir des effets à long terme sur la santé et le bien-être d'une personne³.



Il existe trois degrés de gravité de TCC selon les symptômes éprouvés.

LÉGER

MODÉRÉ

GRAVE

Les commotions cérébrales sont un type de **TCC léger (TCCL)** et sont le type de TCC le plus courant que les vétérans subissent.

L'expérience de chaque personne est différente et le degré de gravité de la blessure peut changer au fil du temps à mesure qu'une personne rétablit son fonctionnement ou l'améliore. Une personne peut ne présenter aucun symptôme ou seulement des symptômes légers après un TCC, mais de multiples blessures au fil du temps peuvent avoir des effets plus graves.

Toutes les personnes qui ont un TCC ne savent pas qu'elles en sont atteintes et les symptômes peuvent leur échapper, ainsi qu'à leur famille et à leurs fournisseurs de soins de santé. Parfois, les symptômes d'un TCC peuvent ressembler à ceux du trouble de stress post-traumatique (TSPT).

QUELS SONT LES SYMPTÔMES D'UN TCC?

Bien qu'il n'y ait souvent pas de test objectif (comme une scintigraphie cérébrale ou un test sanguin) pour déterminer si quelqu'un est atteint d'une commotion cérébrale ou d'un TCC, un fournisseur de soins de santé peut vous soumettre à un test de dépistage du TCC si vous avez subi un coup à la tête ou au corps.

Que se passe-t-il au moment de la blessure?

- Perte de conscience ou « trou noir »
- Perte de mémoire de l'instant juste avant, pendant ou après la blessure
- Sentiment de confusion, de désorientation ou de ralentissement des pensées
- Symptômes physiques comme étourdissements, maux de tête, vision floue, tintement dans les oreilles, perte d'équilibre, faiblesse physique, troubles de la parole et de la communication, perte sensorielle ou vomissements

Quels symptômes peuvent apparaître après la blessure?

Vous pourriez présenter des symptômes différents selon la partie de votre cerveau qui a été blessée. Un TCC peut également avoir une incidence sur d'autres aspects de votre santé et de votre bien-être. Il peut avoir des répercussions¹ :



Sur le plan comportemental

Comportement à risque ou impulsif, comportement inhabituellement agressif



Sur le plan social

Difficulté à socialiser, difficulté dans les relations



Sur le plan cognitif

Difficulté pour la réflexion au quotidien, réflexion ralentie, difficulté à se concentrer, difficulté à communiquer, à prendre des décisions, à se rappeler des choses, à lire ou à écrire



Sur le plan physique

Maux de tête, troubles du sommeil, faible énergie ou fatigue, douleur, changements sensoriels comme perte de vision ou d'audition, étourdissements, troubles de l'équilibre, changements de la mobilité



Sur le plan émotionnel

Perte d'intérêt pour les activités habituelles, difficulté à gérer les émotions ou à s'y adapter, difficulté à composer avec le stress



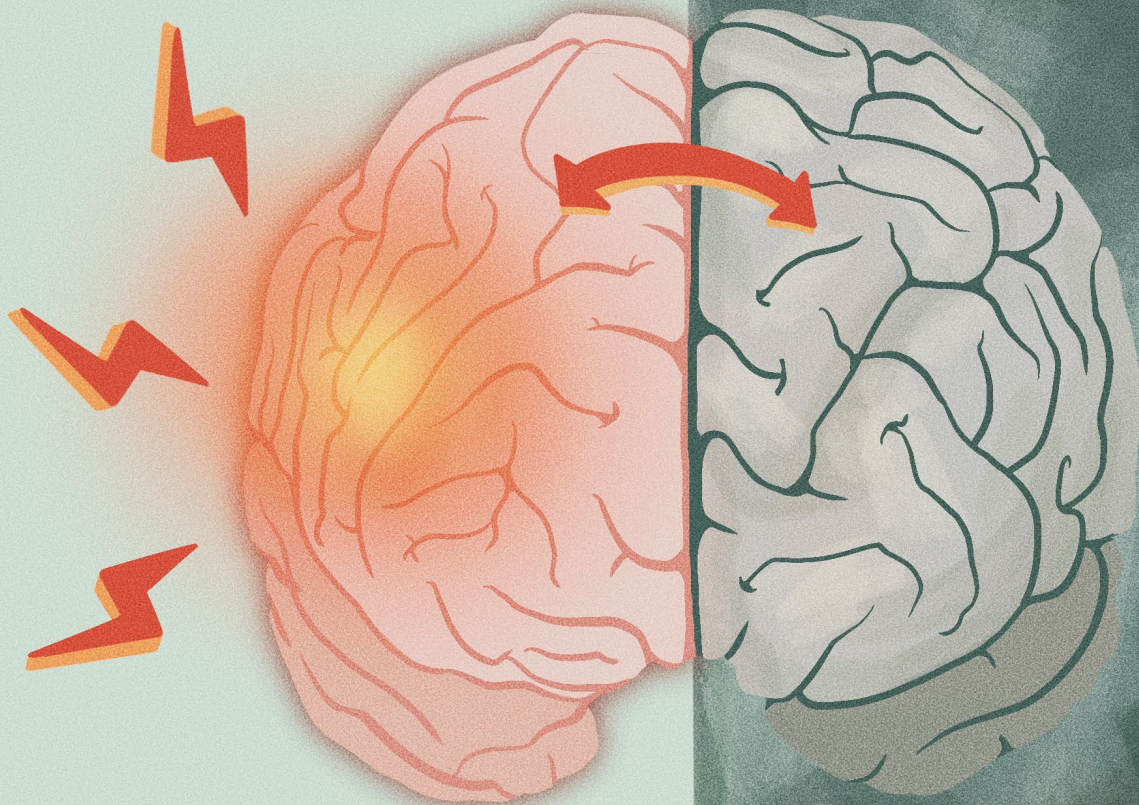
Sur le plan psychologique

Changements de personnalité, anxiété, dépression, colère, irritabilité, sautes d'humeur, pensées suicidaires

Syndrome post-commotion

Bien que de nombreuses personnes se remettent d'une commotion cérébrale en quelques jours ou quelques semaines, il faut parfois des mois voire une année pour se rétablir complètement.

Une personne peut ressentir des effets continus d'un TCCL, comme de la confusion, de la désorientation, des maux de tête, des problèmes de mémoire et de concentration et des symptômes liés à l'humeur ou à l'anxiété potentiellement semblables à un TSPT⁴.



LES TCC SONT-ILS LIÉS AU TSPT?

- Vous pouvez subir un TSPT et un traumatisme crânien à la suite du même événement, même si les deux ne se produisent pas toujours ensemble.
- Certains symptômes se recoupent entre le TSPT et le TCC, comme les troubles de la mémoire et de l'attention, les troubles du sommeil, l'irritabilité ainsi que les sentiments de dépression et d'anxiété⁵.
- En raison du chevauchement des symptômes, il peut parfois être difficile de déterminer si une personne a subi un TCC en plus du TSPT.
- **Il existe des possibilités de traitement** et des stratégies pour le TSPT et les TCC. Le traitement et le rétablissement ne sont pas « universels » et peuvent prendre des formes différentes pour chaque personne.



Pour de plus amples renseignements sur le TSPT, consultez le site : atlasveterans.ca/tspt.

EST-IL POSSIBLE DE SE RÉTABLIR APRÈS UN TCC?

Il est possible de se remettre d'un TCC, de revenir à son état d'avant la blessure et de réaliser son potentiel.

Pour une personne ayant un TCC, le *rétablissement* peut signifier la récupération des capacités et l'amélioration du fonctionnement dans la vie quotidienne. Cela signifie que grâce aux stratégies et au traitement appropriés, vous serez peut-être en mesure de bien vivre et de trouver de nouvelles façons de vous impliquer dans les activités et les relations que vous aimez. Le traitement peut vous aider à *rétablir votre capacité* de participer de façon significative à la vie quotidienne, bien que vous puissiez trouver de nouvelles façons d'atteindre vos objectifs qui tiennent compte des effets et des symptômes de votre blessure.

Que dois-je savoir sur le traitement?

- **Demander un traitement le plus tôt possible après une blessure peut contribuer à améliorer les résultats du traitement.** Si votre blessure remonte à de nombreuses années, le deuxième meilleur moment pour demander un traitement, c'est maintenant.
- **Le rétablissement est un processus qui prend du temps et qui est propre à chaque personne** — le rétablissement peut prendre des semaines, des mois ou des années. Toutefois, plus tôt vous cherchez de l'aide, meilleures sont vos chances de rétablissement et de récupération de vos capacités.
- **De nombreuses personnes atteintes d'un TCCL se rétablissent dans les semaines suivant la blessure.** Cependant, pour certaines personnes, les symptômes du TCC se poursuivent après trois mois — ils sont appelés symptômes de commotion cérébrale persistants et peuvent prendre plus de temps à traiter.
- **Si vous avez subi plusieurs commotions cérébrales ou TCC, votre processus de traitement peut prendre plus de temps.** Vous ne serez peut-être pas en mesure d'avoir la même vie qu'avant la blessure, mais vous pouvez prendre des mesures pour améliorer votre vie quotidienne et récupérer une partie de votre capacité de fonctionnement.

En quoi consiste le traitement d'un TCC?

Si vous avez subi une commotion cérébrale ou un autre type de TCC, la première étape consiste à consulter votre médecin de famille ou votre médecin de premier recours.



Le repos et un retour graduel à vos activités habituelles font souvent partie des soins en cas de TCC, mais vous pourriez avoir besoin d'autres traitements selon votre blessure.



L'éducation sur les TCC et les stratégies pour composer avec les symptômes peuvent contribuer à améliorer votre vie avec un TCC.



Les personnes atteintes d'un TCCL peuvent présenter des symptômes cognitifs comme des problèmes de mémoire, de concentration ou de réflexion quotidienne. Un type courant de traitement est un groupe de thérapies appelé **thérapie de réadaptation cognitive (TRC)**⁷.

Thérapie de réadaptation cognitive

La TRC contribue à traiter les difficultés cognitives qui accompagnent une lésion cérébrale, comme les problèmes de mémoire, de concentration ou de réflexion quotidienne.

Il n'y a pas un type particulier de TRC et le traitement est adapté à chaque personne. Souvent, cela peut comprendre:

- Traitements pour aider à améliorer le fonctionnement cérébral, comme la pratique d'un test de mémoire pour améliorer cette dernière ainsi que des stratégies
- Solutions pour des problèmes précis, comme écrire des choses pour contribuer à régler des problèmes de mémoire

Les traitements peuvent être prodigués dans différents milieux, notamment **les hôpitaux, les centres de réadaptation ou les cliniques de traitement des lésions cérébrales**. Bien que le processus de rétablissement commence souvent par une conversation avec votre **médecin de premier recours**, un certain nombre d'autres fournisseurs de soins de santé peuvent aussi vous aider.

Il peut par exemple s'agir des professionnels suivants :

Professionnels de la santé

- Ergothérapeute ou ergothérapeute en santé mentale
- Gestionnaire de cas d'Anciens Combattants Canada (ACC)
- Infirmière
- Médecin de famille ou médecin de premier recours
- Neurologue
- Neuropsychologue
- ORL (spécialiste des oreilles, du nez, de la gorge)
- Orthophoniste
- Physiatre
- Physiothérapeute
- Thérapeute cognitivo-comportementaliste
- Thérapeute en réadaptation

Spécialistes en santé mentale

- Psychiatre
- Psychologue
- Psychothérapeute
- Travailleur social



QUE POUVEZ-VOUS FAIRE SI VOUS PENSEZ AVOIR SUBI UN TCC?

Si vous avez vécu un événement qui a pu causer un TCC, il est important de discuter de vos expériences et de vos symptômes avec votre fournisseur de soins de santé. Vous pouvez également obtenir des services, du soutien et des ressources grâce aux options suivantes.

Où et comment obtenir de l'aide

- **Parlez de vos symptômes à un professionnel de la santé.** Il peut vous poser des questions sur la façon dont vous avez été blessé et sur ce que vous avez vécu après la blessure.
- **Communiquez avec ACC si vous recevez des prestations de sa part.** Si vous recevez des prestations d'ACC, vous pourriez être en mesure d'évoquer la possibilité d'obtenir du soutien ou des services pour un TCC. Communiquez avec la personne ou le service avec qui vous avez coordonné vos prestations pour lui demander des renseignements sur les services pour le TCC. Les vétérans des FAC et de la GRC et leurs familles peuvent communiquer avec le Service d'aide d'ACC pour obtenir de l'information et du soutien professionnel au **1-800-268-7708**.
- **Demandez de l'aide à votre famille, à vos proches ou à vos amis.** Ils pourraient être en mesure de vous offrir du soutien et de vous aider à relever les défis quotidiens, comme fixer des rendez-vous et vous souvenir de ceux-ci, prendre des médicaments ou garder espoir pour l'avenir.
- **Demandez du soutien et des services supplémentaires par l'entremise d'une clinique de traitement des blessures de stress opérationnel (BSO).** Les cliniques de traitement des BSO offrent des services d'évaluation, de traitement et de soutien en santé mentale.
- **Établissez des liens avec d'autres vétérans et leur famille grâce au soutien par les pairs.** De nombreux autres vétérans et familles sont également touchés par un TCC. Il peut être utile de parler à des gens qui vivent une expérience semblable et de rester en contact avec d'autres personnes. Les organisations ou groupes locaux ou en ligne pour les vétérans et les familles peuvent représenter un bon point de départ.



N'accomplissez pas votre parcours en solo.

Demandez de l'aide et laissez les gens vous aider.



– Vétérant des FAC

Stratégies pour la vie quotidienne avec un TCC



Acquérez des stratégies pour réduire les répercussions des symptômes du TCC.

Il existe de nombreux outils et stratégies que vous pouvez apprendre à utiliser pour composer avec les répercussions des symptômes de TCC dans votre vie quotidienne. Il pourrait s'agir d'écrire les choses, de dresser des listes ou d'utiliser des rappels sur des calendriers, des tableaux blancs ou votre téléphone. L'utilisation optimale de la technologie et des mesures d'adaptation ou des services peut également être bénéfique.



Limitez la consommation d'alcool et d'autres substances.

L'alcool peut limiter votre fonctionnement optimal et ses effets peuvent aggraver vos symptômes ou s'y ajouter. D'autres substances peuvent aussi avoir des effets négatifs⁹.



Reposez-vous et prenez des pauses.

Le fait de vous reposer suffisamment peut vous aider à gérer vos symptômes et prendre des pauses régulières peut vous éviter de vous sentir dépassé ou d'être débordé.



Apprenez à connaître et à respecter vos limites.

Il se peut que vous soyez fatigué plus rapidement qu'avant la blessure. Il est important de savoir quand vous avez atteint vos limites et de ne pas les dépasser.



Faites attention aux effets de l'utilisation des appareils électroniques.

La technologie peut aider les gens avec les TCC au moyen de calendriers, de rappels et d'applications de prise de notes. Cependant, le fait d'utiliser des écrans pendant de longues périodes peut aggraver les symptômes chez certaines personnes. Essayez de vérifier si les appareils électroniques ont un effet particulier sur vous. Si c'est le cas, essayez de mettre de côté les écrans de temps à autre pendant la journée.



Pour en savoir plus sur les stratégies pour la vie quotidienne avec un TCC, consultez atlasveterans.ca/tcc.

COMMENT POUVEZ-VOUS AIDER QUELQU'UN AVEC UN TCC?



Soyez patient avec cette personne.

Il peut être frustrant ou pénible de ressentir les symptômes d'un TCC ou d'avoir de la difficulté à traiter l'information, à s'en souvenir et à communiquer. Votre soutien et votre compréhension peuvent constituer un élément positif du rétablissement d'une personne.



Découvrez des stratégies pour réduire les répercussions des symptômes du TCC.

Il existe des stratégies pour la vie quotidienne avec un TCC que vous pouvez découvrir afin de les communiquer à votre proche vétéran. Il pourrait s'agir d'encourager votre proche à écrire les choses et à utiliser des calendriers ou des tableaux blancs. Vous pouvez également adopter des stratégies ensemble pour améliorer la communication et accroître l'autonomie de votre être cher face à ses symptômes.



Mettez en pratique de bonnes techniques de communication.

Le fait de parler moins vite, d'éliminer un fond sonore et de vérifier que vous vous comprenez sont autant d'astuces. Essayez de ne pas interrompre la personne atteinte de TCC. Il est parfois utile de prendre une pause et de revenir plus tard à une conversation.



Demandez du soutien pour vous-même.

Lorsqu'une personne subit un TCC, toute la famille peut y être confrontée. Il est important de prendre soin de vous-même lorsque vous soutenez un vétéran que vous aimez. Votre expérience est importante, et des ressources et des services sont à votre disposition pour vous aider. Les familles peuvent communiquer avec **la Ligne d'information pour les familles** au **1-800-866-4546** pour obtenir des renseignements sur les programmes, les services et les ressources.



Pour de plus amples renseignements sur le TCC, consultez atlasveterans.ca/tcc.

RÉFÉRENCES

1. Lésion cérébrale Canada. Traumatisme Craniocérébral (TCC) [en ligne]. [cité le 10 avril 2024]. Disponible sur : braininjurycanada.ca/fr/tcc
2. Phipps H, Mondello S, Wilson A, Dittmer T, Rohde NN et al. Characteristics and impact of US military blast-related mild traumatic brain injury: A systematic review. *Frontiers in Neurology*. Le 2 novembre 2020;11:559318.
3. Chapman JC, Diaz-Arrastia R. Military traumatic brain injury: A review. *Alzheimer's & Dementia*. Le 1 juin 2014;10(3 Suppl):97-104.
4. Open Arms – Veterans & Families Counselling. Concussion and mild traumatic brain injury [en ligne]. Disponible sur : openarms.gov.au/sites/default/files/2020-06/mild_tbi_patient_handout.pdf
5. Traumatic Brain Injury Center of Excellence. Concussion/mild traumatic brain injury and posttraumatic stress disorder [en ligne]. Le 14 décembre 2023. Disponible sur : health.mil/Reference-Center/Fact-Sheets/2023/12/14/Concussion-mTBI-and-PTSD-Fact-Sheet
6. Garber BG, Rusu C, Zamorski MA, Boulos D. Occupational outcomes following mild traumatic brain injury in Canadian military personnel deployed in support of the mission in Afghanistan: A retrospective cohort study. *BMJ Open*. Le 4 mai 2016;6(5):e010780.
7. Brown J. What about cognitive rehabilitation therapy? [en ligne] BrainLine. Le 26 juillet 2018. Disponible sur : brainline.org/article/what-about-cognitive-rehabilitation-therapy
8. BrainLine. TBI 101: Brain injury rehabilitation [en ligne]. Le 1 mars 2022 Disponible sur : brainline.org/article/tbi-101-brain-injury-rehabilitation
9. Alberta Government. Alberta Brain Injury Initiative: Survival guide [En ligne]. [en ligne]. Le 1 juin 2021 Disponible sur : open.alberta.ca/publications/alberta-brain-injury-initiative-survival-guide

Le travail de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille est rendu possible grâce au financement d'Anciens Combattants Canada.

Avertissement : Les points de vue et opinions exprimés sont uniquement ceux de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille et peuvent ne pas refléter ceux du gouvernement du Canada.

atlasveterans.ca/fr