

Les lésions cérébrales peuvent toucher tout le monde : soyons conscients des risques

Par Francene Gillis, éducatrice et porte-parole de la sensibilisation aux lésions cérébrales

D'après le Dr Charles Tator, directeur du Centre canadien de traitement des commotions cérébrales, neurologue et expert renommé, plus de 400 000 Canadiens-ne-s subissent une commotion cérébrale chaque année. Selon l'Universal Rehabilitation Service Agency (URSA), une personne au Canada subit une lésion cérébrale toutes les trois minutes.

Juin marque le Mois de la sensibilisation aux lésions cérébrales, une occasion idéale de mieux faire connaître cette blessure souvent invisible et mal comprise, qui peut avoir des conséquences qui altèrent la qualité de vie des personnes touchées. Une commotion cérébrale peut survenir en une fraction de seconde : un faux pas, une chute sur une plaque de glace noire ou un accident imprévu. En un instant, tout peut changer, particulièrement lorsqu'il s'agit d'une blessure au cerveau.

Le 1er février 2016, j'ai fait une chute et me suis cogné l'arrière de la tête à deux reprises. À ce moment-là, j'étais loin de me douter que cette chute mettrait fin à ma carrière d'enseignante qui me passionnait et marquerait le début d'un long parcours semé de confusion, d'épreuves et de frustrations. Dans les jours, les semaines et les mois qui ont suivi, des symptômes inexplicables sont apparus. Enseigner exige de jongler en permanence avec plusieurs tâches, de maintenir sa concentration et de prendre rapidement des décisions, des capacités qui sont devenues de plus en plus difficiles à gérer dans une classe de 30 élèves. J'étais dévastée.

Pendant quatre mois, j'ai eu du mal à trouver des soins spécialisés. Lorsque j'ai finalement pu consulter le spécialiste des commotions cérébrales, le Dr David Cudmore, on m'a diagnostiqué un traumatisme cérébral léger et un coup de fouet cervical, qui ont entraîné un syndrome post-commotion cérébrale. Malheureusement, l'URSA estime qu'entre 15 % et 30 % des personnes ayant subi une commotion cérébrale présenteront par la suite un syndrome post-commotion cérébrale.

Que savez-vous des commotions cérébrales? Testez vos connaissances :

1. Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?
2. Qu'est-ce qu'un déplacement de la ligne médiane?
3. Une commotion cérébrale se voit-elle sur une radiographie ou un tomodensitogramme?
4. Qu'est-ce que le syndrome visuel post-traumatique?
5. Quels sont les trois symptômes les plus courants d'une commotion cérébrale?



6. Combien de symptômes une personne peut-elle présenter à la suite d'une lésion cérébrale?
7. Quelle est la durée d'une commotion cérébrale?
8. Qu'est-ce que l'inondation cérébrale?
9. Qu'est-ce que la neuroplasticité?
10. Quel test médical permet de diagnostiquer une commotion cérébrale?
11. Qu'est-ce que le syndrome du second impact (SSI)?

Il est particulièrement important que les enseignant·e-s, les entraîneur·e-s et les parents comprennent bien ce qu'est le SSI. Le SSI survient lorsqu'une personne subit une deuxième commotion cérébrale avant que son cerveau ne se soit complètement rétabli de la première. Bien que rare, ce syndrome peut avoir des conséquences catastrophiques, y compris la mortalité.

Le cas tragique de Rowan Stringer, joueuse de rugby d'Ottawa âgée de 17 ans, en est un exemple. Lors d'un tournoi en mai 2013, elle a subi une blessure à la tête pendant son premier match et croyait avoir une commotion cérébrale, mais elle ne s'est confiée qu'à une seule amie. Après avoir subi une autre blessure à la tête lors d'un match ultérieur, elle est décédée des suites du SSI. Bien que rare, ce syndrome est bien réel.

Le personnel enseignant doit suivre une formation sur les commotions cérébrales et les autres lésions cérébrales, car une prise en charge adéquate et rapide est essentielle.

Les écoles devraient disposer de protocoles clairs pour intervenir en cas d'accident et de blessure survenant à l'école. Les personnes qui subissent une commotion cérébrale ne s'en rendent souvent

pas compte de leur blessure au moment où elle survient, car les symptômes peuvent n'apparaître que plusieurs jours, voire plusieurs semaines plus tard.

Prenons le cas de cette préadolescente qui a glissé et chuté alors qu'elle se rendait à l'aréna avec sa classe pendant le Carnaval d'hiver. Elle se souvenait être tombée, mais ne se rappelait pas s'être cogné la tête. À l'aréna, son enseignante l'a envoyée sur la glace pour jouer au ballon-balai. Elle a rapidement ressenti des étourdissements, des nausées, puis un mal de tête. Elle était effrayée, car elle avait perdu tout souvenir de sa matinée. À l'hôpital, le médecin lui a diagnostiqué une commotion cérébrale et l'a renvoyée chez elle avec les recommandations usuelles, qui se sont avérées peu efficaces. Si elle était tombée et s'était frappé la tête en jouant au ballon-balai, les conséquences auraient pu être beaucoup plus graves.

Le personnel enseignant doit savoir qu'une commotion cérébrale peut survenir même lorsqu'il ne semble pas y avoir eu de blessure à la tête. Selon le Dr Charles Tator, une commotion cérébrale peut survenir sans qu'il y ait un coup direct; la blessure se produit lorsque le cerveau est secoué rapidement d'avant en arrière à l'intérieur du crâne. Les fonctions cérébrales demeurent un mystère, mais les recherches menées au cours des dix dernières années ont permis de faire de précieuses découvertes. Une commotion cérébrale est une lésion cérébrale qu'il ne faut jamais prendre à la légère. Les séquelles qu'elle entraîne peuvent être permanentes. Selon les statistiques, une personne sur dix parmi vous connaîtra cette année quelqu'un qui subira une lésion cérébrale.

J'ai perdu mon identité lorsque je suis tombée. Épouse, mère, enseignante pendant 30 ans, auteure, chroniqueuse et rédactrice pendant 25 ans, qui étais-je après cette blessure? Je me sentais misérable. Mon univers s'est rétréci et je n'arrivais plus à fonctionner dans ma propre maison. Devenue soudainement invalide, j'avais l'impression de n'être utile à personne. Grâce au traitement, à la thérapie et au soutien, j'ai peu à peu reconstruit ma vie, surmonté mes difficultés et redonné un sens à ma vie. Aujourd'hui, mon objectif est d'aider les personnes touchées par une lésion cérébrale afin qu'elles ne se sentent pas aussi perdues, seules et démunies que je l'ai été. Savoir comment obtenir rapidement de l'aide constitue la première ligne de défense

Mon expérience d'enseignante et de rédactrice professionnelle m'a poussée à poser des questions et à chercher des réponses. À la suggestion de mon ergothérapeute, j'ai commencé à tenir un journal qui, au fil du temps, est devenu un recueil de notes pour aider mes amis et une ressource pour moi-même. Éventuellement, ces notes ont mené à la rédaction d'un manuscrit contenant l'information que j'aurais aimé recevoir au moment de ma blessure. Ce manuscrit est devenu *Where Did I Go?*, un récit autobiographique et guide pratique publié par OC Publishing le 22 juin 2025.

Le besoin de sensibilisation demeure important. Selon l'étude du gouvernement du Canada intitulée *Ce que les Canadiens savent des commotions cérébrales*, publiée en février 2025, un-e Canadien-ne sur deux en sait très peu sur les commotions cérébrales, un-e sur quatre ignore comment les traiter, 85 % ne peuvent dire quels sont les meilleurs moyens de les traiter, et quatre sur 19 savent où trouver des renseignements.

Depuis ma chute, j'ai énormément appris, car je souhaitais désespérément retourner dans ma classe. J'étais également déterminée à surmonter les symptômes invalidants qui m'empêchaient de vivre normalement : nausées, étourdissements, inondation cérébrale, fatigue extrême, anxiété, confusion, pertes de mémoire, maux de tête, ainsi que des problèmes cognitifs, visuels et vestibulaires.

Je ne pouvais plus sortir : la lumière du soleil était bien trop éblouissante. J'avais du mal à suivre les conversations. Lorsque j'essayais de parler, il m'arrivait fréquemment de substituer un mot à un autre simplement parce qu'ils se ressemblaient. Je bégayais et, même en ralentissant mon débit, j'avais énormément de mal à trouver les mots et à les prononcer.

Pendant des mois, je ne savais ni où ni comment obtenir l'aide dont j'avais besoin. D'autres personnes de ma communauté ayant elles aussi subi une blessure à la tête m'ont tendu la main et m'ont

raconté leur histoire; cela m'a permis de me sentir comprise. Cependant, chaque lésion cérébrale est unique. Les spécialistes m'ont aidée à comprendre que ce que je vivais était bien réel. Mes émotions étaient constamment chamboulées. Pendant des années, j'ai fait des cauchemars dans lesquels je tombais, je perdais mon emploi, je me cognais la tête, puis je me réveillais en état de panique.

Les personnes qui subissent une lésion cérébrale ne redeviendront peut-être jamais ce qu'elles étaient auparavant, mais elles peuvent s'adapter et se réinventer. C'est à nous qu'il revient, en fin de compte, d'apprendre à évoluer dans le monde complexe des lésions cérébrales et de nous battre pour nous rétablir. Avec les bons soutiens, il est possible de réapprendre des aptitudes, de rééduquer le cerveau et même d'en ressortir plus fort. Cependant, nous avons besoin d'un accompagnement adéquat et bien informé.

Il y aurait encore tant à dire à ce sujet. J'espère que si vous, l'un de vos proches ou une personne de votre entourage subissez une blessure à la tête, vous saurez mieux quoi faire et où trouver l'aide qualifiée dont vous avez besoin. Tous les professionnels de la santé qui affirment savoir comment intervenir n'ont pas nécessairement une formation spécialisée. Essayez d'obtenir des recommandations auprès de personnes ayant vécu cette réalité. Surtout, ne laissez personne vous dire que vos symptômes ne sont « que dans votre tête ». Comme l'a expliqué le Dr Charles Tator, cette croyance est erronée : les symptômes d'une commotion cérébrale sont bien réels.

Si vous connaissez une personne qui se remet d'une lésion cérébrale, encouragez-la à trouver une activité qui la passionne et à s'y consacrer. Sans un nouvel objectif, il est facile de s'isoler et de se décourager. Prenez l'habitude de sortir, de vous exposer progressivement et prudemment aux facteurs qui déclenchent vos symptômes jusqu'à ce qu'ils atténuent, et de pratiquer une activité physique légère. Tenez un journal quotidien de vos symptômes et activités. Au début de mon rétablissement, j'en faisais trop, ce qui me laissait épuisée. Soyez à l'écoute de votre cerveau. Le rétablissement se fait au rythme du cerveau, et non au nôtre.

S'il y a une chose à retenir, c'est celle-ci : plus une personne reçoit rapidement des soins d'un spécialiste qualifié des commotions cérébrales, plus ses chances de se rétablir rapidement et complètement sont grandes. Compte tenu de la complexité du cerveau et de son influence sur l'ensemble des systèmes du corps humain, une approche multidisciplinaire s'impose pour assurer des interventions thérapeutiques et des traitements optimaux.

Where Did I Go? A Memoir Plus constitue une excellente ressource pour les thérapeutes, les enseignant-e-s, les entraîneur-e-s, les spécialistes des commotions cérébrales, les familles et les personnes vivant avec une lésion cérébrale. On y découvre huit témoignages de personnes remarquables qui ont su surmonter des traumatismes et des épreuves inattendues. Le livre comprend une partie consacrée à l'éducation et à la sensibilisation, qui répond à de nombreuses questions, ainsi qu'une section consacrée aux traitements, qui présente diverses approches multidisciplinaires et un guide de ressources complet.

J'ai intégré des centaines d'illustrations, d'infographies et de textes en gros caractères, car la lecture peut s'avérer difficile pour les personnes ayant des problèmes cognitifs. Il est impératif de s'informer sur les lésions cérébrales, de savoir quoi faire, à quel

moment le faire et où obtenir de l'aide, car cela peut faire la différence entre un rétablissement réussi et une détérioration continue de l'état de santé de la personne.

Une lectrice a écrit : « *C'est formidable de pouvoir lire ce que vous avez ressenti. Comme mère, j'aurais aimé pouvoir avoir accès à une telle ressource il y a six ans. Félicitations pour ce livre exceptionnel, à la fois clair, éloquent et très bien écrit. Je suis attristée que vous ayez eu à vivre une telle expérience, particulièrement à la fin de votre carrière d'enseignante. J'aurais tant aimé avoir accès à un tel outil. Je suis persuadée qu'il aidera un très grand nombre de personnes.* »

– Gail Promponas, Cape Cod, Massachusetts

Comme le rappelle le Dr Charles Tator : « La commotion cérébrale est un diagnostic clinique. Il n'existe aucun biomarqueur permettant de la confirmer. Plus les patients reçoivent des soins tôt, meilleures sont leurs chances de rétablissement. » Comme le souligne la Dre Camelia Tartaglia, codirectrice du Centre canadien de traitement des commotions cérébrales : « Grâce à la sensibilisation et à la prise de conscience que cela peut vous arriver, vous pouvez en faire davantage pour vous protéger. »

Efforçons-nous de nous informer et outiller, de même que les autres, car une lésion cérébrale peut survenir à la suite d'une simple chute, d'un coup ou d'un accident.

Francene Gillis est épouse, mère, enseignante, auteure et chroniqueuse de longue date au Inverness Oran. Au fil d'une carrière de plus de 30 ans, elle a enseigné l'anglais au secondaire, a travaillé comme consultante pour le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance de la Nouvelle-Écosse et a œuvré dans les secteurs de l'alphabétisation et de la formation des adultes. Elle a également animé des ateliers éducatifs partout au Canada et collaboré avec des organismes nationaux du secteur de l'éducation.

*À la suite d'une lésion cérébrale qui a bouleversé sa vie en 2016, elle est devenue une porte-parole des personnes vivant avec une lésion cérébrale. Dans son récit autobiographique, *Where Did I Go?*, elle raconte son cheminement vers le rétablissement et sensibilise le public aux commotions cérébrales et aux lésions cérébrales. Son troisième livre, *And Momma Cried*, un récit créatif de non-fiction sur une famille de Nouvelle-Écosse pendant la Seconde Guerre mondiale, paraîtra à l'automne 2026.*

*Pour en savoir plus, communiquez avec elle à l'adresse gillis@live.com, consultez son site Web à l'adresse <https://www.francenegillis.ca> ou visitez sa page Facebook (<https://www.facebook.com/francenegillis1>). *Where Did I Go? A Memoir Plus* est offert auprès de l'auteure, sur Amazon, chez Bookmark II et Dartmouth Book Exchange à Halifax, chez The Curious Cat & Five to a Dollar à Antigonish, ainsi que dans divers points de vente locaux du comté d'Inverness.*