

Participation à la table ronde : Témoignage de Fabienne Lenoir, personne traumatisée crânienne, accompagnée par Marie-Claire Moës, assistante sociale.

MCM : Peux-tu te **présenter** en quelques mots ?

FL : Je m'appelle Fabienne Lenoir. J'ai 47 ans et suis célibataire.

Il y a 24 ans – c'était le 01.10.83- j'ai fait une chute d'environ 200m dans un ravin en haute montagne en Suisse avec pour conséquence un traumatisme crânien sévère.

J'étais à l'époque infirmière A1 à l'hôpital orthopédique de Lausanne et j'envisageais une spécialisation en soins intensifs au CHUV Elle devait débiter en janvier.

MCM : Que s'est-il passé après la chute ?

FL : J'ai été hospitalisée pendant 9 mois au cours desquels j'ai réappris tous les gestes de la vie quotidienne. Ensuite, j'ai suivi une rééducation neuropsychologique en ambulatoire pendant 3 ans.

MCM : En octobre 1995, tu rencontres l'équipe du centre de jour de La Braise. Peux-tu nous en dire quelques mots ?

FL : J'y vais tous les jours pendant 7 ans pour la prise en charge de mes séquelles cognitives. J'ai des problèmes de mémoire, d'organisation, de gestion du temps, d'adaptation au changement. J'ai aussi des difficultés comportementales. Je suis souvent énervée, agitée, parfois j'explose. Au bout de ces 7 années, ma prise en charge est interrompue pendant 2-3 mois. Je ne veux pas voir mes séquelles et je n'arrive pas à tirer profit du travail qui m'est proposé en centre de jour.

J'ai alors un entretien chaque semaine avec l'assistante sociale afin de réfléchir à mon avenir et notamment mon admission au centre de réadaptation.

Et en décembre 2005, j'ai le feu vert pour y être admise. J'y reste pendant 3 ans.

MCM : Que fais-tu à présent ?

FL : Aujourd'hui, je vis seule dans un appartement à La Hulpe.

J'ai 2 activités bénévoles, l'une à la Vestiboutique de la Croix-Rouge à Céroux-Mousty. J'y vais une matinée par semaine. Et l'autre, dans une école de devoirs à La Hulpe. J'y vais le lundi et le jeudi après l'école.

J'ai aussi des activités de loisirs comme la gymnastique, les mots croisés ou fléchés, le tricot, la lecture, la marche.

J'ai été pendant plusieurs mois chez Weight Watchers. Aujourd'hui, j'ai atteint mon objectif – perdre 11 kgs- depuis je ne vais plus aux réunions hebdomadaires.

J'ai le projet de refaire de l'équitation.

Depuis ma sortie du centre de réadaptation, je suis aidée par le service d'accompagnement.

MCM : Qu'est-ce qui t'a le plus **aidé dans le passé** ?

FL : Avant de te répondre, je voudrais dire que témoigner est un exercice difficile.

Il m'arrive encore d'avoir envie « de bazarder » tout ce qui m'embête comme par exemple les séquelles cognitives et comportementales.

MCM : Et aujourd'hui, tu vas pouvoir nous en parler ?

FL : Oui

Ce qui m'a le plus aidé, c'est d'avoir à mes côtés

- ma famille,
- François, un ami très cher qui lui aussi est traumatisé crânien. Nous nous sommes rencontrés en réadaptation.
- les différentes équipes spécialisées dans le traumatisme crânien qui m'ont accompagnées tout au long de mon parcours
- d'autres personnes cérébro-lésées.

MCM : Cette spécialisation dans le TC est-elle importante pour toi ?

FL : Oui, grâce à ça, j'ai appris quelles étaient mes séquelles, à en mesurer l'impact sur ma vie de tous les jours, à trouver des moyens de compensation et à les utiliser.

MCM : Ca a l'air tout simple dit comme ça. Est-ce vraiment ainsi ?

FL : Penses-tu ! C'est vachement compliqué ! Il y a un abîme entre reconnaître ce que l'on a comme difficultés et les compenser.

Par exemple, je savais très bien à l'époque que je ne pouvais pas compter sur ma mémoire mais de-là à accepter de noter les informations dans un agenda, il y avait un pas gigantesque à franchir. Je l'ai franchi mais après beaucoup de temps et d'abord, de façon limitée. Je n'acceptais d'y noter que ce qui avait un rapport avec la Braise. .. et pas avec ma vie.

MCM : Aujourd'hui, si quelqu'un te proposait d'abandonner ton agenda, qu'est-ce que tu lui répondrais ?

FL : Jamais !

MCM : Comment en es-tu arrivée là ?

FL : La Braise m'a aidée à accepter ma différence.

Cela a été un véritable parcours du combattant. Si eux ont accepté la Fabienne qu'ils avaient devant eux et non la Fabienne que je voulais être, moi, je ne le pouvais pas.

J'ai eu besoin d'une équipe

- qui a osé nommer mes séquelles telles qu'elles sont même si je les envoyais balader régulièrement (mes séquelles et l'équipe)
- qui a continué à m'épauler malgré tous mes refus
- qui est restée malgré toute la colère que je leur envoyais
- qui m'a considérée comme une personne capable de faire des choses
- qui a été très patiente

Le temps a passé et j'ai réfléchi. Je me suis dit que peut-être ils n'avaient pas tort ...

Et un petit espoir a surgi, celui que quelque chose pouvait peut-être changer, que ma vie tourne mieux ...

MCM : Cet espoir, c'était que tout redevienne comme avant ?

FL : J'aurai bien aimé. Je m'y suis accrochée longtemps mais chaque fois quelqu'un me rappelait que ce ne serait pas possible.

MCM : Qu'est- ce qui s'est passé pendant tout ce temps ?

FL : Avec de l'aide, j'ai réussi des choses dont je ne me croyais pas capable. Au début, j'avais perdu toute valeur à mes yeux, je m'insultais sans arrêt. Puis, j'ai eu peur de ne pas réussir ce que l'on me demandait. Ensuite, j'ai accepté d'écouter ce que l'on me disait et ai essayé les moyens que l'on me proposait mais c'était un véritable combat. J'ai réussi de plus en plus de choses. Et, petit à petit, j'ai eu d'avantage confiance en moi.

Au début, je croyais que si j'acceptais de l'aide, je deviendrais dépendante, que j'aurais encore moins de valeur puisque j'étais incapable de me débrouiller seule.

A présent, je sais que si je demande de l'aide au bon moment et à la bonne personne, je suis plus autonome. Ca aussi ça a été un véritable combat.

Cet accident m'a fait perdre beaucoup de choses : mon métier, un travail. Il a diminué mon autonomie dans beaucoup de domaines.

Aujourd'hui, j'ai moins de colère parce que j'ai appris à regarder la vie d'une autre façon. J'ai grandi et ai pu réfléchir à un autre projet de vie. J'ai concrétisé certaines choses. Je suis sur le chemin de ma vie avec, à mes côtés, des regrets qui ne m'abandonneront sans doute jamais.

Ma vie quotidienne est facilitée par des moyens de compensation.

Je me sens à nouveau utile grâce à mes deux activités bénévoles.

J'ai des loisirs que j'apprécie.

J'ai réappris à prendre soin de moi, de mes proches, de mon environnement.

Je peux à nouveau me faire plaisir, même si de temps en temps j'ai encore besoin d'un petit « coup de pied au derrière ».

Je sais que, malgré l'accident, la vie peut m'apporter des moments de bonheur.

MCM : Quelle aide aimerais-tu avoir dans le **futur** ?

FL : J'ai besoin d'un service d'accompagnement qui m'aide

- en cas de nécessité, dans mes démarches socio-administratives. Savoir que je pourrai trouver de l'aide au moment voulu élimine un stress.
- en cas de changement dans ma vie. Si l'aide peut s'estomper, puis s'arrêter quand j'ai atteint une vitesse de croisière – comme pour la Vestiboutique, ce n'est pas le cas quand ma vie est routinière.

MCM : Est-ce important pour toi de pouvoir faire appel à un service spécifique aux PCL ?

FL : Oui, je crois que je serais mieux comprise et que les conseils que l'on me donnera prendront mieux en compte mes séquelles. Et puis quand est connue depuis longtemps, il y a des choses qui coulent de source. Il y a des explications qui ne sont plus nécessaires.

MCM : Tu as beaucoup réfléchi sur ta vie et le chemin que tu as parcouru est extraordinaire. Penses-tu avoir encore besoin d'aide à ce sujet ?

FL : Parfois, je pense que ce n'est plus utile mais je dois rester prudente. Je sais à quelle vitesse je peux reconstruire des murs derrière lesquels je me cache ou enclencher de solides freins. Je suis toujours en chemin, notamment par rapport à l'occupation de mes temps libres. J'éprouve encore des difficultés à aller vers les autres. Avoir quelqu'un à mes côtés qui pourra identifier rapidement ces murs ou freins sera précieux.

MCM : Y a-t-il une autre aide que tu aimerais garder ou avoir ?

FL : Oui, j'ai un administrateur de biens qui gère mon patrimoine. Cette aide est importante et j'aimerais la garder.

Si, après un certain temps pour ne pas dire un temps certain, j'ai pu l'accepter, c'est parce que le Juge de Paix a reconnu mes capacités et me les laisse exercer. Je peux percevoir mes revenus, payer moi-même mes différentes factures. C'est essentiel pour moi.

MCM : Merci, Fabienne.