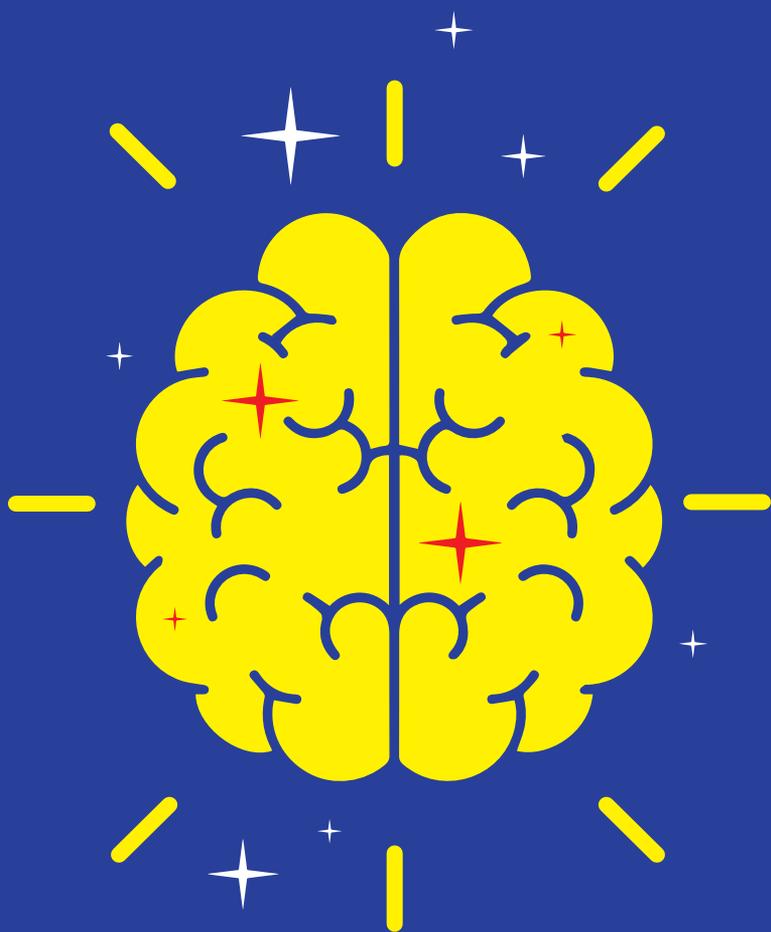


Ton cerveau, c'est de l'or !



TCC, 3 lettres qui changent des vies.

Brochure de sensibilisation au traumatisme craniocérébral

www.connexiontccqc.ca

 /connexionTCC.QC

Conçue par

CONNEXION >TCC.QC 
Regroupement des associations de personnes
traumatisées craniocérébrales du Québec

Avec la participation financière de :

Québec 

Le TCC, qu'est-ce que c'est ?

Le traumatisme craniocérébral (TCC) est une **blessure au cerveau** entraînée par un **choc reçu à la tête**.

Ça a l'air simple comme ça, mais ce n'est pas le cas puisque nous parlons de notre **organe le plus complexe**.



L'atteinte est variable, ce qui explique les différents types de TCC.



TCC léger : souvent nommé « commotion cérébrale », il n'induit ni coma, ni saignement du cerveau. Les effets (*fatigue, hypersensibilité à la lumière, maux de tête, humeur changeante, trouble de la mémoire, etc*) sont censés s'estomper en 2 à 4 semaines.



TCC modéré : il est caractérisé par un coma de courte durée et des saignements du cerveau. Les séquelles (*voir page suivante*) sont plus sérieuses et plus durables que pour un TCC léger.



TCC sévère/grave : le coma est ici plus profond et les séquelles (*voir page suivante*) sont plus significatives et permanentes.

Comment survient-il ?

Le TCC n'est pas une maladie physique ou mentale. C'est un traumatisme lié à un **accident** ou à une **agression**.

Le hasard est donc de la partie, mais certains **comportements à risque** peuvent être évités (*concentration, gestes plus doux, moins de vitesse, etc*) et certaines **protections** existent (*casques*).



Les **chutes** sont la 1^{ère} cause des TCC au Québec, notamment parce que la population est vieillissante. **66% pour le TCC modéré - 74% pour le TCC sévère!**



Les **accidents de la route** arrivent en 2^{ème} position. Ce chiffre a reculé entre autres grâce aux campagnes de sensibilisation à la sécurité routière. **15% pour le TCC modéré - 21% pour le TCC sévère!**



Le **sport** est une explication connue du public en raison des nombreuses commotions et TCC modérés/sévères touchant chaque année de célèbres athlètes.



Enfin, les **agressions** peuvent être à l'origine d'un TCC. Elles sont moins répandues mais elles font partie du portrait des causes du traumatisme craniocérébral.

Comment vit-on avec un TCC ?

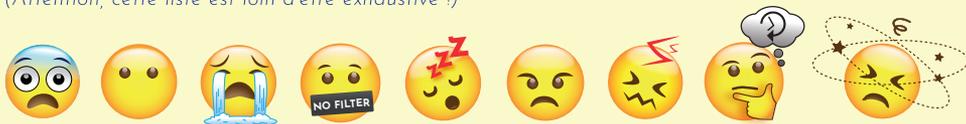
Vivre avec un TCC, c'est **s'adapter aux séquelles** en faisant preuve de **résilience**, mais c'est aussi vivre avec les autres, notamment ses **proches**, et c'est avoir une place dans la **société**.

Une affaire complexe à gérer au quotidien, d'où la nécessité d'un **soutien** à tous les niveaux.



De nombreuses séquelles

Le cerveau est un **organe sophistiqué** qui renferme encore beaucoup de secrets ! Les séquelles dépendent de l'endroit touché mais pas seulement : **intensité** du choc, **lésions** occasionnées, **santé initiale** de la victime, **soins** prodigués, type de **réadaptation**, font aussi partie de l'équation. Un traumatisme craniocérébral peut ainsi affecter toutes les dimensions de la vie tant **affective, familiale, sociale, scolaire** que **professionnelle**. Voici les exemples les plus communs que l'on retrouve chez les personnes touchées. (Attention, cette liste est loin d'être exhaustive !)



anxiété • aphasie • dépression • désinhibition • fatigabilité • irritabilité • maux de tête • perte de mémoire & d'équilibre

Un handicap invisible



Comme nous venons de le voir, les séquelles sont **multiples**. **Chaque cas est donc unique**.

Cette réalité **nuit à l'insertion** des personnes TCC dans notre société puisqu'elles ne sont **pas reconnues**. Parfois le handicap ne se voit pas. Parfois, il est difficile de savoir si une personne a un TCC ou si elle souffre d'autre chose. Ainsi, la population nage dans la **confusion** et peut faire des amalgames. Une personne TCC pourrait alors être confondue avec quelqu'un.e qui aurait trop bu, qui serait perpétuellement distrait.e, qui manquerait de jugement, qui serait paresseux.se, sénile ou trop émotif.ve.

Alors **évitons de juger** à la hâte pour mieux comprendre le vécu des victimes.

Les proches aidants

Les personnes touchées directement ne vivent pas ces moments seules. Les proches (*famille, amis, conjoint.es*) sont là pour les aider à **retrouver leurs repères** et pour les **accompagner** au quotidien. Ce rôle est **essentiel** et il implique de **changer sa manière de vivre** pour s'adapter aux besoins de la personne soutenue.

Ceci explique notre slogan « **TCC, 3 lettres qui changent des vies** ». Un TCC a une résonance dans la vie de la victime mais aussi des proches.



Que font les associations ?

Au nombre de **13**, elles couvrent **17 régions** du Québec et desservent **plus de 5000 personnes** ayant un TCC ainsi que les proches.

Elles les accompagnent **au quotidien** en offrant des activités de loisirs, de bénévolat, des ateliers, des milieux de vie, du soutien psychosocial, du répit, des groupes d'entraide, des événements conviviaux, de la réinsertion professionnelle, etc.



1 ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

819-917-5487 poste 406

2 BAS-ST-LAURENT

418-723-2345

3 CÔTE-NORD

418-589-2393

4 ESTRIE

819-821-2799

5 GASPÉSIE / ÎLES-DE-LA-MADELEINE

418-759-5120

6 LANAUDIÈRE

450-759-3322

7 LAURENTIDES

450-431-3437

8 MAURICIE / CENTRE-DU-QC

819-372-4993 / 819-604-6720

9 MONTRÉGIE

450-446-1111

10 MONTRÉAL / LAVAL

514-274-7447

11 OUTAOUAIS

819-770-8804

12 QUÉBEC/CHAUDIÈRE-APPALACHES

418-842-8421

13 SAGUENAY/LAC-SAINT-JEAN

418-548-9366

Pour du soutien
près de chez vous,
contactez votre
association
régionale !



Et Connexion >TCC.QC ?

C'est le **Regroupement des associations de personnes traumatisées craniocérébrales du Québec**. Il a été créé en 1999 pour apporter des services à ses 13 associations régionales membres réparties sur le territoire québécois. Plus précisément, il a pour mission de **regrouper**, de **soutenir**, de **représenter** et de favoriser la **concertation** de celles-ci.

Connexion >TCC.QC coordonne aussi la **Semaine québécoise du traumatisme craniocérébral** qui a lieu tous les ans du **15 au 21 octobre**. Cet événement annuel et provincial dédié au TCC est ponctué par des **événements spéciaux** organisés par les associations régionales et par des **campagnes de sensibilisation**.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.connexiontccqc.ca ou sur [f /SQTC](https://www.facebook.com/SQTC).