

FATIGUE

Une sensation d'épuisement, un besoin accru de repos ou de pauses, une récupération longue après un effort même modéré.

Manifestations :

- une difficulté à maintenir des activités quotidiennes,
- une réduction de la participation,
- des arrêts ou des pauses fréquents.

Conséquences :

- une limitation dans les loisirs,
- une adaptation du rythme de vie,
- un impact sur l'estime de soi et l'image de soi.

LENTEUR

Un ralentissement dans l'exécution des tâches, une baisse de l'initiative, des difficultés à suivre en double tâche, une impression de « retard » par rapport aux autres.

Manifestations :

- un temps de réponse plus long (réaction, prise de décision),
- une difficulté à enchaîner plusieurs étapes, planifier, organiser,
- un sentiment d'être « moins rapide » ou « moins efficace ».

Conséquences :

- un impact sur la productivité, le retour ou maintien à l'emploi, et la participation sociale
- le patient peut être perçu comme « peu motivé » ou « lent » alors que la cause est neurologique.

TROUBLES DE L'HUMEUR

Une altération de l'humeur, une anxiété, une dépression, une irritabilité, une labilité émotionnelle, une baisse de l'estime de soi.

Manifestations :

- un sentiment de tristesse,
- une perte d'intérêt (anhédonie) ou un irritabilité,
- une anxiété liée à la peur de l'AVC, de la récurrence, du changement de vie,
- une estime de soi fragilisée, « je ne suis plus comme avant », « je ne suis plus utile ».

Conséquences :

- un retrait social, un isolement, une difficulté dans les relations familiales ou professionnelles,
- une fatigue aggravée,
- une majoration des autres séquelles.

CAPACITÉ D'ATTENTION RÉDUITE

Un trouble de la capacité à se concentrer, à rester attentif dans la durée ou à gérer plusieurs informations simultanément.

Manifestations :

- une difficulté à se concentrer longtemps sur une tâche,
- un besoin de répéter pour comprendre ou terminer ce qui est commencé,
- une distractibilité importante (environnement bruyant, multi-stimuli),
- une difficulté en double tâche (parler en conduisant, cuisiner en discutant),
- une sensation de surcharge mentale rapide, de confusion, et lenteur.

Conséquences :

- une diminution de l'efficacité au travail, des erreurs fréquentes,
- une incapacité à suivre une conversation en groupe,
- un sentiment d'épuisement mental rapide,
- une frustration, une perte de confiance, une difficulté de reprise d'emploi.

DÉSINHIBITION

Un trouble du contrôle émotionnel et comportemental entraînant des propos ou conduites impulsives, inadaptées ou incontrôlées.

Manifestations :

- des paroles spontanées sans filtre (critiques, propos déplacés),
- une impulsivité verbale ou motrice, comportements sociaux inadaptés (trop familier, agressivité, hyperémotivité),
- une difficulté à respecter les règles sociales, réactions excessives.

Conséquences :

- des ruptures relationnelles, isolement, conflits familiaux, professionnels ou sociaux,
- une incompréhension de l'entourage (« il/elle a changé »),
- une souffrance morale ou culpabilité secondaire.

PERTE OU MANQUE D'INITIATIVE (APATHIE)

Une réduction de la motivation, du passage à l'action, sans lien avec la paresse ou la dépression.

Manifestations :

- une tendance à ne plus proposer ni engager d'actions
- un besoin d'être stimulé pour agir (« sinon rien ne se passe »)
- une difficulté à démarrer les tâches, ralentissement de la vie sociale
- une perte d'intérêt, aspect « éteint » ou « absent ».

Conséquences :

- un risque de repli progressif, dépendance croissante à l'entourage,
- une perte d'autonomie, parfois interprété à tort comme un manque de volonté.

LES HANDICAPS NE SONT PAS TOUS VISIBLES

Si vous êtes concerné(e) parlez-en à votre médecin.

Vous n'êtes pas seul(e) il/elle vous indiquera quel(s) spécialiste(s) consulter.



MÉMOIRE QUI FAIT DÉFAUT

Une atteinte de la mémoire de travail (retenir et utiliser les infos immédiates) ou de la mémoire épisodique (souvenirs d'événements récents).

Manifestations :

- un oubli fréquent (rendez-vous, consignes, tâches du quotidien), difficulté à retenir une information nouvelle, nécessité de demander souvent de répéter.
- un oubli de ce qui vient d'être dit ou fait,
- une perte du fil d'une conversation ou d'une tâche, impression de « trou noir » (« ça m'échappe »).

Conséquences :

- une désorganisation au quotidien, des difficultés professionnelles,
- des tensions familiales (« on me reproche de ne pas écouter »),
- un sentiment de perte d'efficacité ou d'identité cognitive.

DIFFICULTÉS À S'ORGANISER

Un trouble des fonctions exécutives affectant la capacité à planifier, hiérarchiser et structurer des tâches ou des informations.

Manifestations :

- une difficulté à planifier une activité (faire les étapes dans le bon ordre),
- se perdre dans les priorités (commencer plusieurs tâches sans les finir),
- un désordre matériel (documents éparpillés, oublis fréquents),
- un besoin d'être cadré ou guidé,
- une perte d'efficacité dans la vie quotidienne ou au travail.

Conséquences :

- un retard ou un échec des projets personnels/professionnels
- une image d'incapacité ou de « manque de sérieux »,
- une charge mentale accrue → épuisement,
- des conflits familiaux ou professionnels fréquents.

ANOSOGNOSIE

Une absence de conscience ou une sous-estimation des difficultés cognitives/comportementales.

Manifestations :

- une négation des difficultés malgré évidence
- une minimisation (« ça va », « je n'ai aucun problème »)
- un désaccord avec les proches ou les soignants, rejet de l'aide ou de la rééducation
- un danger en autonomie (conduite, gestion administrative).

Conséquences :

- un retard de prise en charge, faible observance thérapeutique
- une situation de risque (finances, déplacements), tensions familiales.

L'ÉCHANGE N'EST PLUS FLUIDE

(TROUBLES PRAGMATIQUES/COMMUNICATIONNELS)

Des troubles de la communication sociale alors que le langage de base (expression et compréhension) paraît intact.

Manifestations :

- une difficulté à suivre et comprendre les implicites,
- une conversation monotone, mal ajustée ou sans tour de rôle,
- une compréhension littérale (second degré difficile),
- des réponses hors sujet, une manque de cohérence du discours
- des difficultés à initier ou entretenir une discussion.

Conséquences :

- un malaise social,
- une rupture de la communication spontanée
- un isolement, un malentendus, un repli relationnel progressif
- un impact majeur sur la vie sociale et professionnelle.