



TRoubles DE L'HUMEUR,
FATIGUE, DÉPRESSION

AVC **8**



SOMMAIRE

| | |
|---|----|
| Un quiz pour faire un point sur mes connaissances | 2 |
| Rappel | 3 |
| Un tourbillon d'émotions | 3 |
| Les troubles de l'humeur | 4 |
| La dépression | 5 |
| La fatigue et la fatigabilité | 8 |
| Conseils à l'entourage | 11 |

UN QUIZ POUR FAIRE UN POINT SUR MES CONNAISSANCES

| | Vrai | Faux |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1 Une victime d'AVC peut avoir des pleurs incontrôlables et inadaptés à la situation en cours | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Peu de victimes d'AVC connaissent un épisode dépressif | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Les victimes d'AVC peuvent rester à attendre que le temps passe, sans prendre d'initiative | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Se sentir fatigué suite à un AVC est rare | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Au fur et à mesure de votre lecture, vous pourrez vérifier les réponses à ce quiz. Si vous voulez connaître les réponses immédiatement, rendez-vous directement à la page 11 du livret.

Rappel

Un Accident Vasculaire Cérébral (AVC) est une souffrance cérébrale brutale due à une perturbation de l'irrigation d'une partie du cerveau :

- soit parce qu'un caillot bouche une artère du cerveau (accident ischémique cérébral ou infarctus cérébral),
- soit parce qu'une artère du cerveau éclate et que le sang s'en écoule (hémorragie cérébrale).

La partie du cerveau mal ou plus irriguée peut être plus ou moins endommagée ce qui entraîne des conséquences plus ou moins graves, permanentes ou pouvant régresser (paralysies, troubles du langage...).

Les AVC sont favorisés par des facteurs de risque cardionerveux dits modifiables (hypertension artérielle, diabète, cholestérol, tabagisme, obésité, sédentarité) et par l'arythmie cardiaque.

Après un AVC, des troubles émotionnels peuvent apparaître : comportements impulsifs, sautes d'humeur, indifférence affective, apathie, manque d'initiative sont fréquents ainsi que d'autres troubles. Ce livret fait le point.

UN TOURBILLON D'ÉMOTIONS

Rolande, victime d'un AVC, 52 ans

« Au début je n'y croyais pas, c'était impossible ce qu'il m'arrivait ! Puis j'ai ressenti de la colère. Très forte. Enfin, petit à petit, j'ai accepté le fait que ma vie ne serait plus la même. »

Il n'est pas étonnant, après un AVC, d'être traversé par des émotions diverses et parfois contradictoires. La victime d'un AVC va devoir faire le deuil de sa santé passée et adapter sa vie à son nouvel état de santé. Comme pour le deuil, chaque personne va passer par différentes étapes accompagnées de diverses émotions. Ses émotions

varient au fur et à mesure de l'évolution de la maladie et des progrès réalisés pour récupérer les facultés atteintes.

Chaque fois que vous devez rencontrer un professionnel de santé s'occupant de la prise en charge de votre AVC, posez-vous la question de votre ressenti et exprimez-le lors de la consultation. Cette indication sera souvent une aide pour que les professionnels comprennent votre vécu.

Actuellement :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Vous avez peur | <input type="checkbox"/> Vous ferez ce qu'il faut pour vous soigner |
| <input type="checkbox"/> Vous êtes en colère | <input type="checkbox"/> Vous ne vous sentez pas malade |
| <input type="checkbox"/> Tout va bien ! | <input type="checkbox"/> Vous ne savez plus quoi faire |
| <input type="checkbox"/> Vous êtes triste | <input type="checkbox"/> Tout est fichu |
| <input type="checkbox"/> Vous ne voulez pas entendre parler de votre maladie | <input type="checkbox"/> Vous vous sentez coupable |
| <input type="checkbox"/> Vous êtes confiant(e) en l'avenir | |

Si vous ne vous reconnaissez pas dans ces propositions, notez ici ce que vous ressentez :

LES TROUBLES DE L'HUMEUR

Richard, victime d'un AVC, 72 ans

« Je riais avec mes enfants puis soudain je me mettais à pleurer comme jamais. Mes enfants pensaient que je déprimais. »

Question 1 page 2 : VRAI

Après un AVC, on peut constater ce que l'on appelle une labilité émotionnelle : vos émotions peuvent être incontrôlables et même inappropriées et vous pouvez passer

d'une émotion à l'autre sans en comprendre la raison. Souvent les victimes d'AVC sont plus impatientes et parfois plus agressives. Au fur et à mesure, ces troubles vont s'estomper voire même disparaître, la victime d'AVC maîtrisant mieux ses émotions.

LA DÉPRESSION

Marc, victime d'AVC, 50 ans

« Je restais sans envie, sans rien faire pendant des heures, les yeux dans le vide avec des angoisses terribles sans savoir d'où elles venaient. Ma femme s'en est inquiétée et en a parlé avec le médecin. »

La tristesse, le découragement, le désespoir font généralement partie de la vie et les ressentir n'est pas forcément synonyme de dépression. Par contre, quand ces sentiments s'installent et durent, quand ils empêchent une personne de faire des choses (comme se lever le matin, s'occuper de ses enfants, etc.), et quand ils font souffrir en permanence, ils peuvent être des symptômes de la dépression.

La dépression est fréquente après un AVC : presque la moitié des victimes connaît un épisode dépressif.

Question 2 page 2 : FAUX

Répondez aux questions suivantes :

| | OUI | NON |
|--|--------------------------|--------------------------|
| • En ce moment, ma vie me semble vide | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • J'ai du mal à me débarrasser de mauvaises pensées qui me passent par la tête | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Je suis sans énergie | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Je me sens bloqué(e) ou empêché(e) devant la moindre chose | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Je suis déçu(e) et dégoûté(e) par moi-même | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Je suis obligé(e) de me forcer pour faire quoi que ce soit | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • J'ai du mal à faire les choses que j'avais l'habitude de faire | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • En ce moment je suis triste | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • J'ai l'esprit moins clair que d'habitude | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • J'aime moins qu'avant les choses qui me plaisent ou m'intéressent | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ma mémoire me semble moins bonne que d'habitude | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Je suis sans espoir pour l'avenir | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • En ce moment, je me sens moins heureux(se) que la plupart des gens | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Combien avez-vous de OUI : _____

Si vous avez 7 oui ou plus, vous devriez consulter au plus vite et montrez ces résultats à un médecin.

Si certains des symptômes suivants apparaissent et durent plus de 15 jours, il est indispensable de se faire aider :

- Une tristesse
- Une incapacité à éprouver du plaisir
- Une dévalorisation de soi
- Une fatigue, un manque d'énergie qui s'aggravent
- Un manque de motivation ou d'envie pour les activités quotidiennes : se laver, sortir, s'habiller, manger...
- Un ralentissement dans les actions, les gestes (« plus de force »), les pensées
- Des idées noires
- Des troubles du sommeil
- Une altération de l'appétit pouvant conduire à une perte de poids ou au contraire à un gain de poids
- Une impression de vide, d'abandon
- Un rejet de la rééducation
- Une anxiété

La dépression est une maladie et se soigne. Plus elle est prise en charge rapidement, plus courte sera la souffrance vécue et meilleures seront les chances d'obtenir de bons résultats et d'éviter qu'elle ne s'installe voire ne s'aggrave.

Le médecin traitant ou le neurologue peuvent être consultés. Une prise en charge adaptée sera peut-être préconisée, et l'accompagnement par un psychologue ou un psychiatre pourra s'avérer nécessaire.

Apathie et dépression sont différentes : certaines victimes d'AVC vont être apathiques c'est-à-dire qu'elles ne prennent plus d'initiative, paraissent lentes et peu réactives aux événements. En les stimulant, elles passeront à l'action (ce qui n'est pas le cas dans la dépression). Ce type de symptôme peut être une conséquence de l'AVC ou annonciateur d'une dépression. Comme il peut être difficile de s'y retrouver entre ces différents sentiments, parlez-en à votre médecin pour faire le point.

Question 3 page 2 : VRAI

LA FATIGUE ET LA FATIGABILITÉ

Marie, victime d'AVC, 56 ans

« Je me traîne toute la journée. Par contre, j'ai remarqué que quand je fais une pause, je peux ensuite me consacrer à une tâche qui réclame plus d'énergie. J'ai regagné un peu de force. »

Nombreuses sont les victimes d'un AVC se plaignant de fatigue et d'une plus grande fatigabilité.

Question 4 page 2 : FAUX

Il est certain que la maladie entraîne une fatigue et que les nombreux efforts que vous devez fournir pour réaliser les gestes quotidiens, pour vous faire comprendre et pour vous soigner (notamment la rééducation) sont aussi des facteurs agissant sur votre fatigue. Cependant, parfois, il existe aussi d'autres sources comme une baisse de moral, une dépression, la conséquence des traitements, etc.

Pour combattre la fatigue, il est important de bien comprendre les facteurs qui déclenchent la fatigue, qui l'intensifient ou semblent l'atténuer. Pour cela, nous vous proposons de remplir un journal quotidien de votre fatigue.

Photocopiez ou recopiez la page ci-contre en plusieurs exemplaires pour tenir votre journal sur plusieurs jours puis analysez-le avec les professionnels de santé qui vous suivent.

Date : / /

Notez ici comment s'est passée la nuit précédente :

| Heure | Note | Activité | Commentaires |
|-------|------|----------|--------------|
| 6H | | | |
| 7H | | | |
| 8H | | | |
| 9H | | | |
| 10H | | | |
| 11H | | | |
| 12H | | | |
| 13H | | | |
| 14H | | | |
| 15H | | | |
| 16H | | | |
| 17H | | | |
| 18H | | | |
| 19H | | | |
| 20H | | | |
| 21H | | | |
| 22H | | | |
| 23H | | | |
| 24H | | | |

Note : notez votre degré de fatigue de 0 à 10 (0 : je ne suis pas du tout fatigué(e) ; 10 : je suis très fatigué(e))

Activité : inscrivez ce que vous avez fait (exemple : j'ai étendu une lessive, je suis allé à la boulangerie...)

Commentaires : notez votre ressenti positif ou négatif

Une hygiène de vie correcte peut améliorer votre état : une alimentation équilibrée, des heures régulières de lever et de coucher, ni tabac ni alcool, pratiquer une activité physique (voir le livret n°2 « ÉVITER UNE RÉCIDIVE APRÈS UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL »).

Certaines activités comme le yoga, la sophrologie, la relaxation, etc. ont aussi des effets bénéfiques pour certains. Vous devrez trouver votre solution personnelle.

Adaptez-vous à votre nouveau rythme : lorsque la fatigue est moins intense, profitez-en pour accomplir des tâches qui sont plus consommatrices d'énergie. Accordez-vous des pauses. Sachez remettre au lendemain, les tâches non essentielles si vous êtes trop fatigué.

CONSEILS À L'ENTOURAGE

Valérie, épouse de Charles, victime d'AVC, 55 ans

« Je ne reconnais plus mon mari : je l'avais connu actif, toujours partant et plein d'entrain. Or après son AVC, il ne faisait plus rien. Il ne prenait plus de décisions. Il semblait toujours attendre. »

Lorsqu'un proche vit de grands bouleversements, il est important de lui offrir écoute, bienveillance et patience. Cependant, ils peuvent vous toucher aussi et la disponibilité et l'empathie peuvent être difficiles à offrir. N'hésitez pas à faire appel à une tierce personne ou à en parler à votre médecin ou celui de votre proche.

Encouragez votre proche à s'exprimer sur son ressenti. Partager ses émotions permet de se libérer d'un poids. Si ces émotions sont très violentes, douloureuses, récurrentes... vous pouvez essayer de convaincre votre proche de consulter.

Si la dépression peut affecter votre proche, elle peut aussi vous concerner. C'est pourquoi il est important de garder des contacts sociaux et de vous aménager des moments de plaisir et de détente. Si vous constatez les symptômes décrits dans ce livret pour vous-même, consultez. Procurez-vous un livret de cette même collection, le livret n°3 « AIDER UN PROCHE VICTIME D'AVC. », il vous est destiné.

Essayez de fixer avec votre proche des projets de vie. Ces projets vont aider votre proche à se motiver (notamment pour la rééducation) et à réinventer sa vie.

Réponses au quiz page 2 :

Question 1 : **VRAI** – Question 2 : **FAUX** - Question 3 : **VRAI** – Question 4 : **FAUX**

AVC

- (1) HAS - Guide Affection longue durée – Accident vasculaire cérébral – Mars 2007 – p14
- (2) Anne Lacroix - Maladies chroniques : la psychologie clinique, au cœur de toute prise en charge <http://www.inpes.sante.fr/slh/articles/377/10.htm>
- (3) A. Carota, S. Dieguez, J. Bogousslavsky - Psychopathologie des accidents vasculaires - Psychol NeuroPsychiatr Vieil 2005 ; 3 (4) : 235-49 – p 239 ; 241
- (4) V. Camus, L. Schmitt - Manifestations psychiatriques des affections cérébrovasculaires : approche clinique et thérapeutique - Encyclopédie Médico-Chirurgicale – p3
- (5) Questionnaire QD2A de P. Pichot
- (6) F. Staub, J. Bogousslavsky - Les syndromes de fatigue d'origine cérébrale Service de neurologie, CHUV, Lausanne – Schweizer Archiv für neurologie und psychiatrie - 2000 - p 151

Autres livrets de cette série :

LIVRET n°1 : MIEUX COMPRENDRE CE QU'EST UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

LIVRET n°2 : ÉVITER UNE RÉCIDIVE APRÈS UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

LIVRET n°3 : AIDER UN PROCHE VICTIME D'UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

LIVRET n°4 : L'HÉMIPLÉGIE POST-AVC

LIVRET n°5 : MÉMENTO DES AIDES DESTINÉES AUX PERSONNES VICTIMES D'UN AVC

LIVRET n°6 : L'APHASIE, CES TROUBLES DE L'EXPRESSION ET/OU DE LA COMPRÉHENSION DU LANGAGE

LIVRET n°7 : LA VIE QUOTIDIENNE APRÈS UN AVC

LIVRET n°8 : TROUBLES DE L'HUMEUR, FATIGUE, DÉPRESSION

LIVRET n°9 : LES TROUBLES DE LA DEGLUTITION APRÈS UN AVC

LIVRET n°10 : TRANSPORTS, CONDUITE, AUTOMOBILE ET VOYAGE APRÈS UN AVC



Ce livret a été rédigé par un groupe de travail animé et coordonné par éduSanté. Il était composé de : Dr France Woimant (CHU Lariboisière, Paris), Dr Marie-Hélène Mahagne (CHU Nice), Mme Françoise Benon (France AVC), M. Bernard Auchère (France AVC).

Ces livrets sont également téléchargeables sur les sites :

www.aucoeurdelavc.fr

www.franceavc.com

18-0881 – 08/2018 – Boehringer Ingelheim France SAS.