

Souvenirs du caractère handicapant de mes céphalées de tension

Par Benjamin LISAN, le 19/10/2021

Bonjour, voici l'exposé d'un problème auquel je suis régulièrement confronté :

Quand mes céphalées de tension sont très fortes, j'ai le souvenir que mes capacités de mémorisation et de concentration sont très nettement diminuées. J'ai l'impression que mon intelligence diminue fortement et que je souffre d'un Alzheimer ... Je deviens « idiot », comme le héros du roman des fleurs pour Algernon.

J'ai alors un mal fou à me souvenir de certains mots (par exemple, je mets plus de 10 mn pour retrouver des mots comme camphre, callistemon, agapanthe ...).

Je deviens incapable le fait de gérer le port de plus de 2 sacs dans les mains. Dès que j'en ai trois, j'en perds au moins un, systématiquement. Mais dès que la crise s'arrête, je n'oublie plus rien. Je retrouve toutes mes capacités de mémorisation et de concentration.

Durant ces périodes de crises, j'ai tendance à les oublier tout le temps systématiquement dans les transports en commun (par exemple, oubli d'un sac à la poste, pendant que je rédige un recommandé, oubli d'un sac dans le métro, dans lequel il y avait un collier en bois portant une clochette de chèvre et un grand fromage Saint-Nectaire de 5 kg, oubli d'un sac à dos sur le porte-bagage dans le wagon d'un train TER, parce que j'avais déjà deux autres sacs ...).

Durant ces crises, il m'est impossible de suivre et de comprendre une conversation.

En 2006, j'ai totalement loupé un test mnémotechnique, lors d'un entretien d'embauche, car j'étais totalement incapable de me concentrer. Devant les figures à déchiffrer, j'avais l'impression d'être un « demeuré ».

J'ai le souvenir que je voulais me rendre à un congrès médical sur les céphalées à l'hôpital Saint-Louis. Mais quand je suis sorti du métro Colonel Fabien, j'étais incapable de me souvenir de la raison pour laquelle j'étais à cet endroit (j'ai mis presque 5 à 10 mn à me souvenir du but de mon déplacement).

Durant ces crises, sachant que je vais oublier des affaires, j'ai beau essayer de faire des efforts pour tenter de ne rien oublier, et malgré mes efforts de mémorisation permanentes, j'oublie quand même des choses.

Se sentir aussi impuissant (parce que l'on oublie quand même des choses) malgré ses efforts, c'est très frustrant. Je comprends qu'un malade _ surtout s'il est un intellectuel ... _ souffrant, depuis des années, d'un tel handicap, sans jamais trouver la solution, et cela malgré ses efforts, devienne progressivement amer.

Est-ce que ce que je vous écris "vous parle" ? Vivez-vous ces mêmes périodes de pertes de la mémorisation et de concentration quand vos céphalées (ou douleurs céphalalgiques) sont particulièrement fortes ?

Merci pour vos témoignages.

PS. Nous savons que les douleurs très fortes déconcentrent systématiquement.

PS2. Très souvent la parole du malade n'est pas suffisamment prise au sérieux par les médecins, qui la minimisent, le plus souvent : « *C'est dans votre tête. Cela va passer, Pensez à autre chose etc.* ».

Quelques témoignages

Joël G. :

Moi aussi pendant une crise de céphalées de tension, j'ai la sensation que mon cerveau n'arrive plus à fonctionner. Concentration extrêmement diminuée

Amel el Y. :

Bonjour, j'ai l'impression que vous avez écrit mon histoire ! Je suis à nouveau en arrêt c'est la 3ème fois en 1 an dont le 1re arrêt de 2 mois avec une hospitalisation à la Salpêtrière! Je suis fatiguée d'être diminuée, je n'y arrive plus 😞

Corinne L. :

J'ai aussi des céphalées type hémicrânie, pendant des années tous les jours et même la nuit, et pour conséquences les mêmes troubles pertes de mémoire, problème d'élocution à chercher mes mots et me trouver parfois bête. A cause de la douleur et le manque de sommeil, on ne peut pas être bien et ça demande beaucoup d'énergie pour faire les choses. C'est épuisant.

Anna R. :

Je me retrouve dans vos écrits. Le quotidien devient très difficile, qu'une hâte de dormir pour de plus souffrir. Les médecins ne connaissent pas notre souffrance. Je pense qu'il faudrait faire régulièrement de la réduction des trapèzes et du cou. Il y a aussi une question de posture et peut être du stress. Donc il faut faire du sport régulièrement. Sûr que cela nous éloigne de nos proches de nos collègues de travail du monde tout simplement. Mon psy m'a dit quand je lui ai décrit ses effets que c'est dû aux céphalées très fortes que nous subissons.

Blan B. :

Idem pour moi. J'ai du mal à trouver mes mots ou à me souvenir des prénoms. Parfois j'ai l'impression de ne pas avoir vécu une situation alors que quelqu'un m'en parle [je ne me souviens de rien]. Il y a la douleur, je pense, qui anesthésie nos neurones et la fatigue cognitive. Je me retrouve tout à fait dans votre témoignage.

Josiane V. :

Je me sens comme une zombie, incapable de réfléchir. J'ai souvent envie de me suicider.