

# Brouillard cérébral

## 2. Symptômes

Qu'est-ce que le brouillard cérébral ?



Le brouillard cérébral, également appelé dysfonctionnement cognitif, décrit des problèmes liés à vos capacités cognitives ou de réflexion habituelles. Dans le cas de la COVID longue, il n'y a généralement pas de lésions du tissu cérébral. Cependant, la COVID longue peut affecter la façon dont le cerveau exécute les tâches au niveau chimique et cellulaire.

Le brouillard cérébral peut affecter la capacité d'une personne à accomplir ses tâches quotidiennes habituelles, ou à assumer ses rôles et responsabilités au travail ou à la maison. Une personne souffrant de brouillard cérébral peut remarquer certains ou tous les changements suivants :

- Il est plus difficile de prêter attention ou de se concentrer sur une tâche ou de passer d'une tâche à l'autre.
- Vous vous sentez plus sensible à la lumière, aux sons ou aux environnements bruyants.
- Vous êtes plus lent à penser et à répondre dans une conversation.
- Il peut être difficile ou fatigant de trouver les bons mots ou de poursuivre une conversation.

- Les tâches cognitives (comme lire ou suivre une émission de télévision) peuvent vous fatiguer rapidement, ou vous vous rendez compte que vous êtes très fatigué après une tâche cognitive routinière.
- Il est difficile de se souvenir d'informations que vous utilisez quotidiennement, comme un mot de passe ou des événements ou détails récents.
- Il est difficile de planifier ou de rester organisé.

Si vous êtes préoccupé par votre cognition (votre capacité à penser), en particulier votre capacité à conduire un véhicule ou à utiliser des machines lourdes de manière sûre et constante, veuillez en parler à un fournisseur de soins de santé informé sur la COVID longue. Il est important de faire une évaluation clinique détaillée avec ou sous la direction d'un clinicien, [comme le suggèrent les lignes directrices canadiennes pour l'affection post-COVID-19 \(CAN-PCC\)](#).

## Que pouvez-vous faire ?

L'utilisation de stratégies d'autogestion pour la COVID longue peut aider à réduire le brouillard cérébral. Pour les personnes souffrant de malaises post-effort, les symptômes, y compris le brouillard cérébral, ont tendance à s'aggraver lorsqu'elles se surmènent (physiquement, cognitivement ou socialement/émotionnellement). Par conséquent, le fait de se ménager et de prendre des pauses fréquentes peut être un moyen efficace de rester dans son enveloppe énergétique et de réduire ces symptômes.

Le brouillard cérébral peut également être aggravé par d'autres facteurs tels qu'un mauvais sommeil, une mauvaise santé mentale et émotionnelle, le stress, etc. Le suivi de vos activités et de vos symptômes peut vous aider à déterminer ce qui déclenche ou aggrave vos symptômes afin que vous puissiez modifier ces activités.

De nombreuses personnes trouvent que le terme « brouillard cérébral » peut sous-estimer les effets de ce symptôme sur leur vie. Souvent, la cognition (penser, apprendre, comprendre) est liée à la capacité d'une personne à travailler ainsi qu'à son estime de soi, et les changements peuvent entraîner des pensées de honte et de frustration et aggraver encore ces symptômes. Il peut être utile d'explorer des stratégies d'adaptation.

En résumé, voici quelques moyens d'aider votre rétablissement général et à lutter contre le brouillard cérébral :

- Rythmez votre activité et restez dans votre « enveloppe énergétique »
- Gérez votre niveau de stress
- Dormez et reposez-vous suffisamment
- Assurez-vous de manger suffisamment tout au long de la journée

## Rythmez-vous avec les tâches cognitives

Vous remarquerez peut-être qu'essayer d'effectuer des tâches cognitives (de réflexion) de votre manière habituelle, comme prêter attention à quelque chose ou penser à votre vitesse habituelle, peut entraîner de la fatigue et une aggravation de vos autres symptômes de COVID longue.

Voici quelques stratégies de conservation de l'énergie et de rythme qui peuvent spécifiquement aider avec les tâches cognitives :

- Accordez-vous plus de temps pour accomplir une tâche afin de ne pas vous sentir pressé.
- Décomposez les tâches en étapes et notez-les (instructions écrites ou listes de contrôle) et faites des pauses entre chaque étape. Répartissez les tâches sur plusieurs jours.
- Limitez le temps que vous consacrez aux activités cognitives. Vous pouvez régler un minuteur pour limiter le temps que vous passez à parler à quelqu'un ou sur les réseaux sociaux. Vous pouvez également informer les personnes de vos limites, par exemple en disant « Je ne peux pas parler pour le moment » ou « Je n'ai que 10 minutes ».
- Faites de petites pauses régulièrement lorsque vous effectuez des activités exigeantes sur le plan cognitif. Par exemple, penchez-vous en arrière, fermez les yeux, sentez vos pieds sur le sol et apaisez votre esprit en comptant vos respirations à rebours à partir de 10. Écoutez un extrait de bande sonore de la nature pendant 30 secondes à une minute, ou regardez par la fenêtre.
  - Si vous avez tendance à vous laisser emporter (ou à être hyper concentré) sur une tâche, pensez à vous fixer un rappel pour faire une petite pause. Vous pouvez par exemple utiliser une alarme, une notification dans un agenda numérique ou la fin d'une liste de lecture musicale.
- Faites des pauses plus longues entre les activités tout au long de la journée. Par exemple, allongez-vous dans une pièce calme, faites des exercices de respiration pour vous détendre, méditez ou utilisez l'imagerie mentale guidée pendant 10 à 30 minutes.
- Prévoyez de faire les tâches les plus importantes à un moment de la journée où vous vous sentez plus énergique et alerte et où vous êtes dans un environnement calme et sans distraction.
- Évitez de faire plusieurs choses à la fois.
- Essayez de suivre les mêmes routines au quotidien pour éviter de vous embrouiller ou de vous désorienter.
- Déléguez. Demandez de l'aide aux autres pour les tâches ou les décisions difficiles.
- Reprenez les tâches/décisions un autre jour pour vous donner une seconde chance de résoudre les problèmes et de les examiner.
- Imprimez les documents pour réduire le temps passé devant l'écran.
- Plutôt que d'interagir avec des personnes en personne, parlez au téléphone en étant assis ou allongé.

- Asseyez-vous ou allongez-vous en position inclinée lorsque vous effectuez des tâches nécessitant de la réflexion.

## Tenez compte de vos préférences et de vos points forts

Chaque personne a sa propre façon de penser, d'apprendre et de traiter l'information, et vos forces cognitives uniques peuvent vous aider à faire face au brouillard cérébral. Par exemple, cela peut inclure le fait de reconnaître si vous préférez entendre les choses, les voir, en parler ou les écrire.

### Si vous préférez écouter ou parler des choses

- Discutez des problèmes avec un ami ou un membre de votre famille. Parfois, il peut être utile d'avoir un deuxième avis et de réfléchir à des problèmes en dehors de votre propre cerveau.
- Écoutez les informations au lieu de les lire. Vous pouvez par exemple écouter des livres audio, demander à d'autres personnes de vous laisser des messages vocaux ou des mémos, ou utiliser un lecteur d'écran ou un logiciel de synthèse vocale.

### Si vous préférez écrire les choses

- Emportez un carnet avec vous pour noter les choses dont vous voulez vous souvenir.
- Utilisez un agenda avec une liste de choses à faire et envisagez de coder vos activités par couleur.
- Demandez à d'autres personnes de noter les informations importantes pour vous et de vous rappeler les dates ou événements importants. Demandez éventuellement à un ami ou à un membre de votre famille de vous accompagner lors de vos rendez-vous médicaux.
- Envisagez de communiquer par SMS ou par e-mail si cela vous semble plus facile que de parler au téléphone.

### Si vous aimez utiliser des outils et des applications

- Réglez des alarmes ou utilisez des post-it comme pense-bêtes. Envisagez d'utiliser plusieurs systèmes et de les changer pour que cela reste intéressant. Par exemple, lorsque vous allumez le four ou la cuisinière, utilisez une alarme sur votre téléphone ou demandez à votre famille/vos amis/vos colocataires de vous rappeler de l'éteindre.
- Utilisez la technologie pour simplifier les choses. Cela peut inclure des outils de navigation pour obtenir des itinéraires ou l'intelligence artificielle pour résumer un gros document.

## Prenez en compte votre environnement

Réfléchissez à la manière dont votre environnement affecte votre capacité à réfléchir. Des stimuli sensoriels trop nombreux ou imprévisibles, tels que le bruit, les lumières vives, les odeurs et les mouvements, peuvent

provoquer une surcharge sensorielle ou un sentiment d'inconfort, d'anxiété ou de stress. Trop de stimuli sensoriels peuvent aggraver le brouillard cérébral.

Voici quelques stratégies à essayer.

- Trouvez un endroit calme pour vous aider à vous concentrer. Peut-être une pièce dont vous pouvez fermer la porte.
- Utilisez des outils pour réduire les stimuli sensoriels, tels que des bouchons d'oreille, des écouteurs antibruit ou des lunettes de soleil.
- Éteignez la musique de fond. Si vous êtes à proximité d'une personne qui regarde la télévision ou écoute de la musique, demandez-lui de porter des écouteurs.
- Recherchez des espaces avec de la lumière naturelle plutôt qu'artificielle.
- Limitez le temps passé devant un écran lorsque cela est possible et réglez la luminosité de votre écran ou utilisez des variateurs de lumière.

## Communiquer lorsque vous souffrez de brouillard cérébral

La communication implique souvent un traitement de l'information en temps réel, et peut donc être difficile à gérer si vous souffrez de brouillard cérébral.

Voici quelques stratégies qui peuvent valoir la peine d'être essayées :

1. Définissez des attentes, telles que des limites de temps claires et la nécessité de faire des pauses pendant une conversation plus longue. Le brouillard cérébral, comme d'autres symptômes prolongés de la COVID, peut être difficile à comprendre pour les autres. Certaines personnes préfèrent expliquer leur expérience, les défis communs et le soutien dont elles peuvent avoir besoin. Un conseil utile peut être de comparer l'expérience au syndrome post-commotionnel ou à une lésion cérébrale, qui peuvent être plus familiers à la plupart des personnes.
2. Essayez de réduire vos conversations à une seule personne à la fois. Les conversations avec plusieurs personnes peuvent être plus difficiles. C'est une forme de multitâche.
3. Utilisez des scripts. Il peut être utile de préparer quelques phrases à dire aux personnes lorsque vous avez du mal à trouver le mot juste au cours d'une conversation. Voici quelques exemples :
  - « Connais-tu le mot que je cherche ? »
  - « Je n'ai pas encore pris mon café du matin ! »

Vous devrez peut-être aussi vous lancer poliment dans une conversation en disant quelque chose comme : « Désolé, je dois juste dire ça avant de perdre le fil de ma pensée. »

4. Pour les difficultés à trouver les mots, essayez de décrire le mot ou d'utiliser des gestes. Souvent, les autres pourront deviner le mot. Vous pouvez aussi penser au contraire ou à un mot similaire.

N'oubliez pas d'être indulgent envers vous-même et de faire preuve d'autocompassion lorsque vous rencontrez des difficultés de communication.

## Comment développer l'activité cognitive

Il peut être tentant de repousser vos limites et de vous « tester » en effectuant des tâches plus difficiles sur le plan cognitif, comme des mots croisés ou des jeux de réflexion. Cependant, cela peut vous fatiguer, aggraver vos symptômes, augmenter votre niveau de stress ou rendre votre humeur plus faible.

Il est important de se rappeler que, tout comme l'exercice physique, l'exercice cérébral peut également provoquer un malaise post-effort. Trouver son énergie et la stabilité des symptômes est une étape importante avant de développer tout type d'activité, y compris l'activité cognitive.

## Rééducation cognitive

La rééducation cognitive est un ensemble de traitements qui :

- Entraîne à nouveau le cerveau en pratiquant les capacités de réflexion, de mémoire et de prise de décision acquises précédemment afin de les améliorer.
- Apprend à contourner les difficultés de réflexion et de traitement.

Les lignes directrices canadiennes pour l'affection post-COVID-19 (CAN-PCC) suggèrent [d'utiliser la réadaptation cognitive](#) chez les personnes atteintes de COVID longue.

Veuillez noter que la réadaptation cognitive peut aggraver les symptômes des personnes souffrant de malaise post-effort (MPE), alors assurez-vous de parler à un fournisseur de soins de santé avant de tenter une réadaptation cognitive.

La rééducation cognitive nécessite une approche personnalisée et adaptée pour garantir qu'elle n'aggrave pas les symptômes. C'est ce qu'on appelle une approche « titrée sur les symptômes ». Lorsqu'il s'agit d'une approche titrée sur les symptômes pour les activités cognitives, il est important de comprendre l'intensité d'une activité. En général, une activité cognitive sera plus intense si elle implique des informations nouvelles et complexes, si elle est limitée dans le temps, si elle est réalisée dans un environnement chargé et si des stratégies ne peuvent pas être utilisées.

Il est préférable de commencer par quelque chose de simple, de familier et qui ne soit pas épuisant sur le plan émotionnel, par exemple, lire ou écouter un livre audio familier et léger avec une intrigue simple. Il peut être utile de se concentrer sur des tâches agréables ou utiles qui améliorent votre qualité de vie.

## Résumé

- Adaptez votre rythme et restez dans votre « enveloppe énergétique »
- Utilisez le suivi de l'activité et des symptômes pour déterminer les tâches cognitives qui vous sont les plus difficiles et les stratégies qui vous sont utiles
- Identifiez vos points forts et vos préférences et travaillez en fonction de ceux-ci. Par exemple, préférez-vous écouter et discuter ou écrire ?
- Envisagez des moyens de modifier votre environnement (réduire la stimulation sensorielle).
- Trouvez des moyens de rendre la communication avec les autres moins épuisante sur le plan cognitif.
- Parlez à un fournisseur de soins de santé pour voir si la réadaptation cognitive vous convient et comment aborder au mieux ce traitement. Si vous souffrez de malaise post-effort, utilisez une approche titrée en fonction des symptômes

## Quelle est la prochaine étape?

- Lisez la recommandation du CAN-PCC sur :
  - [NE PAS utiliser le dépistage des troubles cognitifs](#)
  - [utiliser la réadaptation cognitive](#)
- Visitez [healthexperiences.ca](https://healthexperiences.ca) et découvrez [les symptômes ressentis par les personnes atteintes de la COVID longue, y compris les troubles cognitifs](#)