



Fiche de soutien à l'autogestion des symptômes

Brouillard cérébral lié à la COVID longue



Saviez-vous que...

- ✓ De nombreuses personnes qui ont eu la COVID-19 disent éprouver une sensation de « brouillard cérébral »?
- ✓ Le « brouillard cérébral » peut prendre diverses formes telles que : une sensation de fatigue intellectuelle, des difficultés à être attentif, des oublis fréquents, des pertes de mémoire, des difficultés de concentration, une sensation d'être au ralenti, des difficultés à planifier, à s'organiser et à résoudre des problèmes.

Différents facteurs qui peuvent influencer les facultés mentales d'une personne

- ✓ Stress
- ✓ Humeur
- ✓ Douleur
- ✓ Nutrition
- ✓ Médicaments et drogues
- ✓ Activité physique
- ✓ Sommeil
- ✓ Fatigue
- ✓ Facteurs psychologiques



Votre sensation de « brouillard cérébral » peut être perçue comme plus intense et persister plus longtemps si les facteurs ci-haut sont présents. Toutefois, il est possible qu'en améliorant un de ceux-ci, des répercussions positives soient ressenties au niveau de votre fatigue intellectuelle, votre attention et donc, participer à la réduction de votre sensation de « brouillard cérébral ».

Voici des stratégies générales pour atténuer la sensation de « brouillard cérébral »

- ✓ Utiliser des stratégies de gestion d'énergie;
- ✓ Observer des temps de fluctuation de votre humeur;
- ✓ Se permettre des temps d'arrêt;
- ✓ Éviter les drogues et l'alcool;
- ✓ Normaliser vos oublis et vos inattentions;
- ✓ Accepter que chaque personne se rétablit à son propre rythme.
- ✓ Fractionner vos tâches;
- ✓ Utiliser un calendrier ou un agenda;
- ✓ Programmer des rappels sur votre téléphone cellulaire;
- ✓ Maintenir son environnement physique en ordre;
- ✓ Garder vos objets importants au même endroit (ex.: clés, porte-monnaie);
- ✓ Penser à un mot semblable si vous n'arrivez pas à trouver le mot juste;
- ✓ Réduire les sources de distractions;
- ✓ Faire une tâche à la fois;
- ✓ Choisir le bon moment pour faire des tâches qui sont plus exigeantes;
- ✓ Demander de l'aide de votre entourage;
- ✓ Parler de ce que vous vivez avec votre médecin ou avec un professionnel de la santé. Ceux-ci pourront vous référer vers des services répondant à vos besoins, si requis.

Références

- Post COVID-19 Interdisciplinary Clinical Care Network. (2021, 22 mars). Brain Fog in Post COVID-19 Recovery. http://www.phsa.ca/health-info-site/Documents/post_covid19_brain_fog.pdf
- Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest (CISSS de la Montérégie-Ouest). 2021. Fiches d'autogestion des symptômes de la COVID longue. <https://santemonteregie.qc.ca/ouest/fiches-dautogestion-des-symptomes-de-la-covid-longue>