

# Épilepsie

## En quelques mots

L'épilepsie se caractérise par des décharges d'influx nerveux anormaux dans le cerveau. Ces décharges surviennent de façon soudaine. Habituellement, elles sont de courte durée. Elles peuvent avoir lieu soit dans une zone précise du cerveau, soit dans son ensemble<sup>1</sup>.



- La personne va présenter des convulsions dans certains cas seulement.
- Le risque d'avaler sa langue est un mythe.
- Il est impossible d'arrêter une crise une fois qu'elle est déclenchée.

## Pour mieux me connaître

- Dans les activités quotidiennes, je ne présente aucun signe distinctif permettant de voir que je suis épileptique.
- Il se peut que je redoute de faire une crise.
- Je peux faire une crise n'importe où.
- Je prends des médicaments qui peuvent entraîner des effets secondaires.
- Voici les symptômes en cas de crise:
  - Périodes de perte de conscience ou de conscience altérée. Parfois, les yeux restent ouverts, avec un regard fixe : la personne ne réagit plus.
  - Diminution de l'acuité mentale
- Convulsions dans certains cas : contractions musculaires prolongées et involontaires
- Parfois, perceptions altérées (goût, odorat, etc.).
- Respiration bruyante
- Parfois, une aura précède la crise. C'est une sensation qui varie d'une personne à l'autre (hallucination olfactive, effet visuel, sensation de déjà-vu, etc.). Cette aura peut se traduire par de l'irritabilité ou de l'agitation. Dans certains cas, la personne atteinte peut reconnaître cette aura et, si elle en a le temps, s'allonger pour prévenir une chute.

---

<sup>1</sup> [http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=epilepsie\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=epilepsie_pm)

## Trucs pour bien m'intégrer

### Craintes

« Il se peut que je redoute de faire une crise. »



TRUCS : Rassurez la personne, mettez-la en confiance et assurez-vous que l'environnement est sécuritaire. Convenez avec la personne d'un mot clé qu'elle prononcera si elle sent venir une crise et intervenez aussitôt. Intervenez rapidement également si la personne utilise le mot clé abusivement pour avoir plus d'attention.

### En activité

«Je peux faire une crise n'importe où. »

Les personnes épileptiques sont en mesure de participer à toutes les activités comme les autres, mais il faut anticiper ce qui se passerait en cas de crise. Se rappeler surtout qu'une personne en crise perd contact avec la réalité de façon momentanée : elle peut paraître dans la lune ou même tomber par terre.



TRUCS : Réalisez les activités sportives dans des endroits frais et aérés. Exigez le port d'un casque protecteur. À la piscine, exigez le port d'un gilet de sauvetage.

Après une crise, la personne pourrait être désorientée et fatiguée.



TRUCS : Prenez le temps de rassurer la personne. Ayez à portée de main un matelas (gonflable si en déplacement) qui lui permettra de se reposer et de récupérer.



## Déclencheurs

Étant donné que, dans la plupart des cas, la cause de l'épilepsie demeure inconnue, il est difficile de faire des recommandations pour prévenir les crises. Toutefois, il semble que la majorité des épileptiques peuvent relier leurs crises à des circonstances particulières<sup>2</sup>.

Déclencheurs les plus fréquents :

- Émotions fortes
- Exercice physique intense
- Musique forte
- Lumières clignotantes (jeux vidéo, éclairage des discothèques, phares, etc.)

Autres déclencheurs possibles :

- Stress
- Fièvre
- Période menstruelle
- Manque de sommeil

Évidemment, une crise ne survient pas automatiquement dès qu'un de ces phénomènes se produit. Il est important de discuter avec la personne-ressource (famille ou autre) des facteurs les plus susceptibles de déclencher les crises chez la personne.

---

<sup>2</sup> <http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=epilepsie-pm-prevention-de-l-epilepsie>

Fiche mise à jour en mars 2023

Consultez toutes les fiches :

[campsquebec.com/outils/vers-une-integration-reussie/fiches-besoins-particuliers](http://campsquebec.com/outils/vers-une-integration-reussie/fiches-besoins-particuliers)