



LA FONDATION  
canadienne des  
tumeurs cérébrales

# Demandez à l'expert : Tumeurs cérébrales et cognition

Par Dre Lisa Walker

## Parfois, les tumeurs cérébrales affectent la pensée: que pouvez-vous faire à ce sujet?

Le cerveau est un organe complexe avec de nombreuses fonctions différentes. Il contrôle votre être physique, vos émotions et vos pensées. Si vous avez des changements dans votre façon de penser en particulier, ceux-ci passent souvent au second plan face aux problèmes médicaux. Cependant, ces mêmes changements ont un impact important sur la qualité de vie. Les membres de votre équipe de professionnels de la santé (neuropsychologues, ergothérapeutes, orthophonistes) peuvent vous aider à identifier les problèmes et vous donner des stratégies d'adaptation.

### Impact sur l'attention et la mémoire

Les tumeurs cérébrales peuvent vous empêcher de vous concentrer. Il peut être plus difficile de filtrer les sources de distraction et de vous sentir submergé plus facilement ou de mettre plus de temps à traiter les informations et à réfléchir aux choses comme avant. Lorsque vous avez du mal à vous concentrer, il devient également difficile d'acquérir de nouvelles informations. Vous pouvez également mélanger des informations ou oublier des choses (médicaments, factures et détails des événements, par exemple).

### Impact sur la communication

Le cerveau vous aide à comprendre le langage et à vous exprimer. Les tumeurs cérébrales peuvent interférer avec l'un ou l'autre ou les deux, ce qui rend la communication difficile. Ils peuvent également avoir un impact sur la capacité à comprendre les signaux sociaux non verbaux. Il est donc plus difficile d'interpréter les signes subtils que nous nous donnons (par exemple, regarder notre montre quand nous voulons que quelque chose se termine). Ces changements peuvent vous empêcher de comprendre les autres ou d'être compris.

### Impact sur le fonctionnement exécutif

Les « fonctions exécutives » sont appelées ainsi parce qu'elles ressemblent au « patron » ou au « dirigeant » d'un lieu de travail. Le patron trouve des solutions, élabore des stratégies et des plans, étudie les options, voit les choses dans leur ensemble et dirige l'équipe. Les lobes frontaux et leurs connexions dans votre cerveau sont comme ce « dirigeant ». Lorsque des tumeurs cérébrales affectent ce système, votre capacité à effectuer ces tâches peut être affectée. Votre capacité à prendre de grandes décisions, à effectuer plusieurs tâches à la fois, à résoudre des problèmes, à organiser et à penser de manière abstraite peut être affectée.

### Stratégies à surmonter

Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour améliorer votre qualité de vie en dépit de problèmes cognitifs. Voici quelques conseils:

- Prenez des pauses fréquentes après l'activité;

Fondation canadienne des tumeurs cérébrales | 205, rue Horton E., bureau 2013 | London, ON N6B 1K7

1 800 265-5106 | [www.tumeurscerebrales.ca](http://www.tumeurscerebrales.ca) |  @FondationCanadienneDesTumeursCerebrales



LA FONDATION

canadienne des  
tumeurs cérébrales

- Réduisez les bruits et les distractions en excès (par exemple, éteignez la télévision / la radio lorsque vous essayez de vous concentrer);
- Faites une liste de tâches et exécutez une tâche à la fois;
- Prévoyez plus de temps pour effectuer les tâches;
- Ne prétendez pas comprendre quelque chose quand vous ne le comprenez pas (demandez aux gens de le répéter);
- Utilisez des repères visuels (par ex., images, signaux de la main) ou des informations écrites pour faciliter la communication;
- Soyez organisé! Gardez toujours vos affaires au même endroit. Structurez vos journées pour que vous fassiez les mêmes tâches le même jour;
- Utilisez des aide-mémoire (par ex., appareils électroniques, agendas), mais n'utilisez pas de notes autocollantes car elles risquent d'être égarées;
- Laissez vos médicaments dans un endroit bien en vue pour vous aider à vous en souvenir (par exemple, une dosette sur la table de la cuisine);
- Demandez à la famille de vous rappeler des choses;
- Demandez à d'autres personnes de confiance de vous aider à prendre des décisions importantes;
- Donnez à votre famille et à vos amis le droit de vous « embêter » lorsque vous avez besoin de rappels occasionnels.

Même si vous ne pouvez pas « changer » votre cerveau, vous pouvez toujours changer votre façon de faire ou votre environnement. De petits changements peuvent faire une grande différence pour vous aider à faire face à votre nouvelle réalité. N'ayez pas peur de demander de l'aide à votre famille, à vos amis et à votre équipe soignante!

***Merci à Dre Lisa Walker d'avoir fourni ce Feuilleton d'information Demandez à l'expert.***

*La Dre Walker est neuropsychologue clinicien à l'Hôpital d'Ottawa et occupe des postes académiques à l'Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa, ainsi qu'à la Faculté de médecine et à l'École de psychologie de l'Université d'Ottawa. Elle est membre du Conseil d'administration du Centre régional de recherche et de formation Québec-Ottawa, membre associée du Centre pour le rétablissement de l'AVC de la Fondation des maladies du cœur. En plus de son rôle clinique, elle enseigne et dirige un programme de recherche subventionné. La Dre Walker est également membre du Groupe consultatif professionnel de la Fondation canadienne des tumeurs cérébrales et a pris la parole lors de divers événements, dont la Journée d'information sur les tumeurs cérébrales à Ottawa.*