



LA FONDATION

canadienne des
tumeurs cérébrales

Demandez à l'expert : Communication et cognition

Par Michelle Haché

La communication est une partie essentielle qui nous définit en tant qu'êtres humains. C'est la capacité de s'exprimer verbalement ou par écrit, de comprendre le langage verbal ou écrit et d'interagir de manière appropriée. La capacité de communiquer augmente considérablement notre indépendance dans notre vie quotidienne, personnelle et professionnelle. Les compétences cognitives telles que la mémoire, la résolution de problèmes, le raisonnement, le jugement, l'attention, la planification, l'organisation et le traitement influencent considérablement nos compétences en communication. Si une personne a des difficultés cognitives, cela aura un impact sur sa capacité à parler, à comprendre, à lire et à écrire.

Pas toutes les personnes atteintes d'une tumeur au cerveau ont des difficultés de communication et des problèmes cognitifs, mais lorsque ces problèmes surviennent, ils peuvent être frustrants, non seulement pour les patients eux-mêmes, mais également pour leur famille et leurs amis. Bien que chaque cas soit unique, certaines difficultés cognitives et de communication ont la tendance à être plus frustrantes: difficulté à trouver ses mots, problèmes de mémoire et problèmes de compréhension.

Voici six conseils pour vous aider à développer vos compétences en communication et en cognition lorsque vous éprouvez des difficultés:

- *Trouvez un autre moyen de le dire:* si vous avez des difficultés à trouver les mots que vous voulez dire, utilisez un mot différent, utilisez des gestes, pointez, décrivez (taille, forme, fonction, couleur, etc.), essayez d'écrire ou de dessiner.
- *Restez simple:* réduisez le nombre de mots que vous utilisez lorsque vous parlez. Essayez de viser les mots importants pour faire passer votre message. Moins vous utilisez de mots, moins vous risquez d'avoir de difficultés.
- *Éliminez le bruit:* il est beaucoup plus facile de faire attention, de comprendre les informations et de les traiter efficacement dans un environnement calme. Lorsque vous avez une conversation, que vous lisez ou écrivez, éteignez la télévision et la radio et essayez d'effectuer ces activités dans des endroits plus calmes.
- *Des échanges individuels:* il est plus facile de comprendre et de traiter l'information si une seule personne parle à la fois, à un rythme un peu moins rapide et ne fournissant que de brefs renseignements à la fois.
- *Réduisez la charge de la mémoire:* écrivez les choses importantes. Rangez toujours les objets au même endroit pour ne pas avoir à vous rappeler où ils se trouvent. Pensez à des choses amusantes ou à des comptines à associer à des personnes pour vous rappeler leurs noms. Écrivez les questions que vous souhaitez poser avant les rendez-vous importants (médecins, avocats, banque) et amenez quelqu'un avec vous, si possible, à ces rendez-vous.
- *Prenez beaucoup de repos:* la fatigue a un impact négatif important sur tous les aspects de la communication et de la cognition. Essayez de réaliser des activités qui nécessitent une quantité importante de communication et de cognition plus tôt dans la journée lorsque vous êtes bien reposé. Arrêtez les activités avant de vous fatiguer.



LA FONDATION

canadienne des
tumeurs cérébrales

Rappelez-vous: consultez un membre de votre équipe de soins de santé, tel qu'un orthophoniste, pour plus d'informations sur les problèmes de communication et les tumeurs cérébrales.

Merci à Michelle Haché MSc. SLP (C) de L'Hôpital de Moncton et du Réseau de santé Horizon pour avoir fourni cet article sur la communication et la cognition.