



LA FONDATION
canadienne des
tumeurs cérébrales

Demandez à l'expert : Gestion non pharmacologique de la douleur chez les personnes atteintes d'une tumeur au cerveau

Par Laura Daly

Certaines personnes diagnostiquées par une tumeur au cerveau peuvent ressentir de la douleur. La douleur associée au diagnostic d'une tumeur cérébrale peut provenir de changements dans votre corps ou de traitements courants tels que la chimiothérapie, la radiothérapie et / ou la chirurgie. Le type et la gravité de la douleur peuvent varier d'une personne à l'autre. Il existe de nombreux traitements différents et le plus souvent, la douleur peut être gérée efficacement. Pour certains patients, les approches non pharmacologiques peuvent constituer une partie importante de leur régime de gestion de la douleur. Ces approches peuvent être utilisées indépendamment ou en association avec des médicaments prescrits pour soulager la douleur.

Si vous vivez avec une douleur chronique, vous saurez peut-être qu'elle affecte tous les aspects de votre vie. La douleur peut avoir une influence sur votre qualité de vie de plusieurs manières, notamment: troubles du sommeil, perte d'appétit ou altération de la nutrition, et augmentation de la fatigue et de l'anxiété (Paice et Ferrell, 2011; Syrjala et al., 2014). La douleur peut vous affecter émotionnellement, notamment en augmentant vos sentiments de dépression, d'anxiété, d'irritabilité, de désespoir, de pensées de suicide ou de colère. Malheureusement, ces changements de sommeil, de régime alimentaire ou d'humeur peuvent aggraver votre douleur et provoquer un cycle de conséquences négatives. Étant donné que la douleur peut avoir de nombreuses répercussions sur votre santé, il est important d'envisager un schéma de gestion de la douleur utilisant une approche intercalée qui réponde à vos besoins de manière globale.

De plus en plus de recherches démontrent l'efficacité des approches non pharmacologiques de gestion de la douleur (Hökkä et al., 2014). Les techniques de réduction du stress basées sur la pleine conscience peuvent aider à rompre le cycle des effets négatifs lorsque l'on vit avec la douleur. Les recherches montrent que la dépression ou l'anxiété peuvent contribuer à augmenter les sensations de douleur; et inversement, la douleur peut augmenter les sentiments d'anxiété et de dépression (Farmer et al., 2010). Utiliser des pratiques de pleine conscience pour réduire les sentiments de stress, d'anxiété et de dépression peut aider à réduire la douleur physique que vous ressentez.

De nombreuses techniques pour diminuer le stress peuvent aider à réduire la tension musculaire, augmenter le sentiment de contrôle et le sentiment général de bien-être. Lorsque vous vivez avec une maladie, le système nerveux sympathique de votre corps peut devenir suractivé en raison du stress, de l'incertitude et de l'anxiété. La réponse sympathique correspond à votre réaction de combat, de fuite ou de blocage, et peut être utile si vous devez échapper rapidement à une situation dangereuse. Mais lorsque cette réponse reste en alerte maximale, elle peut vous submerger psychologiquement et physiquement, vous rendant plus vulnérable à l'anxiété et à la tension, vous laissant finalement fatigué ou accablé.

Des techniques basées sur la pleine conscience telles que la méditation, les visualisations, le grounding, les examens du corps ou les exercices de respiration peuvent contribuer à la relaxation et vous aider à comprendre votre douleur différemment. Plutôt que de s'engager dans les pensées automatiques associées à la douleur (par exemple: « c'est horrible », « je ne peux pas supporter cela », « je n'ai aucun contrôle. C'est sans espoir »), ce qui peut causer une augmentation de la tension corporelle et une mauvaise humeur, la pleine conscience peut vous permettre de relier votre douleur de nouvelles façons et de vous sentir plus en contrôle et plus autonome.

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

1 800 265-5106 | www.tumeurscerebrales.ca |  @FondationCanadienneDesTumeursCerebrales



LA FONDATION

canadienne des
tumeurs cérébrales

Discutez avec votre équipe soignante de ce qui pourrait vous convenir. Votre douleur est propre à vous et nécessite donc un plan de soins individualisé.

Merci à Laura Daly, conseillère clinique, Programme pour les maladies chroniques complexes, BC Women's Hospital + Health Centre et récipiendaire de la Bourse de développement professionnel de la santé en 2016, pour la rédaction de cet article.

Références :

Farmer, C., Zaslavsky, A., Reynolds, C., & Cleary, P. (2010). Effect of Depression Treatment on Chronic Pain Outcomes. Psychosomatic Medicine, 72(1):61-67. doi: 10.1097/PSY.0b013e3181c2a7a8

Hökkä, M., Kaakinen, P., & Pölkki, T. (2014). A systematic review: Non-pharmacological interventions in treating pain in patients with advanced cancer. Journal of Advanced Nursing, 70(9), 1954-1969. doi:10.1111/jan.12424

Paice, J. A., & Ferrell, B. (2011). The management of cancer pain. CA: A Cancer Journal for Clinicians, 61(3), 157-182. doi:10.3322/caac.20112

Syrjala, K. L., Jensen, M. P., Mendoza, M. E., Yi, J. C., Fisher, H. M., & Keefe, F. J. (2015). Psychological and Behavioral Approaches to Cancer Pain Management. Journal of Oncology, 32(16), 1703-1711.