



LA FONDATION
canadienne des
tumeurs cérébrales

Demandez à l'expert :

La pleine conscience et le parcours avec une tumeur cérébrale

Trishna Wedemire, RSW, MSW

Qu'est-ce que la pleine conscience?

La pleine conscience consiste à être pleinement présent dans votre expérience directe, peu importe ce que vous pensez, faites ou ressentez, ici et maintenant. La plupart du temps, nous ne sommes pas pleinement conscients de l'expérience que nous avons en ce moment. Nous pouvons faire une activité automatiquement, en nous inquiétant de quelque chose qui va se passer ou en pensant à quelque chose qui s'est passé plus tôt.

Lorsque nous pratiquons la pleine conscience, nous faisons quelque chose et savons que nous le faisons (par exemple, manger et vraiment goûter la nourriture, aller faire une promenade et vraiment remarquer la nature autour de nous, ou allumer la radio et écouter de la musique). De nombreuses possibilités s'offrent à vous quand vous devenez plus conscient. Nous pouvons trouver plus à apprécier dans les choses quotidiennes ordinaires.

La pleine conscience nous aide également à apprendre à réagir différemment à des situations difficiles. Au lieu de réagir immédiatement en imaginant le pire, nous apprenons à nous arrêter et à revenir à l'expérience directe que nous vivons maintenant. Cela change notre vision et nous donne l'occasion de trouver d'autres moyens de gérer ce qui nous met au défi.

La pleine conscience et les tumeurs cérébrales

Un modèle cognitif de détresse lié au cancer peut être décrit comme un cercle vicieux de préoccupations anxieuses¹. Ce modèle peut certainement s'appliquer à toute personne touchée par une tumeur au cerveau, qu'elle soit maligne ou non maligne. Le cercle commence par une certaine anxiété générale, qui est souvent présente chez les patients atteints d'une tumeur au cerveau. Cette anxiété déclenche une tension dans le corps qui est ressentie comme une douleur ou un malaise. L'attention est attirée sur ces sentiments désagréables et non désirés et des interprétations négatives commencent bientôt à se former (par exemple, « La situation empire-t-elle? », « Est-ce une récurrence »). Ces pensées indésirables s'ajoutent aux sentiments d'anxiété, en alimentant la tension et la douleur physique. Tout cela conduit à des interprétations plus négatives, les rendant de plus en plus convaincantes.

En pratiquant la pleine conscience, les participants apprennent à remarquer et à interpréter le cycle des préoccupations anxieuses. Des pensées peuvent encore surgir, une anxiété peut encore être ressentie et des interprétations peuvent même commencer. Cependant, il peut être possible de reconnaître les pensées, les sentiments et les sensations corporelles de ce qu'ils sont - pas nécessairement des faits véritables. Cela offre une connexion à la prise de conscience du moment présent et une opportunité de choisir comment faire face, plutôt que de se laisser submerger par des pensées et des sentiments négatifs.



LA FONDATION

canadienne des
tumeurs cérébrales

Implications psychologiques

Le sentiment d'incertitude face à une maladie susceptible de progresser ou de se reproduire à tout moment est un thème récurrent dans l'expérience des personnes atteintes de tumeurs au cerveau. Les effets secondaires physiques du traitement (faiblesse, fatigue, chute des cheveux, nausées, etc.) peuvent inhiber les interactions sociales et contribuer à la dépression. Après le traitement, certains patients signalent une augmentation de l'anxiété alors que les visites à l'hôpital, le soutien et les occasions de discuter de leurs soins deviennent rares.

La pleine conscience offre une autre façon de faire face que d'essayer d'éviter des sentiments douloureux ou de se laisser prendre à des cercles vicieux inutiles, en y pensant. La pleine conscience offre de nouvelles façons de créer des liens avec la détresse, en apprenant à être présent pour notre expérience émotionnelle telle qu'elle est, à chaque instant de notre vie.

De plus en plus de recherches montrent des améliorations dans divers problèmes, tels que l'anxiété, la dépression, le stress et la fatigue liée à la maladie, dans le cadre de différents traitements fondés sur la pleine conscience²³⁴⁵.

Intégration de la pleine conscience dans votre vie

Il existe différentes manières d'intégrer la pratique de la pleine conscience à la vie quotidienne lors de la convalescence après une tumeur au cerveau. Une formation à la pleine conscience peut être disponible dans les installations de traitement et les ateliers de votre communauté. Il est possible de commencer à pratiquer la pleine conscience à la maison par de courtes séances, en utilisant des livres et des sites Web d'entraide, conçus pour vous guider avec des scripts, des enregistrements audio et vidéo. Voici quelques exemples de pratiques de pleine conscience: la pause, la respiration, l'examen du corps, des séances de respiration de 3 minutes et l'exécution attentive des activités de routine.

Exemple d'une courte pratique de pleine conscience - La pause⁶

Commencez par arrêter ce que vous faites et posez-vous l'une des questions suivantes:

- Qu'est-ce qui se passe pour moi en ce moment?
- Comment je me sens maintenant?

En gardant cette procédure très simple, vous pourriez, peut-être, adapter ces questions à votre façon.

Pratiquer cela plusieurs fois par jour permet de développer l'habitude d'interrompre la réactivité automatique, de s'arrêter et de revenir sur ses pensées.



Applications possibles pour la pause:

- **Activités de routine.** Nous pourrions choisir de pratiquer la pause chaque fois que nous effectuons des tâches spécifiques, telles que les repas, la consultation des courriels, la vaisselle ou les sorties.
- **Heures spécifiques.** Nous pourrions choisir de pratiquer la pause chaque fois que nous remarquons que nous nous sentons rapides, anxieux, stressés, irritables ou contrariés.

Références:

¹Moorey, S. & Greer, S. (2002). Cognitive behavior therapy for people with cancer. Oxford: Oxford University Press.

²Shennan C, Payne S, Fenlon D. What is the evidence for the use of mindfulness-based interventions in cancer care? A review. *PsychoOncology* 2011; 20: 681-697.

³van der Lee M, Garssen B. Mindfulness-based cognitive therapy reduces chronic cancer-related fatigue: a treatment study. *Psycho-Oncology* 2012; 21: 264-272.

⁴Specia M, Carlson L, Goodey E, Angen M. A randomized, wait-list clinical trial: The effect of a mindfulness Meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine* 2000; 62: 613-622.

⁵Kieviet-Stijnen A, Visser A, Hudig W. Mindfulness-based stress reduction for oncology patients: Patients' appraisal and changes in wellbeing. *Patient and Education Counseling* 2008; 72: 436-442.

⁶Bartley, T. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy for cancer. Chichester: John Wiley and Sons Ltd.

Cet article Demandez à l'expert a été rédigé par Trishna Wedemire, RSW, MSW, l'une des spécialistes des Services de soutien de la Fondation canadienne des tumeurs cérébrales.