

La tête comme un nuage.

Après avoir mis autant de cœur dans le suivi de mes traitements, je me suis dit : « Enfin, tout est terminé, tout va redevenir normal ». Et pourtant!

Depuis quelque temps — peut-être que cela a commencé durant vos traitements ou peut-être après — vous observez que votre mémoire semble jouer à cache-cache avec vous. Vous êtes en conversation, vous savez exactement ce que vous voulez dire, mais le mot précis se cache quelque part dans votre tête. Vous allez dans une pièce, et une fois rendue, vous n'avez aucune idée de pourquoi vous y êtes. Vous discutez et puis vous perdez le fil des idées. Vous êtes de retour au travail, vous si fort en planification, vous ne vous retrouvez plus et surtout vous ne vous reconnaissez plus, vous avez l'impression d'être moins efficace qu'avant. Vous oubliez une date, un nom, d'aller récupérer quelque chose d'important. Vous étiez l'as de la cuisine, capable de jongler avec plusieurs plats sur le feu en simultanée, et là vous y perdez votre latin. Votre patron vient tout juste de vous demander d'accomplir une tâche importante, et pourtant vous n'avez aucune idée de ce que cela pouvait bien être. Tout simplement vous avez l'impression que votre cerveau s'est mis à la vitesse « tortue à reculons », que votre tête est comme un nuage.

Bien sûr, l'ensemble des ces observations ou les unes indépendamment des autres, vous amène au fil des jours à douter de vous, à vous déprécier et parfois même, peut-être, à vous rendre triste, irritable ou en colère. Et votre cerveau toujours fidèle à son poste se dépêche de trouver toutes sortes de raisons pour vous expliquer ce qui vous arrive : « C'est tout simple, vous êtes fatigué, stressé ou peut-être même en dépression pour la raison x, y, z ou tout simplement est-ce le défi de vivre avec le cancer? ». Et voilà que le bal des pensées envahissantes et intrusives de l'anxiété reprend son cours : « et si j'étais, en plus, en train de perdre la tête? ».

Et bien, sachez que cette mémoire qui joue à cache-cache est fort probablement attribuable à un effet secondaire associé aux traitements oncologiques nommé en anglais respectivement : « chemobrain », « chemofog », « chemotherapy-induced cognitive impairment » et plus récemment : "cancer-therapy associated cognitive change"; et en français « **brouillard cérébral** », « cerveau embrumé » ou « altérations cognitives ».[1].

Les recherches sur le brouillard cérébral se poursuivent depuis plusieurs années afin d'en saisir la cause, les façons de le prévenir et surtout de le soigner. À ce jour, les résultats sont encore bien préliminaires. Toutefois, nous savons que cet état semble associé aux agents chimiothérapeutiques suivants : Cisplatin, 5-FU et les Taxanes; à l'hormonothérapie par Tamoxifène et à la radiothérapie visant les zones cérébrales [2-5].

Le **brouillard cérébral** est-il uniquement induit par les traitements oncologiques, s'avérant être un état que neurobiologique ou est-il le résultat d'une interaction entre les traitements oncologiques, les hormones de stress, la fatigue et les composantes cognitives des émotions? Seule l'avancée de la recherche nous permettra d'y répondre.

Trucs et conseils pour mieux vivre avec le brouillard cérébral.

Le brouillard cérébral s'exprime de façon plus ou moins intense, durant une période variant de quelques mois à quelques années. Les données sont encore fluctuantes, principalement dû au fait qu'il n'existe pas d'évaluation spécifique et que cette problématique est souvent sous-rapportée par les patients, et sous évaluée par l'équipe médicale.

Une bonne nouvelle : la plasticité du cerveau, c'est-à-dire la capacité des neurones à modifier leurs connexions pour rendre les circuits cérébraux plus efficaces. Ainsi, même si votre cerveau vous semble pris dans un brouillard persistant, avec une « remise en forme cérébrale », il sera possible de retrouver tranquillement vigueur et efficacité.

Pour ce faire, dans un premier temps :

1. **S'informer.** Mettre des mots, permet de favoriser l'action et d'éviter les erreurs d'interprétation (voici des ressources)¹.
2. **Communiquer** vos symptômes à votre équipe soignante, ne les sous-estime pas.
3. **S'exprimer.** Parlez ouvertement avec vos proches, collègues, patrons de ce que vous observez, impliquez-les dans vos stratégies de « remise en forme cérébrale ». Au besoin, discutez de votre situation avec un psychologue spécialisé en oncologie.

Dans un second temps, une remise en forme cérébrale. Voici quelques suggestions:

1. **Avoir un agenda.** Que ce soit sous forme traditionnelle ou électronique, utiliser un agenda vous permettra de préciser votre horaire et de structurer vos journées.
2. **Créer une liste** de tout ce que l'on doit faire, **prioriser et débiter** par les tâches les plus ardues intellectuellement.
3. **Utiliser des stratégies mnémotechniques :**
 - a. répéter à haute de voix ce que vous devez faire;
 - b. associer le nom d'une personne à une image significative pour vous;
 - c. utiliser le support d'un téléphone intelligent avec rappel des tâches à faire.
4. **Entraîner les fonctions cognitives.** Jouer à des jeux de mémoire, faire des mots croisés, utiliser des logiciels dédiés à l'optimisation de la mémoire et des habiletés cognitives (par exemple Neuroactive).
4. **Pratiquer des exercices de relaxation, respiration et méditation.** Différents programmes et techniques existent. (Par exemple, les balados du site web : www.passeportsanté.net).
5. **Prendre soin de soi.** Faire de l'exercice cardiovasculaire modéré, s'hydrater, bien s'alimenter et maintenir un sommeil récupérateur.
6. **Sourire et relativiser.** Certes c'est embêtant et parfois frustrant, il est toutefois possible de bien composer avec le brouillard cérébral, en intégrant jour après jour des stratégies qui nous permettent de désembuer le cerveau.

¹ **Ressources anglophones**

1. <http://www.cancer.org/Treatment/TreatmentsandSideEffects/PhysicalSideEffects/ChemotherapyEffects/chemo-brain>
2. <http://www.cancer.gov/aboutnci/ncicancerbulletin/archive/2009/032409/page8>
3. <http://cancerhelp.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-questions/chemo-brain>
4. <http://www.mayoclinic.com/health/chemo-brain/DS01109>
5. <http://www.mdanderson.org/patient-and-cancer-information/cancer-information/cancer-topics/dealing-with-cancer-treatment/chemobrain/index.html>
6. <http://www.chemobraininfo.org/>

Livres

1. Silverman, D., Davidson. I. (2009). *Your Brain after Chemo: A Practical Guide to Lifting the Fog and Getting Back Your Focus*. Da Capo Lifelong Books. 204 pages.
2. Clegg, E., Fleishman, S. (2009). *ChemoBrain: How Cancer Therapies Can Affect Your Mind*. Prometheus Books. 243 pages.

Ressources francophones

1. <http://www.la-maison-du-cancer.com/magazine/la-salle-de-bains/s-quelles-physiques/cancer-post-traitements-quand-c-est-la-m-moire-qui-flanche>
2. <http://www.sharingstrength.ca/index.cfm?page=home.featureArchive0709&language=fr>
3. Lire sur le déficit d'attention peut être utile : <http://www.attentiondeficit-info.com/>

Références

1. Argyriou, A.A., et al., *Either Called "Chemobrain" or "Chemofog," the Long-Term Chemotherapy-Induced Cognitive Decline in Cancer Survivors Is Real*. *Journal of Pain and Symptom Management*, 2010. **41**(1): p. 126-139.
2. Joly, F., et al., *Cognitive dysfunction and cancer: which consequences in terms of disease management?* *Psycho-Oncology*, 2011.
3. Raffa, R.B.T., Ronald J., *Chemo fog: cancer chemotherapy-related cognitive impairment*. 2010, SpringerLink: New York.
4. Vardy, J., et al., *The fog hasn't lifted on "chemobrain" yet: ongoing uncertainty regarding the effects of chemotherapy and breast cancer on cognition*. *Breast Cancer Research & Treatment*, 2010. **123**(1): p. 35-7.
5. Zelek, L.Z., Nicole, *Aider à vivre après un cancer*. 2010, Springer-Verlag: Paris.

Rédaction : Marika Audet-Lapointe, Ph.D. Psychologue en oncologie à la clinique d'onco-psychologie de PSYmedicis- www.psymedicis.com.