

SCHIZOPHRÉNIE ET MIEUX-ÊTRE

« L'impact des prises en charge corporelles sur la cognition, dans la schizophrénie »
Avec Anne Grosselin et Jessica Sevos, neuropsychologues au CHU de Saint-Etienne

[Les recherches de Anne Grosselin et Jessica Sevos portent sur le couplage perception/action et ont été publiées dans l'ouvrage : « Affordances et schizophrénie: Quand le corps n'en fait qu'à sa tête ». Leurs travaux sont notamment issus de leur collaboration avec Alexys Guillon, fondateur de l'association Schiz'osent-Etre et auteur de l'ouvrage « Espoir de Schizo ». L'association propose aux usagers atteints de schizophrénie mais stabilisés des ateliers pratiques de sophrologie et massage bien-être.]

600 000 adultes sont affectés en France par la schizophrénie, dans leur manière de penser, de ressentir, de se comporter et donc d'ÊTRE !

Les traitements médicamenteux, indispensables par ailleurs, ont peu d'impacts sur les troubles cognitifs.

Mais qu'est-ce-que la cognition ?

Ce sont tous les processus mentaux qui permettent d'acquérir des connaissances, de gérer ses comportements, ses émotions.

capacité de mémoire, d'organisation, de planification. Un bilan cognitif va mettre en évidence les déficits mais aussi les capacités préservées.

La cognition c'est un iceberg dont la partie émergée représente un système lent de réflexion, de raisonnement (qui demande beaucoup d'efforts).

La partie cachée de l'iceberg, c'est le système rapide, automatismes de pensée, intuitions, réflexes.

85% des personnes schizophrènes stabilisées présentent des troubles cognitifs :

Quelques idées reçues

- Les problèmes cognitifs disparaîtront quand les idées délirantes ou hallucinations auront disparues
- Les problèmes cognitifs sont dus à un manque d'efforts
- Les problèmes cognitifs sont liés aux hospitalisations trop longues ou aux effets secondaires des médicaments.

Les nouveaux traitements médicamenteux favoriseraient plutôt les fonctions cognitives.

La recherche prouve la plasticité cérébrale et la capacité du cerveau à se réparer tout au long de la vie, à acquérir de nouvelles connaissances ou de nouvelles ressources.

Les neurones ne varient pas mais leurs connexions peuvent se réorganiser.

Remédiation cognitive : Quels effets sur le fonctionnement cognitif et cérébral ?

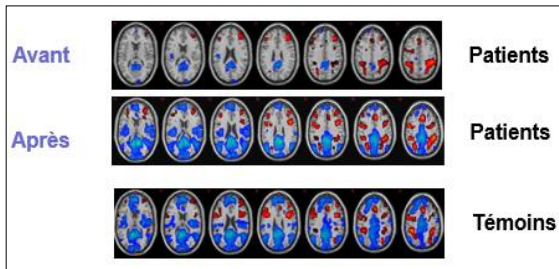
[Remédiation : dérivé du verbe remédier – Mise en œuvre des moyens permettant de résoudre des difficultés repérées.]

Programme intensif de remédiation cognitive de 3 séances de 2 h par semaine pendant 6 mois. Avec 2 groupes : 1 groupe de remédiation avec 32 patients / 1 groupe contrôle avec 27 patients

Il a été observé une nette amélioration des différentes mémoires (de travail et à long terme). Amélioration des capacités d'attention, de mémoires, d'organisation et de planification.

Effets de la remédiation sur les réseaux neuronaux

Etudes en IRM Fonctionnelle



Les zones bleues qui représentent les zones de repos du cerveau s'activent d'avantage. Ce qui signifie que le cerveau se normalise, le patient arrive à se poser, avec des pensées qui sont moins en « ébullition ».

Est-ce que les effets de la remédiation durent dans le temps ?

On constate une baisse des scores au bout de 5 ans. Mais il suffit d'une nouvelle session de remédiation pendant un mois pour obtenir des résultats équivalents voire supérieurs à ceux obtenus après la première remédiation.

Perception et action

« Existe-t-il une séparation entre le corps et l'esprit, et si oui, lequel est-il préférable d'avoir ? » (Woody Allen)

On vit tous dans le même monde mais on ne le perçoit pas de la même façon.

La perception influence l'action



Mais aussi l'action influence la perception

Une pente ne sera pas appréhendée de la même façon si l'on fait porter un lourd sac à dos à un témoin ou si on lui fait croire que l'on vient de lui donner une boisson énergétique.

Dans le premier cas, la pente paraîtra plus raide et plus difficile que dans le deuxième cas !



Couplage perception/action

Les processus moteurs et visuels sont intriqués dès la naissance.

Des groupes communs de neurones s'activent de la même façon, que nous agissions ou que nous imaginions agir : les neurones miroirs et les neurones canoniques.

Mémoire et action

Pour bien mémoriser, il faut pouvoir agir MAIS

Pour bien mémoriser, il faut AUSSI pouvoir oublier les informations qui seraient inutiles.

Est-ce que le fait de mimer améliorerait l'oubli de ces informations inutiles ?

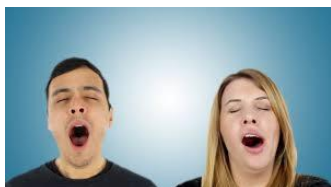
Lorsque l'on donne des consignes de verbes à oublier ou à mémoriser, le fait de les avoir mimés donne de meilleurs résultats (comme par exemple mémoriser « conduire » en faisant le geste de conduire.)

Le cerveau, grâce à son système nerveux central (cerveau, moelle et nerfs) est donc relié...à l'ensemble du corps.

Ainsi la cognition s'incarne dans un corps agissant et dans un environnement

Le monde et le cerveau se construisent ensemble et s'enrichissent mutuellement...

C'est l'individu qui construit le monde dans lequel il vit, agit, se déplace... au travers de différents types d'expériences.



Les neurones miroirs

Les mêmes réseaux de neurones vont s'activer si l'on s'imagine faire une action ou si l'on fait vraiment l'action.

(exemple : je baille si je vois quelqu'un bailler, je salive si j'imagine mordre dans un citron)

Les neurones canoniques

Si l'on perçoit un objet saisissable, les mêmes neurones s'activent qu'on l'attrape ou qu'on imagine l'attraper.

Le système nerveux a la capacité de simuler une action en l'absence de sa réalisation effective.

La simulation sensorimotrice

Les neurones canoniques et miroirs montrent la possibilité du système nerveux de SIMULER une action en l'absence de sa réalisation effective. La mesure de l'activité musculaire¹ n'est pas la même selon qu'on s'imagine soulever une plume ou soulever une enclume.



La schizophrénie : Une perte du lien entre corps et cognition ?

« Je sais ce qu'il y a à faire pour mettre le couvert, mais je dois réfléchir à chacune des étapes ... »

« Lorsque je lis un livre, je ne peux pas rester concentré, je sens trop mon pied »

« Je suis déconnectée, désintégrée, diminuée »

La schizophrénie entraîne une perturbation corps/esprit/environnement, une perte de l'unité de la personne (syndrome de dissociation, une modification de la perception de la réalité (déréalisation) et un trouble de la cénesthésie (sensations corporelles anormales).

RECHERCHES EN COURS

Relation entre perception/action et l'émotion

Quand l'on perçoit un objet à utiliser, on anticipe mentalement l'action. Si cet objet est positif, on anticipe l'action de s'en approcher, si l'objet est considéré comme négatif on anticipe l'action de s'en éloigner.

Les personnes souffrant de schizophrénie catégorisent bien les mots en positifs/négatifs. En revanche, cette évaluation correcte n'est pas couplée avec le comportement moteur attendu!

Relation entre perception/action et affordance

Qu'est-ce que l'affordance ?

Capacité d'un objet à suggérer sa propre utilisation
Propriété d'un objet ou trait de l'environnement immédiat qui indique quelle relation l'utilisateur doit instaurer avec l'objet, comment il doit s'en servir, ce qu'il doit faire avec.

Quand on perçoit un objet connu, on anticipe de façon automatique la façon de l'utiliser :

- ➔ on « simule » l'action appropriée
- ➔ économie de l'action réalisée

Lorsque je perçois un objet attrapable, je vais simuler/anticiper l'action de l'attraper.

Par contre, lorsque les personnes souffrant de schizophrénie perçoivent un objet connu, ils n'anticiperaient pas automatiquement la façon de l'utiliser.

Même pour réaliser des actions de la vie quotidienne, ces patients doivent "réfléchir" plutôt que de seulement "laisser leur corps faire"... Ce découplage entre l'individu et son environnement entraîne une **fatigue extrême**. ... Mais il semble que l'anticipation des actions devienne de nouveau possible si stimulation préalable des aspects moteurs et sensoriels! (C'est-à-dire si on leur donne la possibilité de simuler le geste, avec une manette par exemple) ➔ **Importance de mobiliser son corps pour améliorer sa cognition !!!**

¹ Par EMG (examen médical qui vise à enregistrer l'activité électrique des muscles pour vérifier leur bon fonctionnement)
Compte-rendu Brigitte Berthet coordinatrice Unafam de la Loire – 04 77 32 77 05 – 42@unafam.org

De nouveaux types de prise en charge ?

On peut remplacer le fameux « Je pense, donc je suis » de Descartes par « Je peux, donc je suis » !

Dans le cerveau, les zones sensorielles et motrices sont situées côte à côte. Plusieurs hypothèses s'ouvrent alors :

Techniques psycho-corporelles :

- Peut-on réassocier le corps et l'esprit ?
- Peut-on apporter un mieux-être corporel ?
- Quels effets sur la cognition ?

Techniques se basant sur des mouvements et du ressenti corporel:

- Massages bien-être
- Groupe « Mouvements »

Massages bien-être (financés par la fondation APICIL)

24 patients ont bénéficié d'1 session de 12 séances, en individuel (1 heure) ou en groupe (3 heures).

Bonus : à la fin de chaque session, les usagers qui le souhaitaient étaient invités à effectuer des massages bien-être au personnel de l'hôpital qui a bien voulu se « prêter au jeu » (massages bien-être des mains, pieds, tête). Ce qui a énormément valorisé les usagers.

Le groupe mouvement (Méthode Feldenkrais -Éducation somatique- pour certains exercices)

« Ce que je propose ce ne sont pas des corps souples mais des esprits souples. Ce que je propose, c'est que chacun retrouve sa dignité humaine » (Moshe Feldenkrais)

17 patients ont bénéficié d'1 session de 8 séances de 2 heures en groupe, avec 3 temps (avec un interne en psychiatrie du CHU pratiquant lui-même la danse contemporaine) :

Automassage, mobilisation corporelle et relaxation

Objectif : prendre conscience des habitudes corporelles figées et explorer l'organisation et la coopération de l'ensemble du corps au cours du mouvement

ÉVALUATIONS

1/ À un niveau subjectif

Avant et après chaque séance 3 évaluations sont remplies de 0 à 10

1) Comment évaluez-vous votre sensation corporelle ?

(0 = désagréable, 10 = agréable)

2) Comment évaluez-vous votre sérénité?

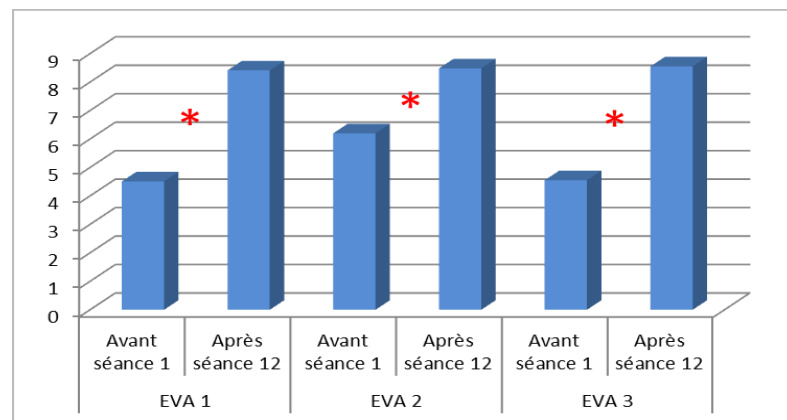
(0 = pas serein, 10 = très serein)

3) Comment évaluez-vous l'unité de votre corps

(0 = morcelé, 10 = rassemblé)

Avant la 1ère et après la 12ème séance

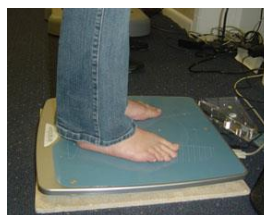
Quel que soit le domaine questionné (sensation corporelle, sérénité ou unité corporelle), les usagers déclarent se sentir mieux.



3, 9, 5, 2, 7...

2/ Au niveau comportemental

- Évaluations de la posture
 - Évaluations des ressources cognitives
 - Évaluation cognitivo-posturale
- (Le patient, mis en équilibre doit énoncer des chiffres entre 1 et 10 de façon aléatoire) !!!



→ Une réorganisation du lien entre corps et cognition est-elle possible?

Pour l'instant, les résultats sont préliminaires... mais encourageants!

À suivre donc.....