



COVID-19 ET TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE (TPST). La thérapie de la reconsolidation, une méthode efficace et curative

Lara Wakim

Musicothérapeute, formée à la Thérapie de la Reconsolidation, « Méthode BRUNET »

Article disponible en ligne :

<https://www.associationepsylon.com/articles>

Pour citer cet article :

Lara Wakim (2020), Covid-19 et TPST. La thérapie de la reconsolidation, une méthode efficace et curative from www.associationepsylon.com/articles

COVID-19 ET TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE (TPST). La thérapie de la reconsolidation, une méthode efficace et curative

Lara Wakim

Musicothérapeute, formée à la Thérapie de la Reconsolidation, « Méthode BRUNET »

Depuis plusieurs mois, une pandémie menace notre santé et freine notre capacité à être dans le mouvement et à anticiper nos actions. Le COVID-19 crée actuellement une menace vitale à l'échelle mondiale rendant l'être humain vulnérable. Les médias en parlent tous les jours, les scientifiques accélèrent les recherches et les gouvernements en font leur priorité.

Par la vitesse de sa propagation et le nombre de morts qu'il laisse derrière lui (362 028 morts et 5 862 890 cas diagnostiqués dans 196 pays¹), ce virus aura un impact psychologique important sur un grand nombre de personnes. Cette situation de crise sera certainement suivie par l'apparition de traumatismes et de troubles de Stress Post-Traumatique liés à des deuils complexes, des situations précaires et des violences physiques et psychiques.

Le TSPT est un trouble chronique de santé mentale, reconnu aujourd'hui comme étant un problème de santé publique. L'enchaînement des événements traumatiques de ces dernières années (attentats, terrorisme, catastrophes naturelles, épidémies et aujourd'hui Covid-19...) ne fait qu'augmenter le nombre de personnes touchées. L'OMS élargit, en 2013, son programme de soin afin d'intégrer la prise en charge du TSPT, de l'état de stress aigu et du deuil.²

Les résultats des études menées par Santé Publique France sur les victimes, mais aussi les intervenants professionnels, aux attentats de Paris, vont dans le sens d'un élargissement des possibilités des prises en charge psychologiques. Des professionnels de la santé sont à l'occasion formés à l'accompagnement du psychotrauma. De nouveaux traitements du TSPT apparaissent comme la « Thérapie de la Reconsolidation » qui sera au cœur de cet article.

Le processus mnésique est particulièrement touché dans le TSPT. Il a été démontré que l'émotion joue un rôle essentiel dans l'enregistrement d'un souvenir. Nous gardons plus longtemps en mémoire un souvenir accompagné d'une intensité émotionnelle et la récupération d'un souvenir est amélioré par la présence d'une émotion positive.³

La mémoire est la fonction qui nous permet d'intégrer, de conserver et de restituer des informations. Elle est mobilisée dans nos apprentissages et rassemble nos connaissances et nos souvenirs.

Nous possédons plusieurs types de mémoire qui, chacune, stimulent une zone précise du cerveau. La mémoire à court terme ou « de travail », localisée dans l'amygdale, permet de manipuler et de conserver temporairement l'information pendant la réalisation d'une activité. La mémoire à long terme, située dans l'hippocampe, rassemble les mémoires sémantique (langage, sens des mots et reconnaissance des objets), épisodique (se situer dans l'espace-temps et se projeter dans le futur), procédurale (marcher, faire du vélo, accomplir une tâche d'une manière automatique) et perceptive (sensorielle, garder une image, une odeur, un visage, une voix, un lieu).

Les souvenirs sont traités par l'amygdale et sauvegardés dans l'hippocampe ; pour qu'un souvenir persiste, nous devons le raviver.

La mémoire traumatique est une mémoire pathologique accompagnée d'une intensité émotionnelle négative et destructive. Le souvenir du trauma, dans ce cas, persiste et s'accompagne d'une amnésie de certains aspects de l'évènement et d'une hypermnésie d'autres aspects. L'intensité émotionnelle qui accompagne le souvenir ravivé est identique à celle vécue au moment de l'évènement traumatique.

¹ https://www.lepoint.fr/monde/coronavirus-le-point-sur-la-pandemie-dans-le-monde-29-05-2020-2377514_24.php

² https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2013/trauma_mental_health_20130806/fr/

³ F. EUSTACHE, B. DESGRANGE, B. GUILLERY-GIRARD (2016), *Comment nos émotions forgent nos souvenirs*, Cerveau et Psycho, N.81

La mémoire traumatique est une mémoire non évolutive, déchirée et fragmentée qui reste dans l'incapacité de créer un lien entre les souvenirs. Elle est rigide et fixée, s'associant à un sentiment de souffrance permanent, accompagnée de culpabilité, de honte et d'incompréhension.

Pour traiter d'une manière complète et efficace un TSPT, il est nécessaire de viser la mémoire traumatique et particulièrement le souvenir en question. C'est ce que fait la Thérapie de la Reconsolidation.

Dite aussi "Méthode BRUNET", c'est une thérapie récente, innovante et curative dans 75% des cas. L'efficacité de ce traitement psychologique a été prouvée scientifiquement au Canada. Elle est actuellement adoptée à l'échelle internationale et appliquée par le gouvernement français dans le traitement des victimes des attentats de Paris et de Nice.⁴

La Thérapie de la Reconsolidation est une thérapie brève basée sur les solutions. En suivant un protocole bien déterminé sur seulement 6 séances, nous traitons le souvenir traumatique et le transformons en un simple mauvais souvenir. Ceci se fait à l'aide d'un médicament nommé Propranolol⁵. Ce bêta-bloquant agit, par son effet central, sur le souvenir émotionnel. Il ralentit le rythme cardiaque et atténue les réactions émotionnelles pendant que le patient écrit et relit son récit traumatique sur 6 séances consécutives. Une fiche est remplie au début et à la fin du traitement permettant de chiffrer et d'évaluer le résultat directement avec le patient.

Par ce protocole, nous ravivons le souvenir traumatique (de l'hippocampe à l'amygdale) en atténuant sa charge émotionnelle à l'aide du Propranolol, et nous le reconsolidons ensuite sous sa nouvelle forme (de l'amygdale à l'hippocampe) en répétant le récit 6 fois. Le souvenir se traite et ses effets indésirables s'estompent (cauchemars, insomnies, fatigue, idées envahissantes, flashbacks...).

Cette thérapie a montré ses preuves dans le traitement des traumatismes de type 1 et 2⁶, des deuils complexes et dans certains cas de trahisons amoureuses. Des études sont actuellement en cours pour randomiser son application auprès de patients atteints de troubles addictifs. Malgré le peu de recul que nous avons par rapport à cette méthode, aucune rechute n'a été notée depuis son application en 2018. Nous pensons également que la Thérapie de la Reconsolidation est prometteuse et sera un des traitements les plus efficaces du TSPT dans les années à venir.

BIBLIOGRAPHIE

EUSTACHE F., DESGRANGE B., GUILLERY-GIRARD, B. (2016), *Comment nos émotions forgent nos souvenirs*, Cerveau et Psycho, N.81

BRUNET A., & al. (2018) Reduction of PTSD Symptoms With Pre-Reactivation Propranolol Therapy: A Randomized Controlled Trial, *Am J Psychiatry*, 175 (5)

⁴ Alain Brunet, Ph.D., Daniel Saumier, Ph.D., Aihua Liu, Ph.D., David L. Streiner, Ph.D., Jacques Tremblay, M.D., Roger K. Pitman, M.D. (2018) *Reduction of PTSD Symptoms With Pre-Reactivation Propranolol Therapy: A Randomized Controlled Trial*, *Am J Psychiatry*, 175 (5)

⁵ Le propranolol est un bêta-bloquant, médicament sympatholytique qui inhibe le système nerveux sympathique et agit, par son effet central, sur la régulation du rythme cardiaque et de l'hypertension artérielle. Il est fréquemment utilisé dans le traitement de l'anxiété, des migraines et des tremblements essentiels et peut être prescrit en cas de stress, d'attaques de panique et de palpitation cardiaque.

⁶ Psychotraumatismes de type I : événements uniques et non intentionnels (accidents, attentats, incendies, catastrophes naturelles, deuils violents, maladies graves ...), et de type II : événements répétés et intentionnels (maltraitance physique ou psychique, harcèlements, abus sexuels, violences conjugales, délinquance, agressions, prises d'otages, homicides, violences institutionnelles.)