

# Problèmes cognitifs liés à la SP

**Dans l'article ci-dessous, je vais décrire les symptômes psychiques qui peuvent survenir à la suite de perturbations de la fonction cérébrale. Il s'agit d'observations faites dans le cadre de mon travail pour la Société suisse de la sclérose en plaques.**

Par Monika Zimmermann, psychologue de la Société suisse de la sclérose en plaques

**D**es pertes de mémoire, un manque d'agilité réactive, la difficulté de planifier l'enchaînement d'actes, des problèmes d'attention et de concentration ou encore des sautes d'humeur incontrôlables sont autant de troubles cognitifs qui affectent 40 à 60 pour cent des malades de la SP.

Il est temps de parler ouvertement des troubles cognitifs que la SP peut engendrer. Un dialogue franc à ce sujet peut contribuer à dissiper les malentendus, détendre des situations, soulager les personnes concernées, leurs proches, le personnel spécialisé et les auxiliaires bénévoles.

## **Pas de régression généralisée de l'intelligence**

Les affections cognitives dues à la SP ne laissent pas de traces visibles. Il arrive donc fréquemment que leur entourage attende trop des personnes concernées ou ne les prenne pas au sérieux. Les remarques condescendantes du genre «On va faire pipi ensemble?» que les médecins et le personnel soignant prononcent souvent offensent les patients et les humilient.

La SP ne s'accompagne pas d'une régression généralisée de l'intelligence. Les performances cognitives sont ralenties ou partiellement défaillantes (p.ex. attention, faculté réactive, concentration, mémoire, planification de l'enchaînement d'actes). Ce n'est donc pas surprenant si les sujets concernés se retirent souvent trop tôt de la vie active non pas à cause de leurs problèmes physiques, mais plus généralement à cause de leurs défaillances cognitives.

## **Moins de qualité de vie**

Les déficiences cognitives grèvent souvent lourdement la vie des sujets atteints. Les difficultés qu'ils éprouvent à mémoriser les nouveaux noms ou les dates importantes les inquiètent et rendent les contacts sociaux difficiles. Un rire, des larmes ou une crise de rage incontrôlés mettent les personnes atteintes dans l'embarras et peuvent les inciter à se replier sur elles-mêmes. Nombreux sont les patients qui n'arrivent pas à suivre une conversation, surtout dans un cercle assez large. Beaucoup disent avoir perdu le goût de la lecture parce qu'ils ne se souviennent pas longtemps de ce qu'ils ont lu ou l'oublie carrément tout de suite.

Les troubles cognitifs peuvent engendrer des malentendus, la colère et la frustration chez les patients eux-mêmes, chez leurs proches et leurs employeurs. Les personnes concernées sont aussi souvent accusées de manquer d'engagement, de se désintéresser de tout, d'oublier ou de refuser exprès. Résultat: on commence à douter de soi-même, à manquer d'assurance, l'humeur devient dépressive et on se retranche du monde.

## **Un examen neuropsychologique vaut la peine**

Les mêmes difficultés s'observent au cours du processus de vieillissement ordinaire ou en cas de fatigue, de stress et de surmenage. Un diagnostic précis des symptômes effectivement imputables à la SP peut être établi par les techniques d'imagerie médicale et/ou un examen neuropsychologique.

Un examen neuropsychologique est notamment recommandé pour les raisons suivantes: il dresse un bilan objectif des performances et des ressources personnelles. Ce qui permet en général de mieux affronter les problèmes de la vie au quotidien. De plus, l'espoir de pouvoir faire quelque chose pour la «mémoire» atténue souvent les craintes et le sentiment d'insécurité. Le bien-être psychique s'en trouve amélioré et la confiance en soi est un peu restaurée.

## **Méthodes d'entraînement utiles**

Les sujets concernés demandent souvent s'ils peuvent faire quelque chose pour leur mémoire. Il existe des méthodes d'entraînement par ordinateur avec l'assistance de personnel qualifié. Elles permettent d'exercer et d'améliorer l'attention, la concentration et la mémoire. Les séminaires d'entraînement de la mémoire (p.ex. séminaire 22/98 de la Société suisse de la sclérose en plaques «En pleine forme dans la tête») proposent des stratégies plus conventionnelles, par exemple comment se faire des guide-ânes, se représenter des contenus de la mémoire sous forme d'images, recourir aux moyens auxiliaires tels que bloc-notes, agenda, «nœud dans le mouchoir», etc. Les stratégies de compensation ou de déviation apprises et utilisées avec succès contribuent à mieux contrôler les situations de surmenage. Un environnement calme (éteindre la radio, la TV) peut déjà influencer la capacité mémorielle de manière très positive. ■