

« La remédiation cognitive, un moyen de compenser les déficits acquis. »

Entre 43 % et 70 % des patients atteints de sclérose en plaques présentent un ralentissement cognitif, des troubles de la mémoire ou encore de l'attention. La remédiation, ou réhabilitation cognitive, propose de les atténuer. Explications d'Hélène Brissart, neuropsychologue au CHU de Nancy (54).

© Frédéric Mercenier



Faire Face : Quels bénéfices la remédiation cognitive offre-t-elle aux malades ?

Hélène Brissart : Suivant les cas, elle peut restaurer certaines fonctions : aider quelqu'un à retrouver ses mots, par exemple. Mais il ne faut pas s'attendre à "retrouver son cerveau d'avant" en quelques séances, d'autant que la maladie est évolutive. En revanche, elle améliore la qualité de vie. La remédiation n'est pas une réparation mais constitue un moyen de compenser les déficits acquis : on réorganise le cerveau de manière à diminuer l'impact de ces troubles au quotidien. Troubles qui, rappelons-le, ne bénéficient, pour l'heure, d'aucun traitement médicamenteux.

FF : En pratique, comment faire pour réorganiser le cerveau ?

H.B : Grâce à un entraînement spécifique. Depuis le milieu du XX^e, nous connaissons la plasticité du cerveau. Suite à une lésion, comme un accident vasculaire cérébral, les aires intactes peuvent prendre le relais des aires endommagées. Il faut donc aider le cerveau à pallier ses fonctions déficitaires en s'appuyant sur celles qui demeurent préservées. Pour cela, il faut les identifier, grâce au bilan neuropsychologique. La prise en charge consiste ensuite à proposer des exercices, en séances individuelles ou en groupe, dirigées par un soignant.

Des programmes de remédiation cognitive en ligne existent. Ils peuvent être utilisés avec un thérapeute délivrant l'accès à un compte. C'est le cas du programme de rééducation et de stimulation cognitive Presco (Éditions Créasoft). D'autres peuvent être uti-

« Il faut donc aider le cerveau à pallier ses fonctions déficitaires en s'appuyant sur celles qui demeurent préservées. »

lisés seul chez soi, comme le programme Cognifit®, développé par les laboratoires Bayer et disponible sur www.sep-services.fr.

LE CHIFFRE

40

minutes

C'est la durée d'une séance individuelle de remédiation cognitive. En groupe, elle s'étend sur deux heures.

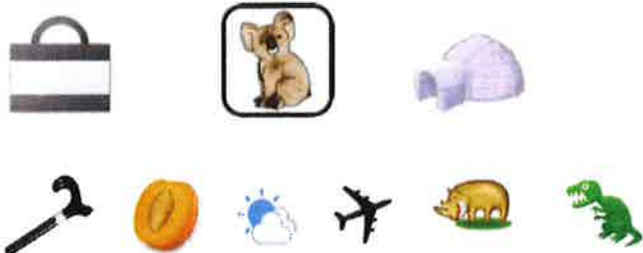
FF : Quels avantages et inconvénients présentent ces différentes formules ?

H.B : Pour le choix de la prise en charge individuelle ou collective, il n'y a pas de règle : tout dépend de la personnalité et des besoins de chacun. La prise en charge par petits groupes plaît et paraît efficace. Elle permet un échange d'expériences. Mais certains ne

Exercices pratiques

Un moyen d'améliorer sa mémoire de travail consiste à recourir à des astuces. Par exemple, pour mieux mémoriser ces suites d'image, vous pouvez essayer de former un mot à l'aide de la lettre initiale de chaque image.

Exercice 1 : sac - koala - igloo = ski



Exercice 2 : canne - abricot - nuage - avion - rhinocéros - dinosaure = canard

Exercice 3 : Chercher les noms de fleurs cachés dans ces anagrammes : IPEVON TOILLEE OITEVTEL RAMITEREGU LEIPUT NUETIPA

Réponse :

PIVOINE GILLET VIOLETTE MARGUERITE TULIPE PÉTUNIA

s'y retrouvent pas : soit parce qu'ils ne veulent pas voir d'autres personnes atteintes de la même maladie, soit parce qu'ils sont très fatigables. Ou encore parce qu'ils ont des attentes très spécifiques en lien, par exemple, avec leur activité professionnelle. Une prise en charge individuelle leur est alors proposée.

Quant aux programmes en ligne, j'y suis personnellement moins favorable. À cause de l'absence de lien avec le soignant, dont le feedback est précieux, mais aussi parce qu'ils ont été développés pour tous et non uniquement pour les personnes atteintes de Sep. Enfin, et surtout, parce qu'ils s'inscrivent dans la mouvance de performance. Ils peuvent, en revanche, être réalisés en complément d'une prise en charge avec un neuropsychologue.

FF : Pouvez-vous en dire un peu plus sur le programme ProCogSep que vous avez créé ?

H.B : Il s'agit d'une méthode "clé en mains" adaptée aux patients atteints de sep et mise au point pour les soignants afin de favoriser l'emploi de la remédiation cognitive en pratique courante.

Créer des exercices de remédiation prend du temps. Là, les soignants disposent d'un outil qu'il leur suffit de s'approprier pour leurs patients. Deux études ont montré l'efficacité de ce programme, principalement sur les capacités en mémoire verbale. Une étude sur une cohorte importante continue de le tester en comparaison avec des groupes de discussion sans exercice cognitif.

FF : Qui et quand faut-il consulter pour en profiter ?

H.B : Si une personne estime souffrir de troubles cognitifs, elle doit s'adresser à son neurologue. Il pourra faire un rapide test pour vérifier la présence d'un trouble relevant d'une prise en charge par remédiation cognitive.

En effet, si le trouble se révèle trop sévère, la remédiation cognitive ne sert à rien. Il faut des fonctions intactes sur lesquelles s'appuyer, je le redis... Le neurologue prescrit ensuite un bilan effectué par un neuropsychologue. Celui-là doit être fait à distance des poussées et des bolus de corticoïdes.

La remédiation cognitive peut ensuite être confiée à un neuropsychologue ou à une orthophoniste formée à cette prise en charge.

FF : Combien ça coûte ?

H.B : Tout dépend du lieu de prise en charge. À l'hôpital ou dans un réseau comme Alsacep, Lorsep etc., le bilan neuropsychologique n'est pas facturé. Effectué en libéral, il reste à la charge du patient car la Sécurité sociale ne le rembourse pas.

De même, la participation aux groupes de remédiation cognitive ou aux "ateliers mémoire" est gratuite à l'hôpital et dans les réseaux. En libéral, si le patient consulte un orthophoniste, 50 séances lui seront remboursées chaque année (renouvelable une fois). S'il consulte un neuropsychologue, cela sera entièrement à sa charge, ou en partie s'il a une mutuelle acceptant de rembourser dix séances par an. ▀

par Adélaïde Robert-Géraudel

TÉMOIGNAGE

« Je cherche moins mes mots. »

Sophie, atteinte de sep depuis 2002.

« Conseillée par ma neurologue, je participe à un atelier mémoire depuis dix ans. Atteinte de Sep depuis 2002, j'ai rapidement eu des problèmes cognitifs. Je ne trouvais plus mes mots, ne savais plus ce que j'avais dit la minute d'avant.

Au départ, j'étais très sceptique mais je me suis accrochées. Avec l'entraînement cognitif, j'ai surmonté mes difficultés à accéder aux

informations stockées.

Aujourd'hui, je réussis à suivre une conversation et cherche moins mes mots.

Les exercices varient tout le temps s'ajustent aux besoins des huit participantes.

La neuropsychologue nous guide et nous nous entraînons en échangeant nos stratégies. Même si ces séances me fatiguent, elles me font du bien et je ne pourrais pas m'en passer ! »