

ÉMOTIONS SOUS LA LOUPE: ÉCHANGE AVEC DES CHERCHEURS

Inédit: durant la Semaine du cerveau de ce printemps, un café scientifique a réuni des personnes concernées par la maladie psychique et des chercheurs pour une réflexion commune.

Le Café scientifique «Parlons cerveau», qui a eu lieu le 15 mars dernier en ligne, depuis le CHUV à Lausanne, était mené par Meeting for Minds¹, une organisation à but non lucratif qui met sur pied des collaborations entre des chercheurs étudiant le cerveau et des personnes concernées par la maladie psychique.

La discussion — rendue possible grâce à plusieurs partenaires² — était consacrée au thème des émotions et a permis aux participants d'expérimenter en temps réel la richesse des échanges entre scientifiques, professionnels divers et personnes concernées par des troubles psychiques. Comment nos émotions agissent-elles sur le cerveau et quel effet la psychothérapie a-t-elle sur le processus du changement? «Parlons-en tous ensemble», tel était le défi lancé aux intéressés.

DES GUIDES

«Les émotions sont des guides dans nos vies. Parfois bruyantes, parfois discrètes, elles sont déterminantes pour notre expérience en tant qu'êtres humains.» Le docteur Ueli Kramer, psychologue à la Faculté de biologie et de médecine de l'Université de Lausanne (UNIL), a présenté une recherche de son équipe soutenue par le Fonds national pour la recherche scientifique. Elle étudie le changement émotionnel chez des personnes suivant un traitement bref au sein du Département de psychiatrie du CHUV.

D'une part, le docteur Kramer observe les émotions pendant des séances de psychothérapie, à l'aide de méthodologies dédiées, et, d'autre part, il analyse les changements intervenus dans le cerveau des patients au moyen de l'imagerie médicale (scanner cérébral), entre le début et la fin de quatre mois de traitement. Le but consiste à comprendre comment fonctionne la psychothérapie pour l'adapter au mieux à une large palette de personnes ayant besoin de soutien.

Afin de lancer la discussion, le docteur Kramer a posé quelques questions à une cinquantaine de participants. Quatre groupes, composés de scientifiques, de professionnels de la santé et du social, ainsi que de proches et de personnes concernées par la maladie psychique, ont pu avoir des échanges sur les thèmes proposés: quelles expériences, positives ou difficiles, peuvent soutenir le changement dans la psychothérapie, et qu'en disent les neurosciences?

DES HISTOIRES UNIQUES

Différents points ont émergé des discussions. Notamment l'idée que chacun a une histoire unique, au cours de laquelle



il vit des émotions personnelles qui vont forger son identité.

Si chaque émotion a son utilité, certaines peuvent nous bloquer et contribuer à des difficultés psychologiques. La tristesse et la colère posent problème lorsqu'elles débordent, mais, si on les travaille, elles permettent également d'avancer.

Un des enjeux de la psychothérapie est de permettre l'activation des émotions dans un cadre bienveillant, grâce à un lien de confiance entre le patient et le thé-

rapeute. Comme les émotions font partie de la vie, il faut donc apprendre à les apprivoiser et ne plus en être victime, afin de favoriser une cohabitation satisfaisante. Identifier les ressentis et apprendre à les réguler, tel est l'objectif d'une psychothérapie.

Quant aux scanners du cerveau, ils montrent aux chercheurs les aires cérébrales qui s'activent lorsque survient une émotion. Après analyse des résultats des scanners, les thérapeutes peuvent proposer des traitements adaptés à la souffrance de chaque patient.

UNE DÉMARCHE CONVAINCANTE

Cette discussion a enrichi tant les personnes concernées que les professionnels et les chercheurs. La dynamique des échanges réciproques lors de ce café scientifique est identique à celle qui est mise en place dans le projet «Synergies», antenne suisse romande de Meeting for Minds. Il rend des discussions régulières possibles, d'égal à égal, entre des chercheurs en neurosciences et une équipe de PLEX³, filmées tout au long des divers projets d'étude. Être «PLEX», c'est se sentir utile et trouver un sens à son vécu. L'expérience de la maladie, qu'on appelle le «savoir expérientiel», est elle-même essentielle pour les chercheurs en santé mentale.

Jacqueline Vorburger

¹ www.meetingforminds.com, fondée par Maria Halphen en Australie. Échanges entre PLEX (voir ci-dessous) et scientifiques à visionner sur le site. En Suisse romande, le projet se nomme Synergies.

² Meeting for Minds, Coraasp, Graap-Fondation, Semaine du cerveau et Société suisse de psychiatrie sociale (SoPsy).

³ PLEX: «people with lived experience of mental illness», c'est-à-dire les personnes vivant avec une expérience de la maladie psychique.