

Neurosciences et ETP

Adopter des comportements favorables à sa santé, OUI, mais comment ?

Par Céline Jourvert, Assistante de service social du Réseau

Le 9 octobre 2020 s'est tenu un webinaire organisé par la SETE (Société d'Education Thérapeutique Européenne) sur les liens entre étude des neurosciences et la démarche d'éducation thérapeutique.

Deux experts ont pu partager leurs savoirs, Mr David Naudin (Laboratoire en Éducatons et Pratiques en Santé UR 3412, Université Sorbonne Paris Nord/CFDC AP-HP France) a présenté en quoi les fonctions exécutives du cerveau permettent aux patients d'apprendre à vivre avec une maladie chronique.

Mr Steven Laureys (Directeur de Recherches FNRS ; responsable Centre du Cerveau CHU de Liège et directeur du GIGA Consciousness U Liège) a ensuite mis en lumière les bienfaits de la méditation sur le cerveau.

Les travaux actuels en neurosciences et en psychologie montrent le rôle essentiel des fonctions exécutives dans le maintien de la motivation et dans la réflexivité chez les patients.

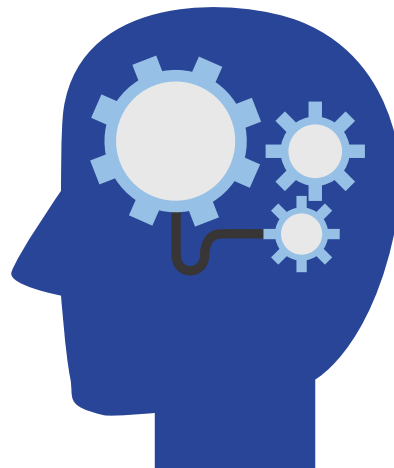
Ces résultats renforcent la conception d'une éducation thérapeutique et du soin destinés non pas à un patient, mais bien à une personne autonome.

La notion de personne autonome soutient l'idée d'une véritable capacité de réflexivité des personnes sur leurs propres croyances et désirs dans le but de pouvoir les modifier, les ajuster pour favoriser leur santé. Enfin, ces travaux soulignent le rôle joué par les fonctions exécutives dans la gestion de la charge mentale d'un patient. Cet équilibre de la charge mentale permettrait de mettre la maladie en arrière-plan, maintenir un sentiment de contrôle de la maladie sans qu'il soit prédominant libérant ainsi les fonctions créatrices de toute personne. »

De la théorie...

Quels liens entre fonctions exécutives et capacité à changer de comportement ?

« Les fonctions exécutives sont des processus cognitifs qui sont nécessaires pour le contrôle de l'action, de la pensée et des émotions. Ces fonctions exécutives sont utiles dans le cadre des maladies chroniques car elles permettent au patient de résister aux distractions et aux interférences et de formuler des objectifs et des plans, de s'en souvenir et de les maintenir dans le temps. Elles permettent de planifier une action ou une série d'actions, et de réguler l'action pour atteindre des objectifs.



À la pratique

Comment développer ces fonctions exécutives indispensables au renforcement des compétences d'auto-soin et d'adaptation ?

Le Professeur Laureys a recherché les effets de la méditation sur le cerveau en étudiant notamment le cerveau de Matthieu Ricard, célèbre Moine bouddhiste, photographe, auteur.

Il constate alors que la méditation à travers le travail de l'attention permet le développement de certaines zones du cerveau et notamment une communication facilitée entre les deux hémisphères.

Pour cela, il précise qu'il n'est pas nécessaire d'atteindre les milliers d'heures de méditation de Matthieu Ricard, le simple fait de se concentrer pleinement sur sa respiration, en devenant observateur de celle-ci a des effets sur la diminution du stress, la qualité du sommeil.

Le professeur Laureys, évoque même que les effets de la méditation quand elle devient une pratique régulière ralentit le vieillissement et peut être aussi efficace que l'utilisation d'antidépresseur. Comment expliquer ce phénomène ? Méditer aurait un impact sur les chromosomes et plus précisément l'évolution des télomères (Séquences d'ADN non codantes, situées aux extrémités des chromosomes, permettant le maintien de l'intégralité de l'information génétique à chaque réplication cellulaire), soit l'extrémité des chromosomes qui permet de les protéger.

Autrement dit quand les télomères « s'usent », les chromosomes se « détériorent » et notre organisme vieillit. Le Professeur observe que les télomères de Matthieu Ricard sont plus longs que la moyenne. Il donne aussi l'exemple du stress qui contribue à une diminution de la longueur des télomères, par conséquent à un vieillissement de l'organisme et en conclusion une durée de vie réduite.



Le Docteur Layrens, encourage donc à prescrire la pratique du Yoga et de la méditation en complément de toute prise en charge thérapeutique. Dans les CHU, il constate que la pratique de la méditation devient courante comme soin de support.

Dans une société dans laquelle le nombre de personnes atteintes de pathologies chroniques ne cesse de croître tout comme les problématiques liées au stress, l'inclusion de la formation à la méditation chez les futurs soignants notamment se révèle être une perspective fort intéressante.

L'enjeu étant de renforcer compassion et empathie, des qualités indispensables pour prendre soin de soi et développer des relations harmonieuses avec les autres et l'environnement qui nous entoure.

POUR ALLER PLUS LOIN

Site internet de la Société d'Éducation
Thérapeutique Européenne :
<https://www.socsete.org/>

Livre Dr Steven Laureys :
La méditation c'est bon pour le cerveau