

Le monde vous angoisse? Quittez-le!

PSYCHIATRIE Des séances de 45 minutes d'évasion dans la réalité virtuelle traitent les troubles anxieux généralisés

Croiser des militaires de Vigi-pirate en patrouille lui noue l'estomac. Les dernières arrestations de djihadistes l'ont clouée au lit. L'élection de Trump? *"Je n'en ai pas dormi de la nuit à imaginer la guerre dans le monde..."* Et quand Célia parvient à trouver le sommeil, elle fait des cauchemars: *"Je me vois perdue au milieu d'une attaque terroriste, dans le métro, au supermarché."*

Depuis les attentats du 13 novembre 2015, cette jolie Marseillaise de 26 ans, qui travaille dans le secteur des ressources humaines, ne peut plus aller à un concert. Elle évite même de regarder les chaînes d'infos. *"J'ai toujours été quelqu'un de très anxieux. Mais depuis quelque temps, l'actualité pèse énormément sur mon quotidien. Je suis stressée de sortir de chez moi. Même aller dans des soirées, partir en vacances me paraît insurmontable, ça me gêne la vie."* Ce repli sur soi déclenche chez la jeune femme des crises d'angoisse et même des "attaques de panique, où ma gorge se serre. J'ai vraiment l'impression de mourir".

Célia fait partie des 35 patients en cours de traitement au service psychiatrique du CHU Conception (Pr Lançon). Tous souffrent de "TAG", trouble an-



Une immersion de 45 minutes dans un monde virtuel apaisant permet de réduire l'anxiété des patients.

/ PHOTOS VALÉRIE VREL

"L'actualité anxiogène aggrave les troubles anxieux généralisés."

DR ÉRIC MALBOS

xioux généralisé: *"Une pathologie reconnue, inscrite au DSM (manuel officiel des pathologies psychiatriques, Ndlr) très invalidante, car elle a un impact important sur la vie sociale et professionnelle. Les événements d'actualité anxiogènes en aggravent significativement les symptômes"*, explique le Dr Éric Malbos. Le psychiatre constate que, depuis quelques mois, "de

plus en plus de patients évoquent ce diagnostic". Terrorisme, crise économique, réchauffement climatique: *"Aujourd'hui, les médias sont partout et ils ne diffusent que les mauvaises nouvelles. Cela répond sans doute à une certaine fascination du public, mais ce n'est pas sain. D'autant que nous sommes dans une société de loisirs, où les gens ont du*

temps libre pour penser, ce qui n'était pas le cas auparavant", analyse Éric Malbos. D'où cette recrudescence de patients souffrant de TAG, que le psychiatre marseillais traite en expérimentant une méthode inédite.

Objectif: permettre à ces hyperanxieux de... quitter ce monde cruel, en les envoyant dans un autre univers, bien plus apaisant, pour 45 minutes d'une relaxation profonde qui fait appel aux nouvelles technologies et à la vision en 3D.

Soirée de pleine lune? Cascades amazoniennes? Voyage dans le système solaire? Balade sur la banquise? Les patients ont le choix entre plusieurs logiciels, tous élaborés par le psychiatre. La plupart choisissent assez classiquement de s'évader sur une plage tropicale. Ambiance palmiers, sable fin, vols d'oiseaux et bruit des vagues. Un univers qui sollicite trois sens: la vue, l'ouïe et la proprioception (déplacement de son corps dans l'espace, grâce à une télécommande).

"Pour les patients, l'effet est d'abord cognitif. L'anxiété les empêche habituellement de visualiser des lieux apaisants. Là, on crée un vécu qui rassure, qui

marque les sens et la mémoire", explique le Dr Malbos. Le deuxième effet est physiologique, *"par diminution de l'activité des structures de peur dans le cerveau et ralentissement du rythme cardiaque"*. Ce qui permet, enfin, une relaxation musculaire, pour ces patients stressés, tendus, qui souffrent souvent de douleurs au cou ou aux lombaires.

"Je n'ai jamais ressenti une relaxation aussi intense, presque au point de m'endormir. Et d'ailleurs, le soir, repenser à ces séances m'aide à trouver le sommeil", confirme Célia.

Le protocole d'étude, poursuivi par l'équipe de La Conception, prévoit un traitement en six séances de 45 minutes, avec des exercices de relaxation à poursuivre à domicile. *"Les premiers résultats montrent que 80% des patients sont moins anxieux, plus heureux, perçoivent une meilleure qualité de vie"*, se félicite Éric Malbos.

Au point qu'on se demande si ce traitement par évasion en 3D ne comporte pas un dangereux effet secondaire: ne plus vouloir quitter ce merveilleux monde virtuel...

Sophie MANELLI

PHOBIES

Une thérapie qui donne le vertige

L'utilisation de la réalité virtuelle a fait ses preuves dans le traitement des troubles mentaux, notamment de l'anxiété et des phobies. Cette technologie immersive appliquée à la thérapie cognitivo-comportementale permet aux patients d'interagir en temps réel avec des environnements virtuels créés par ordinateur. Leader dans ce domaine, l'AP-HM a lancé, avec l'Institut des sciences du mouvement, une étude à grande échelle sur l'efficacité de la réalité virtuelle dans le traitement de la peur des hauteurs en combinaison avec l'imagerie cérébrale. Pour étudier cette peur des hauteurs, appelée communément "vertige" ou scientifiquement "acrophobie", le service de psychiatrie du Pr Lançon utilise le centre de réalité virtuelle de la Méditerranée (CRVM).

Cette plateforme technologique de réalité virtuelle, constituée d'une immense pièce de 27 m² comportant quatre écrans géants, est dédiée à l'étude du comportement humain en situation immersive. *"Équipé de lunettes 3D et de capteurs, dans une pièce spéciale entourée de murs d'images très réalistes de 4 mètres de haut, le patient est plongé en totale immersion dans l'univers qu'il redoute (balcon, montagne, canyon...)"*, explique le Dr Éric Malbos. *"À l'aide du thérapeute, il va pouvoir affronter ces situations anxiogènes de façon progressive et contrôlée."*

D'autres études sont en cours. L'une porte notamment sur l'efficacité de la réalité virtuelle dans le sevrage tabagique. Des patients se baladent dans des restaurants virtuels, des bars 3D, des lieux de travail en synthèse pour mieux gérer leur envie de cigarette. L'autre expérience sera dédiée à la claustrophobie.

Cherche cobayes pour voyage en 3D

Si vous souffrez vous-mêmes de trouble anxieux généralisé, vous pouvez faire partie (gratuitement) de cette expérimentation, qui comportera à total 58 patients. Vous devez être âgé de 18 à 70 ans et souffrir de trouble anxieux généralisé. Cette pathologie se caractérise par un état d'anxiété permanente et de souchs excessifs, évoluant sur une période d'au moins six mois. Cette anxiété n'est pas liée à un objet ou à une situation précise; c'est une inquiétude de tous les moments de la vie quotidienne. Les principaux signes cliniques sont une sensation d'être survolé ou à bout, une grande fatigabilité, des difficultés de concentration ou des problèmes de mémoire, irritabilité, tension musculaire, perturbations du sommeil. L'expérimentation se fait en deux groupes de patients, les uns pratiquant des exercices, de façon classique, en imagination, ou en exposition visuelle, les autres en utilisant la réalité virtuelle. L'objectif est de comparer l'efficacité de ces deux méthodes sur la réduction des symptômes anxieux. Quelle que soit la technique utilisée, l'intérêt pour les patients est l'apprentissage de méthodes de relaxation aisément reproductibles au domicile et ayant montré un bénéfice dans la réduction de leurs symptômes.

→ Contact: ☎ 06 28 61 01 46, Infos sur www.relaxation-troublexanxieux.fr.