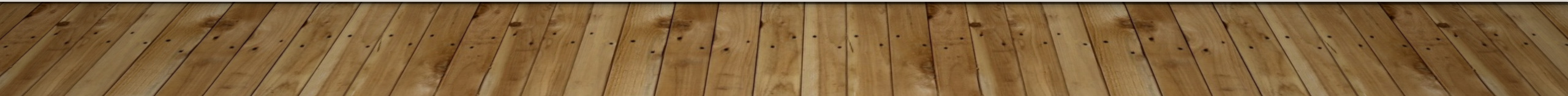


PROPOSITION DE THÉRAPIES ALTERNATIVES OU COMPLÉMENTAIRES

**DANS LES TROUBLES PSYCHO
PATHOLOGIQUES DE L'ENFANT ET DE
L'ADOLESCENT**

DR PHILIPPE LÉVISSÉ PÉDOPSYCHIATRE



2 THÉRAPIES = CONSTAT

- Chez l'enfant et l'adolescent beaucoup d'entre nous réfléchissent à deux fois avant de débiter des traitements médicamenteux.
- En pédopsychiatrie peu ou aucun trouble n'est guéri ou même atténué par les traitements allopathiques.
- Discuter: l'intérêt et les preuves d'efficacité des TAC.
- Différentes pathologies = différentes thérapies

3

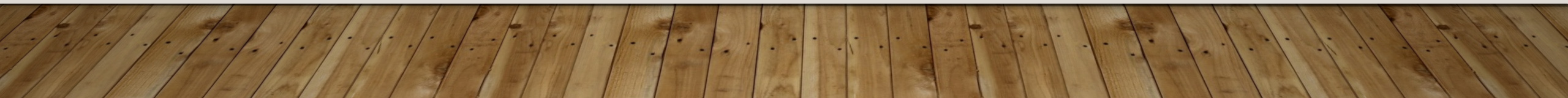
CH CALAIS AGGLOMÉRATION DE 160 000 H

- 10 lits d'hospitalisation adolescent, 2 à 3 en pédiatrie
- Hôpital de jour: 10 /18 ans : 60 places
- CMP : 3800 actes / an – attente limitée (2 mois) Urgences acceptées
- Pédo psychiatre: 2,5 ETP
- Psychologue : 1 ETP
- Neuro psycho : 0,25 ETP
- Infirmiers: 10 , Educateurs : 1, Ergothérapeute : 1

4 PATHOLOGIES RENCONTRÉES EN CMP

- Troubles anxieux multiples et variés : 35%
 - (TAG, AP, phobies diverses, TOC, TSPT...) croissance +++
- TOP : trouble oppositionnel et de provocation : 25%
- TND: 5% (+ au CAMPS)
- TDAH : 3%
- Dépression: 2 % (troubles suicidaires TS et IDS non compris 4%)
- TSA : 0,5% , Tr psychotiques 0,4%
- Toxicomanie, TCA, Troubles de personnalités en devenir ...

5 QUELLES THÉRAPIES PROPOSER

- Preuves scientifiques, études sur grande population (labo PH)
-
- Etudes scientifiques en psycho, petite cohortes
 - Neurosciences: Imagerie en IRM fonctionnelle
 - Allopathiques selon le type de pathologie: (TDAH, anxiété, dépression...)
 - Hypnose
 - EMDR
 - EFT, Matrix
 - Acupuncture, Méditation, sophrologie, cohérence cardiaque, Reiki, Shiatsu, PNL, Yoga...
- 

6 LIMITES DE L'ALLOPATHIE

- Solution de facilité, rapidité de prescription, action ???
- TDAH : selon l'intensité, efficace mais effets secondaires +++
 - Méthyl phénidate (ritaline*, concerta*, quasym*)
- Dépression: inefficacité chez l'enfant, peu chez l'ado (Stahl*)- AMM?
 - Sertraline (Zoloft*) chez le grand ado
- Autres pathologies: - contention chimique, crises clastiques
 - modulation thymique, (ATP:Tercian* Haldol*)
 - Sommeil (atarax*, théralène*)

7 PAS DE BENZODIAZEPINES. SVP

- **64,6 millions de boîtes de benzodiazépines anxiolytiques** ont été vendues en 2015 (64,9 en 2010) et **46,1 millions de boîtes d'hypnotiques** (48,2 en 2010).
- Pas ou peu chez les enfants bien sûr, mais ça existe.
- Effet anesthésiant des émotions, neutralise l'hippocampe. Aucun effet de résilience. Impossible de travailler sur l'inconscient.

8 ORIGINE DU TROUBLE : LES FACTEURS DE VULNÉRABILITÉS = PRÉVENTION

- S'attaquer aux racines du mal... les traumatismes
- ATCD familiaux. Pas d'hérédité démontrée mais...
- Systémique familiale. (deuils, séparations, divorces, jalousies...)
- Précarité sociale, migration.
- Déficit éducatif parental,
- Traumatismes pré et post natal.
- Toxiques : (individuel ou familial).

9 TRAUMATISME => ÉMOTION

- Les thérapies efficaces sur les émotions sont de plus en plus utilisées
-
- Thérapie brève (1 à 3 ans)
 - TCC : exercices à mettre en place progressivement.
 - HYPNOSE : métaphores
 - Thérapie de 4eme vague : (moins d'un an)
 - EMDR : mouvements alternatifs des yeux et du corps.
 - EFT: associe acupressure et TCC.
 - Matrix re imprinting: associe hypnose et EFT.

10 ORIGINES ET DÉCOUVREURS

- 1904 Ivan Pavlov, médecin chercheur, prix nobel : conditionnement
- 1930 M. Erickson, psychiatre: hypnose
- 1938 A. Beck, psychiatre : thérapie cognitives, école de Palo Alto
- Années 80 Roger Callahan, psychologue : la percussion des points d'entrée des méridiens influencent les symptômes psychiques. TFT
- Années 80-90 Francine Shapiro, psychologue. EMDR
- 1992 Gary Craig, psychologue : les réactions aux émotions négatives découlent d'un blocage énergétique. EFT
- 2006 Karl Dawson, psychologue : Matrix re imprinting

II MA PRATIQUE DE PÉDO PSYCHIATRE

- Questionnement sur les traitements médicamenteux : (enfant, Ado, observance etc...) et sur la masse de demandes de soins.
- TCC : Efficacité démontrée, enseignée en faculté de médecine et de psychologie.
- Hypnose : à l'hôpital depuis une dizaine d'année (anesthésie, obstétrique, soins pal...)
- EMDR : DU en fac, études scientifiques.
- EFT: DU en fac, études scientifiques, imagerie.
- Matrix : formations anglo-saxonnes reconnues.

I2

TCC :

- Thérapie cognitive et comportementale. 3^e vague : Thérapie brève
-
- **INDICATION:** tous les troubles à des niveaux divers mais surtout les troubles anxieux.
 - **Pratique:** Psychologues et médecins formés,
 - **Inconvénients:** thérapie pas si brève, investissement en temps psycho+++

Chronophage

- Demande au patient des exercices qui le mettent en situation (refus, inobservance...)

13 HYPNOSE

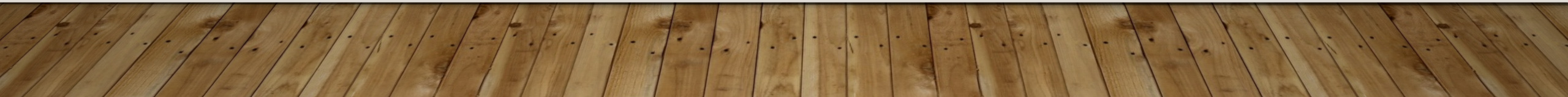
- Hippocrate : Guérir avec des mots
- Des dizaines d'années d'expérience (voir des siècles)
- Des techniques diverses remisent à jour par Erickson, années 50.
- Pratique : thérapeute formé (comment ? , par qui ? , quelle analyse de la situation ?)
- Inconvénients: qualification du thérapeute, temps de préparation, temps consacré à l'analyse du problème, passivité du patient.
- Pas si brève que ça.

14

EMDR

- Découverte par Francine Shapiro est née en 1949

- Reconnue par : Américan Psychiatric Association, la Fédération française de Psychiatrie en 2004 et le NICE National Institute For Clinical Excellence au Royaume Uni en 2005.
- Découverte en 1987, idées négatives atténuées voir disparues suite à des mouvements de va et vient oculaire BG – HD
- 1988 Doctorat en psycho: étude sur les étudiants, puis sur les vétérans.
- Travail sur les PTSD des militaires. Technique protégée. Formation labélisée.
- Le patient retient ce qui est nécessaire de l'expérience passée perturbante et l'événement est restauré en mémoire sous une forme adaptée bénéfique et sans détresse.
Quand le résultat est atteint, l'ensemble des images, affects, croyances devient plus stable et le patient est apaisé.



15

EFT

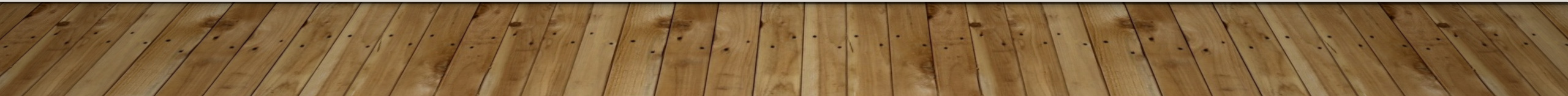
- Emotional freedom technique, technique de libération des émotions.

- Découvert par R. Callahan. TFT
- Gary Craig : codifie la technique. Association de l'acupressure et de la TCC : EFT
- Enseignement et Utilisation de cette 4^e vague de thérapie dans les universités anglo-saxonnes.
- Reconnue par l'Américan Psychiatric Association, la Fédération française de Psychiatrie en 2004 et le NICE : National Institute For Clinical Excellence au Royaume Uni en 2005.

16

EFT PRINCIPES ET FONCTIONS

- Activer l'émotion (tristesse, peur, colère, dégoût, joie).
- Se servir des méridiens d'acupuncture pour la réguler.
- Créer un climat d'hypnose légère par rupture de pattern.
- Le patient est acteur de ses soins reproduit les gestes que montre le praticien



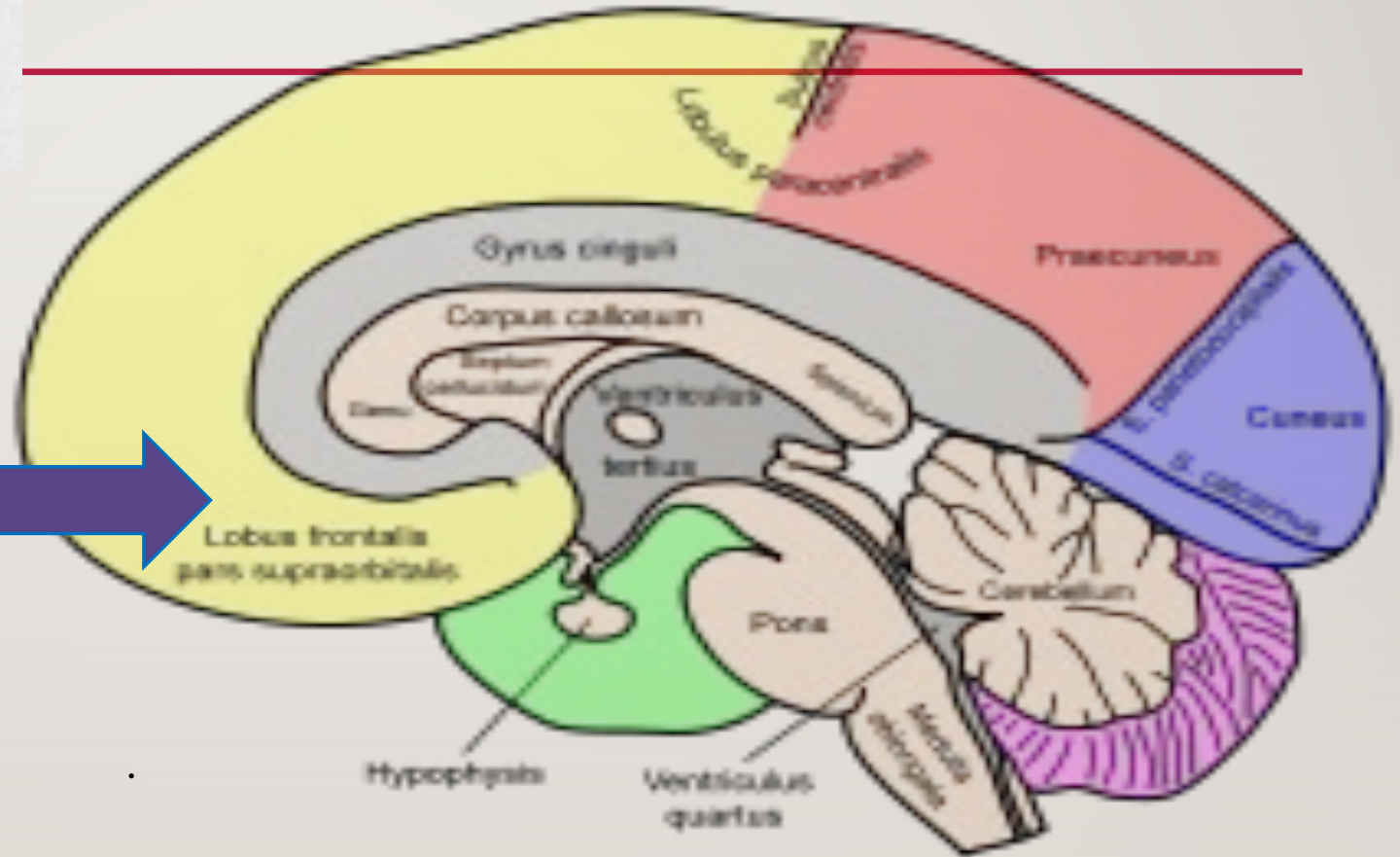
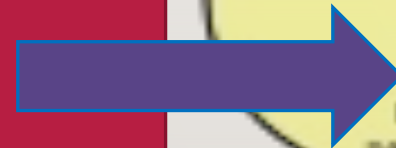
17



MAMMIFÈRES HOMME/CHEVAL.

3 réactions au stress

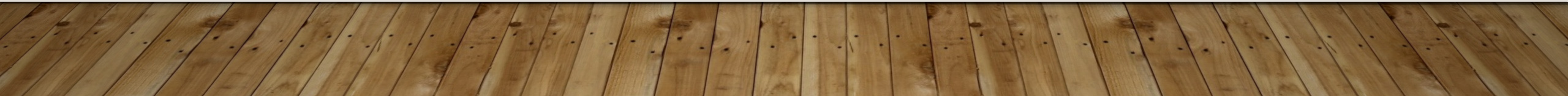
Fuite
Attaque
Figement



18

LIBÉRATION DES ÉMOTIONS

- Principe : accélérateur / Frein
-
- Évoquer les évènements traumatiques : appuyer sur l'accélérateur.
 - Phrases de rappel, évènement, sensations, VAKOG.
 - Libération de neuro transmetteurs :Adrénaline, cortisol
 - Tapotement des points d'acupuncture : appuyer sur le frein
 - 15 points correspondant à des entrées de méridiens
 - Libération de NT : Dopamine, Sérotonine, Ocytocine, GABA.
 - État d'hypnose légère : ondes alpha

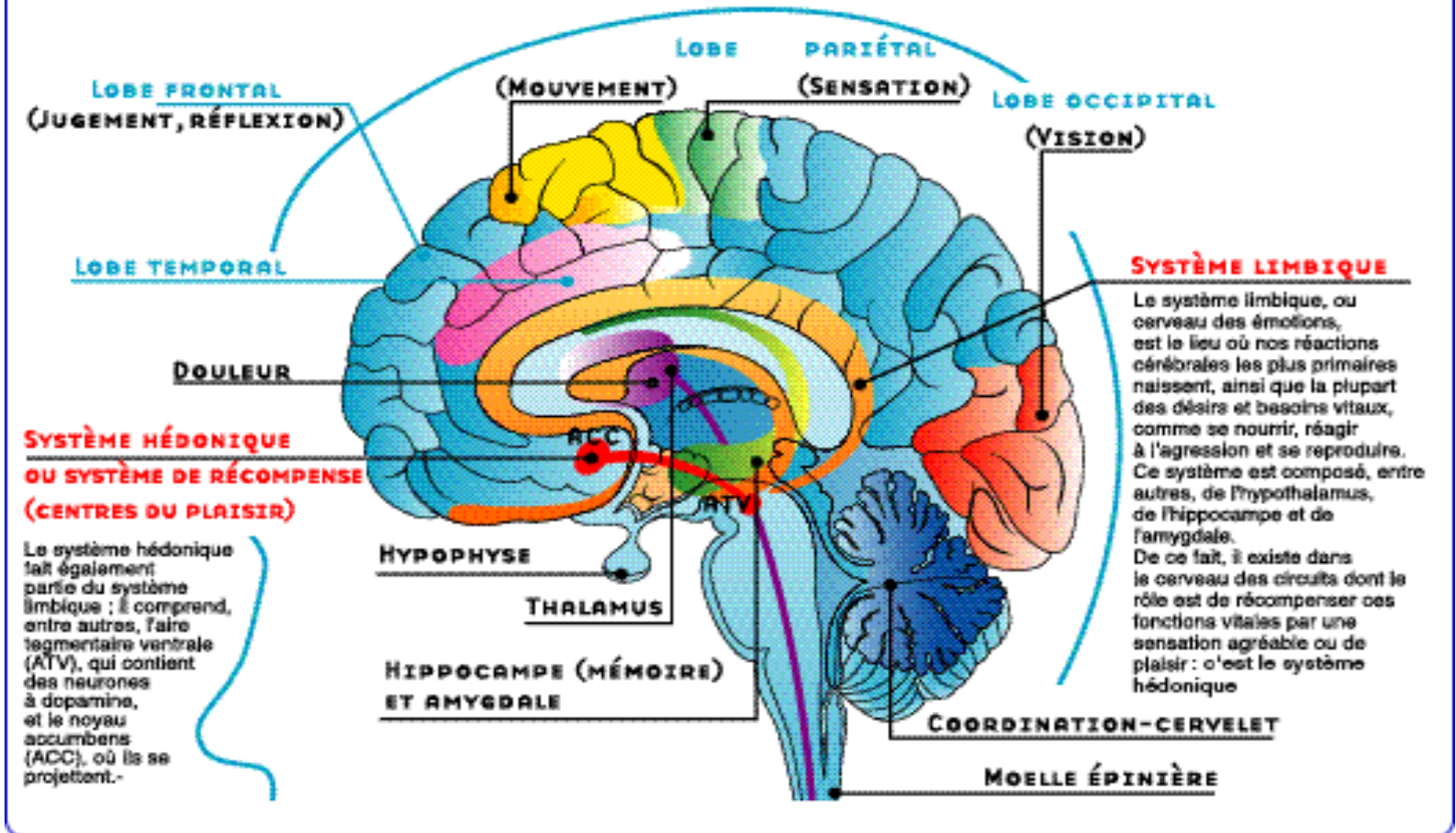


Hyper activation	calmer	R27- Pouce
Zone de confort	Travailler la cible	Rondes et phrases de rappel Evaluation =0 Puis recadrage
Hypo activation	Redéfinir la cible	activer



Comment travailler

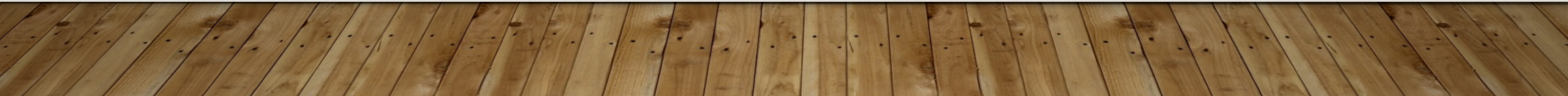
Cerveau humain, régions cérébrales et circuits neuronaux (voies nerveuses)



21

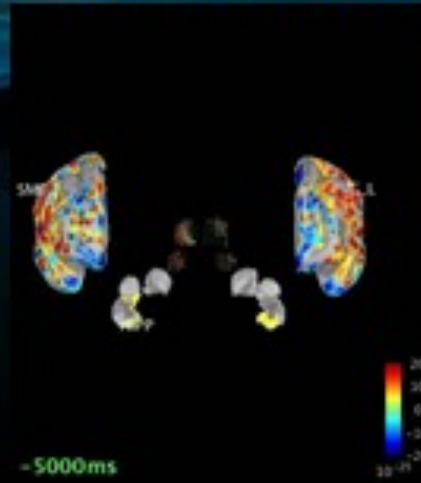
- De plus en plus d'études depuis 2000 – Bibliographie:
 - Hui : 2000 Baisse de l'activité de l'amygdale et de l'hippocampe en imagerie
 - Harvard médical school: 2000-2010 efficacité prouvée de stimulation des points acupressure sur le PTSD
 - Swack 2001 diminution de perception de la douleur
 - Ruden 2005 production de sérotonine et d'un effet GABA positif = réduction anxiété
 - Church 2009 diminution du cortisol
 - Fang 2009: désactivation importante du système limbique et para limbique en RMNf
 - D Feinstein 2012 méta analyse de 81 études acupressure.

ÉTUDE DES MÉCANISMES D'ACTION

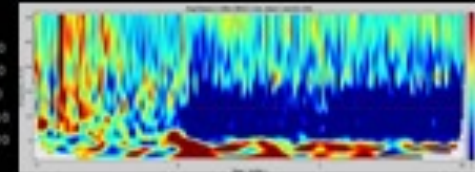


Substrat neuronal de l'intervention EFT

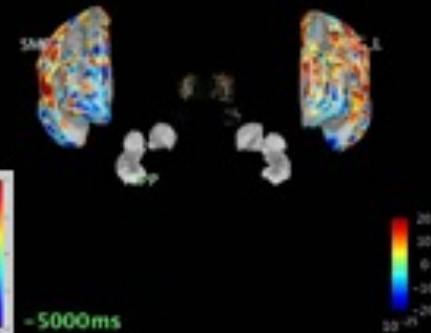
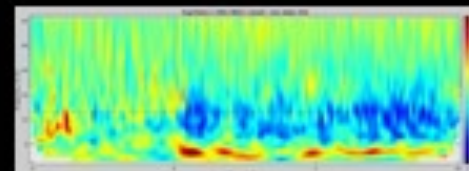
Évocation mentale d'une situation anxiogène



AVANT la séance d'EFT



APRES la séance d'EFT



23

EXPÉRIMENTATION IN VIVO

- Traumatismes :
 - Deuil, inceste, viol, violences familiales, agressions...
- TOC
- Phobies spécifiques
- Trouble panique
- Dépressions

24

MATRIX

- Outil associant l'EFT à l'hypnose légère.
-

- Utilité lors des inversions psychologiques:
 - bénéfiques secondaires, fausses croyances
- Le sujet va faire de l'EFT sur son écho:
 - Il va retrouver son image plus jeune au moment où son trauma s'est produit
- Le sujet peut réimprimer une autre version que celle qu'il a connu.
- Participation active du sujet.
 - C'est lui qui choisit la nouvelle version de l'évènement

25

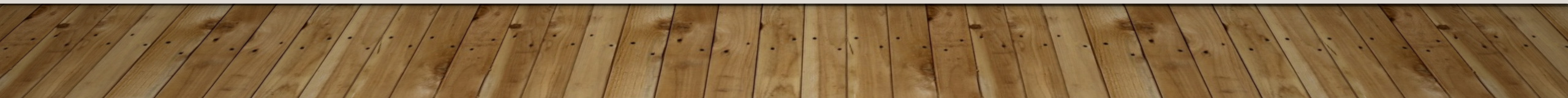
LES AUTRES TAC

Que nous utilisons en CMP et Accueil de jour

- Atelier de groupe : (groupe de parole, photo, atelier créatif, théâtre, sport...) l'instinct grégaire fonctionne
- Sophrologie.
- Méditation.
- Cohérence cardiaque.
- Les autres TAC (yoga, reiki, Shiatsu...) peuvent aussi avoir une place si elles se font en groupe.

26

COMMENT ORIENTER LES PATIENTS

- Les CMP en France : moyenne d'attente pour RDV = 6 mois / un an
-
- Très peu de centres utilisent les Thérapies énergétiques et cognitives.
 - Psychologues libéraux : de plus en plus se forment
 - Infirmiers psy reconvertis en thérapies énergétiques
 - Écoles privées : IFPEC , Symbiofi
 - DU thérapies alternatives (Lyon C Bernard, Paris 8)
- 

27 CONCLUSION

- **Se renseigner sur les qualités d'évaluation clinique du thérapeute.**
- Diplômes, association de thérapeutes, relation avec psychiatre.

28 MERCI DE VOTRE ATTENTION



Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-SA](#)