



# Trouble de Stress Post-Traumatique (TSPT): analyser et comprendre le **RE**tabli**S**semen**T** pour Optimiser la **Re**insertion (**É**tude **RE**STORE)

16 mai 2018

*C Belrose & MC M Trousselard*

*Unité Neurophysiologie du Stress (NPS)*

*Département Neurosciences et Contraintes Opérationnelles (NCO)*

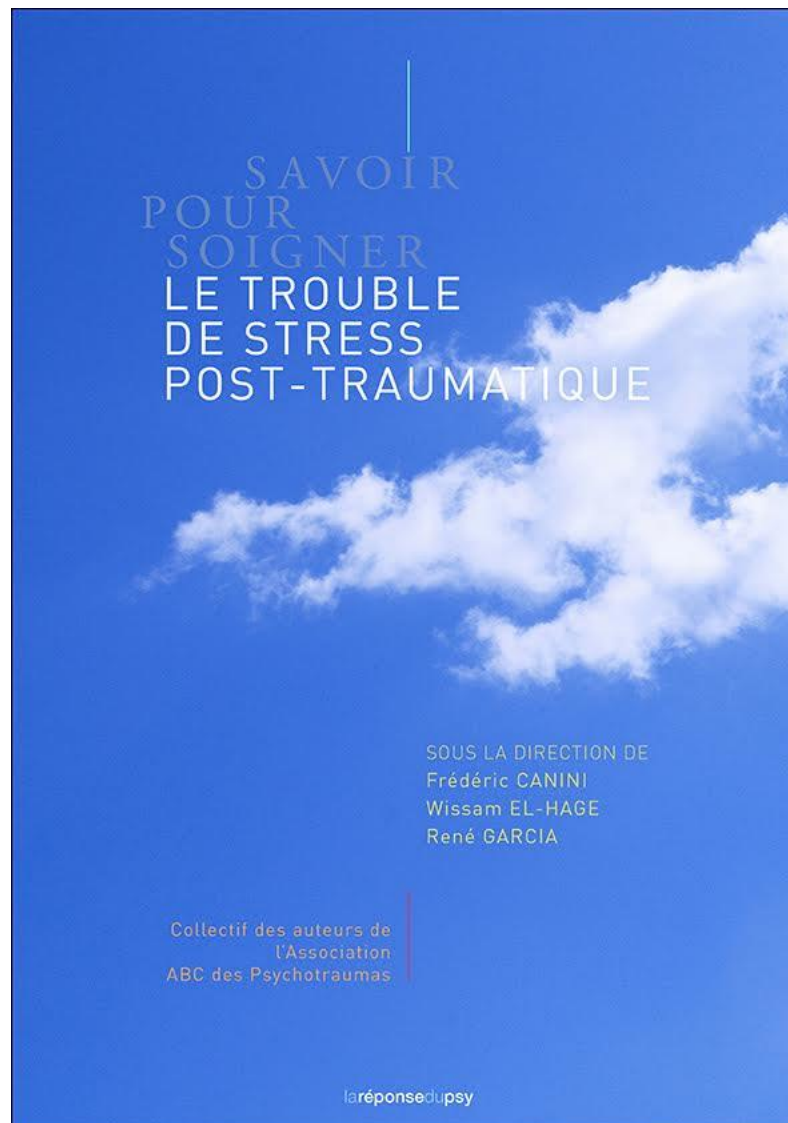


# Plan

- I. Trouble de Stress Post-Traumatique (TSPT)
- II. Rétablissement, réadaptation et réinsertion
- III. Etude
- IV. Perspectives



# I: TSPT



# I. TSPT: une clinique de l'enfermement

Trauma

Traumatisme vicariant

Réviviscences diurnes et nocturnes

Hypervigilance

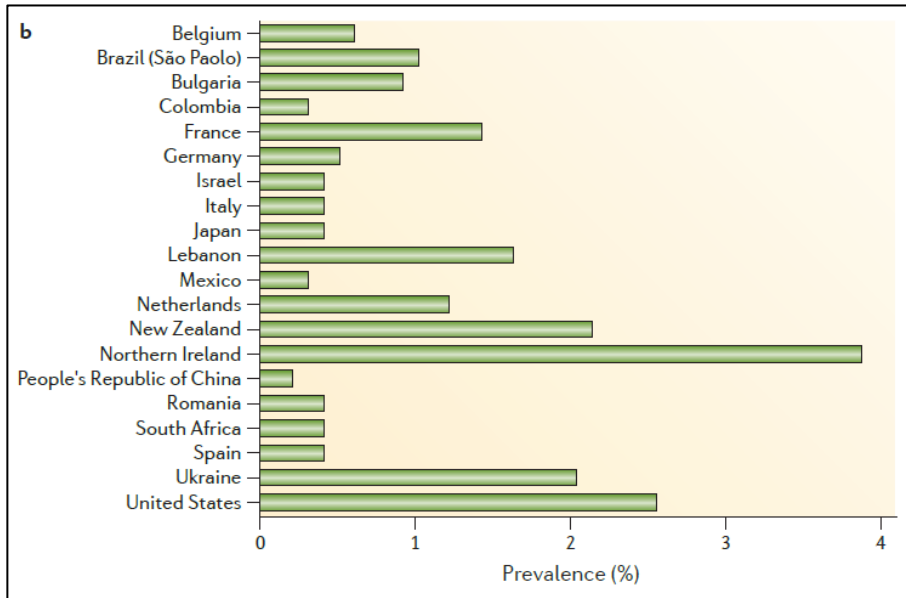
Dysfonctions cognitivo-émotionnelles



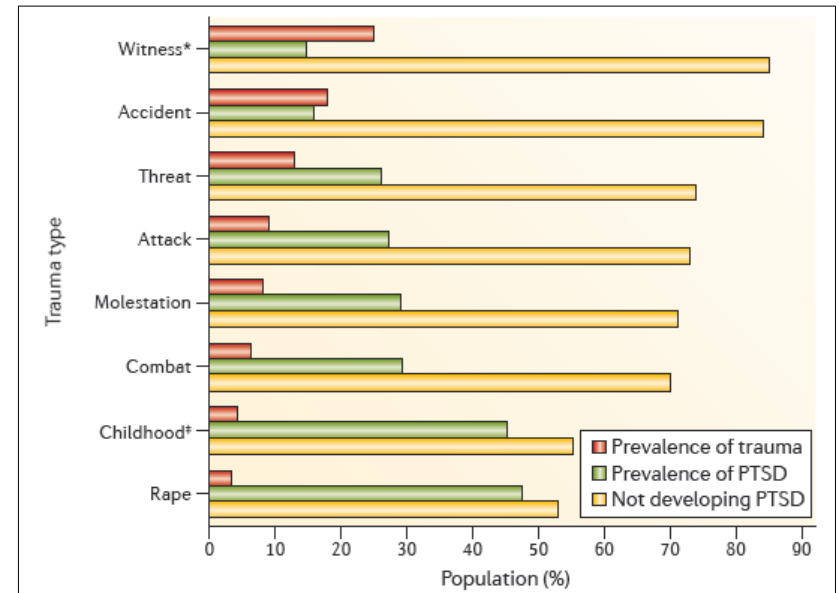
Evitement

Prévalence  
-Guerre / conflits 5 à 40%  
-Attentats 60%

# I. TSPT: prévalence

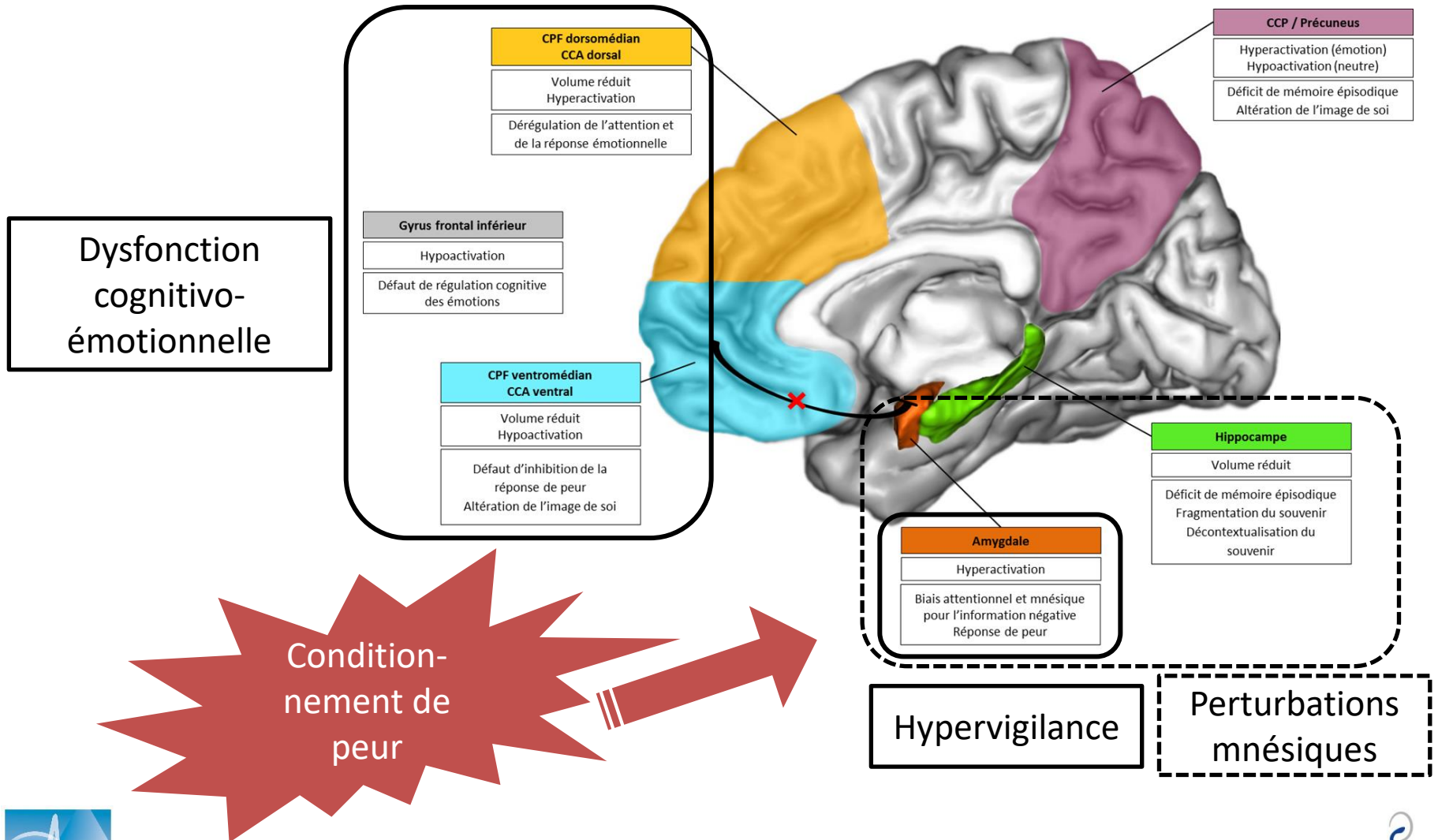


Prévalence au cours des 12 derniers mois en fonction des pays (Yehuda, 2015)



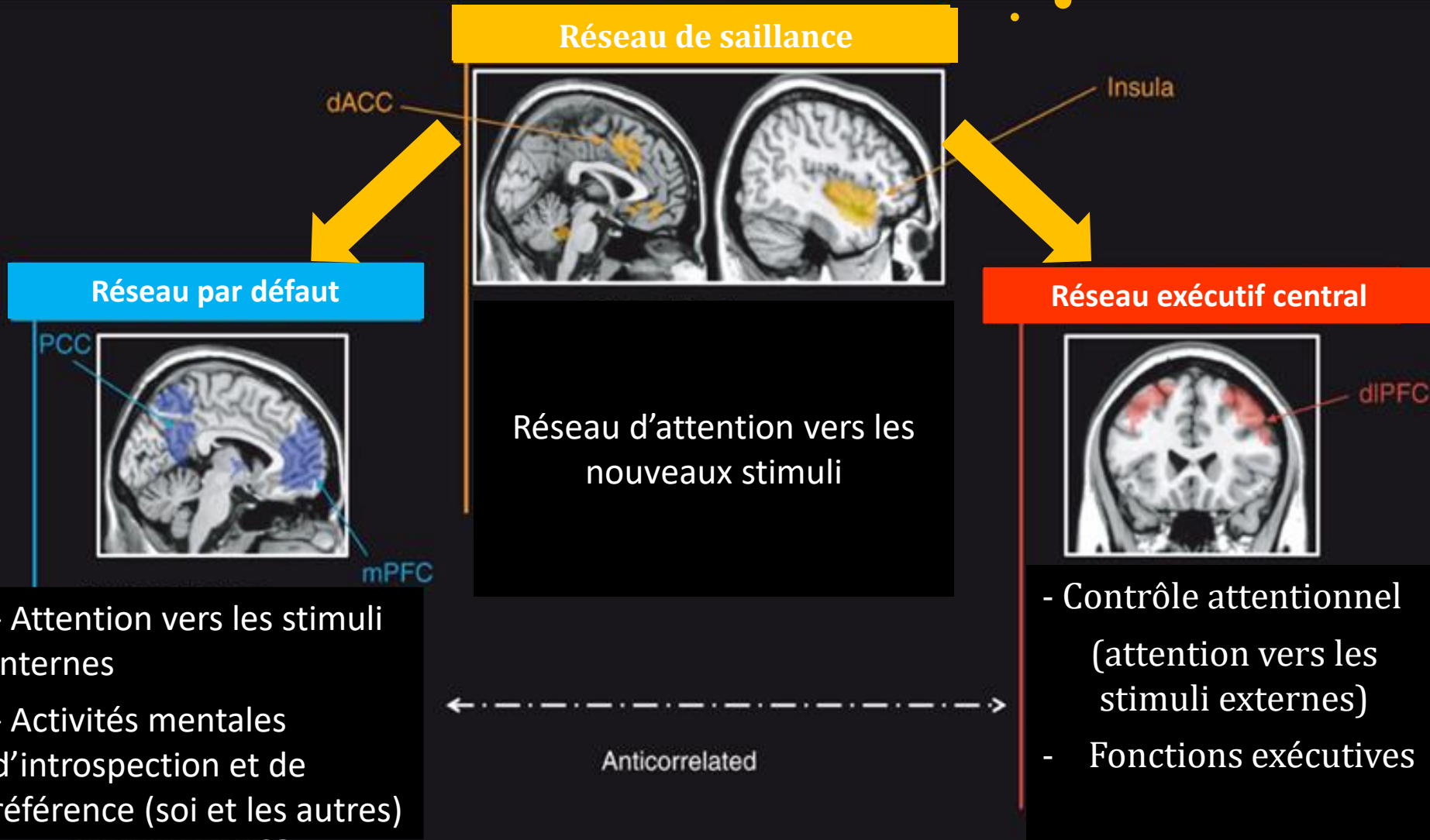
Prévalence en fonction des trauma (Yehuda, 2015)

# TSPT: UN CONDITIONNEMENT DE PEUR



# ○ TSPT: UNE RÉORGANISATION CÉRÉBRALE

Le monde est menaçant



# ○ — TSPT: UN ÉTAT DE STRESS CHRONIQUE

Réviviscence et hypervigilance

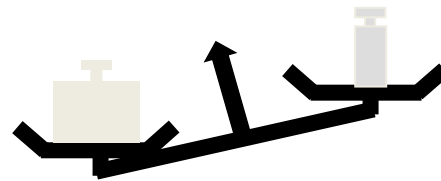
Réviviscence et troubles du sommeil

## Hyperréactivité

- ↑↑ Système sympathique périphérique et central

## Régulation

- ↓ Système parasympathique



## Coût allostatique

Dysfonctionnement immuno inflammatoire

- Dépression/addiction/suicide
- Pathologies organiques ? (démences)



# PRISE EN CHARGE

Psychoéducation



information



soutien



médicaments

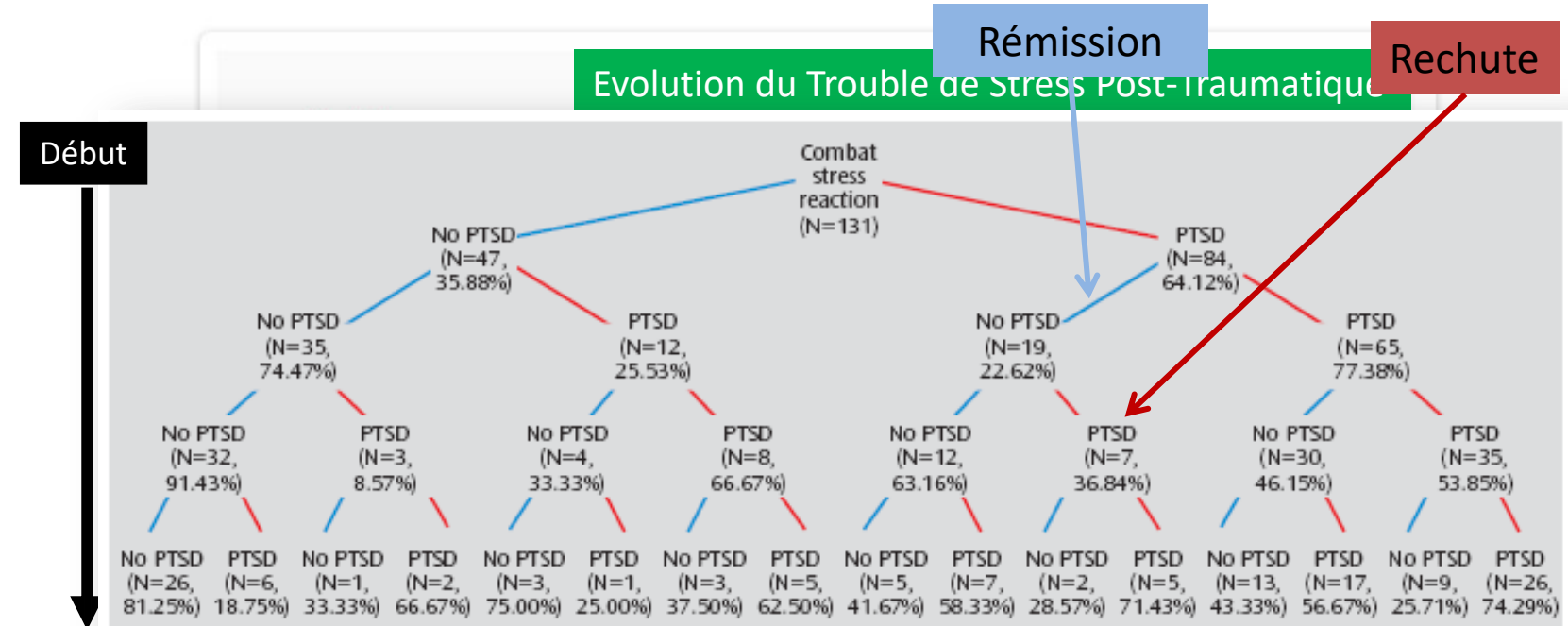
Anti-dépresseurs  
(INRS) Grade B



psychothérapies

Thérapies  
d'exposition  
Grade B dont EMDR

# TSPT: UNE PATHOLOGIE CHRONIQUE ?

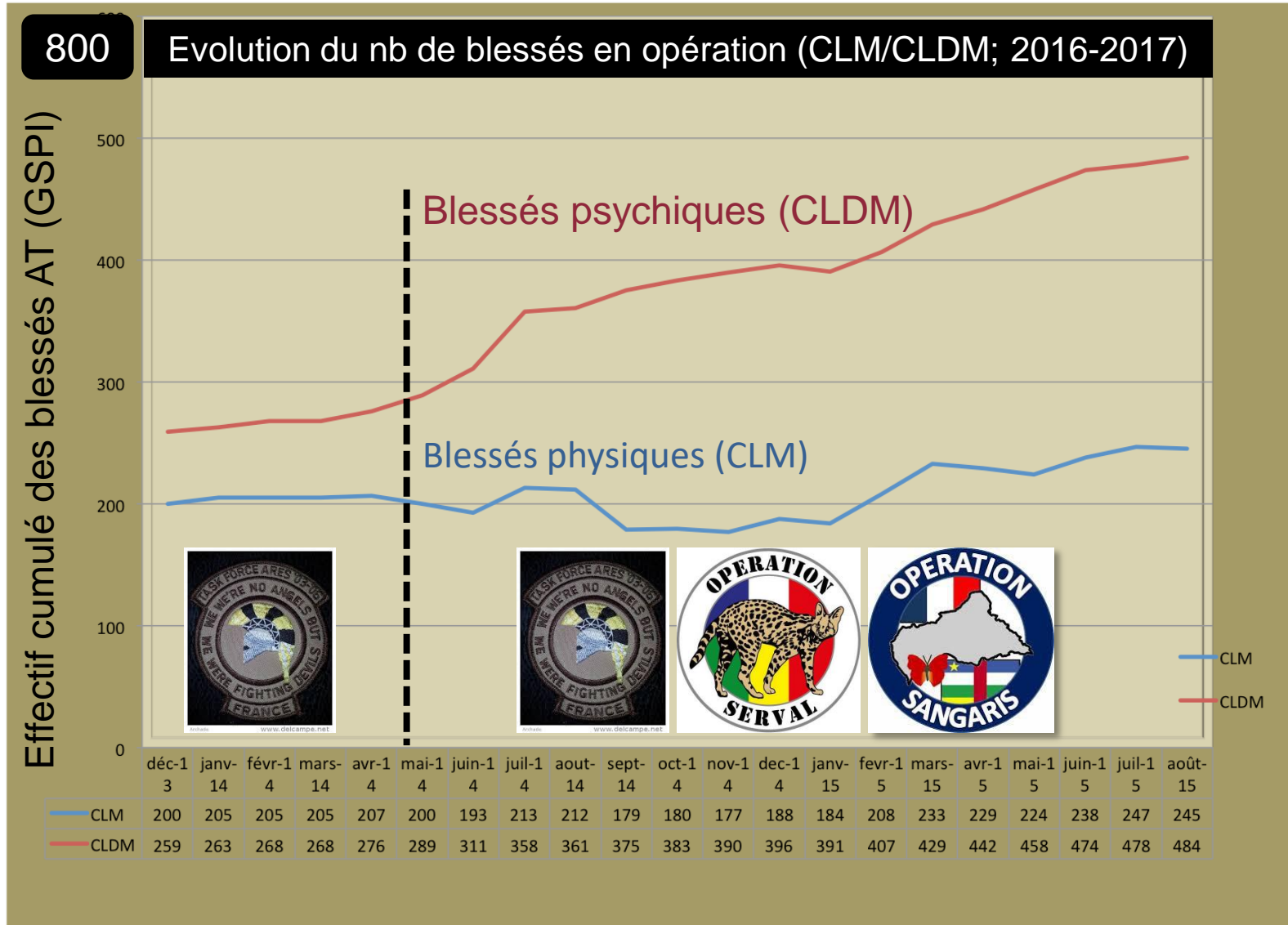


Une clinique faite de rémission et de rechute

20 à 30% de patients sans rémission clinique

Importance des comorbidités (dépression & suicide, addiction) ► conséquences psycho-économiques

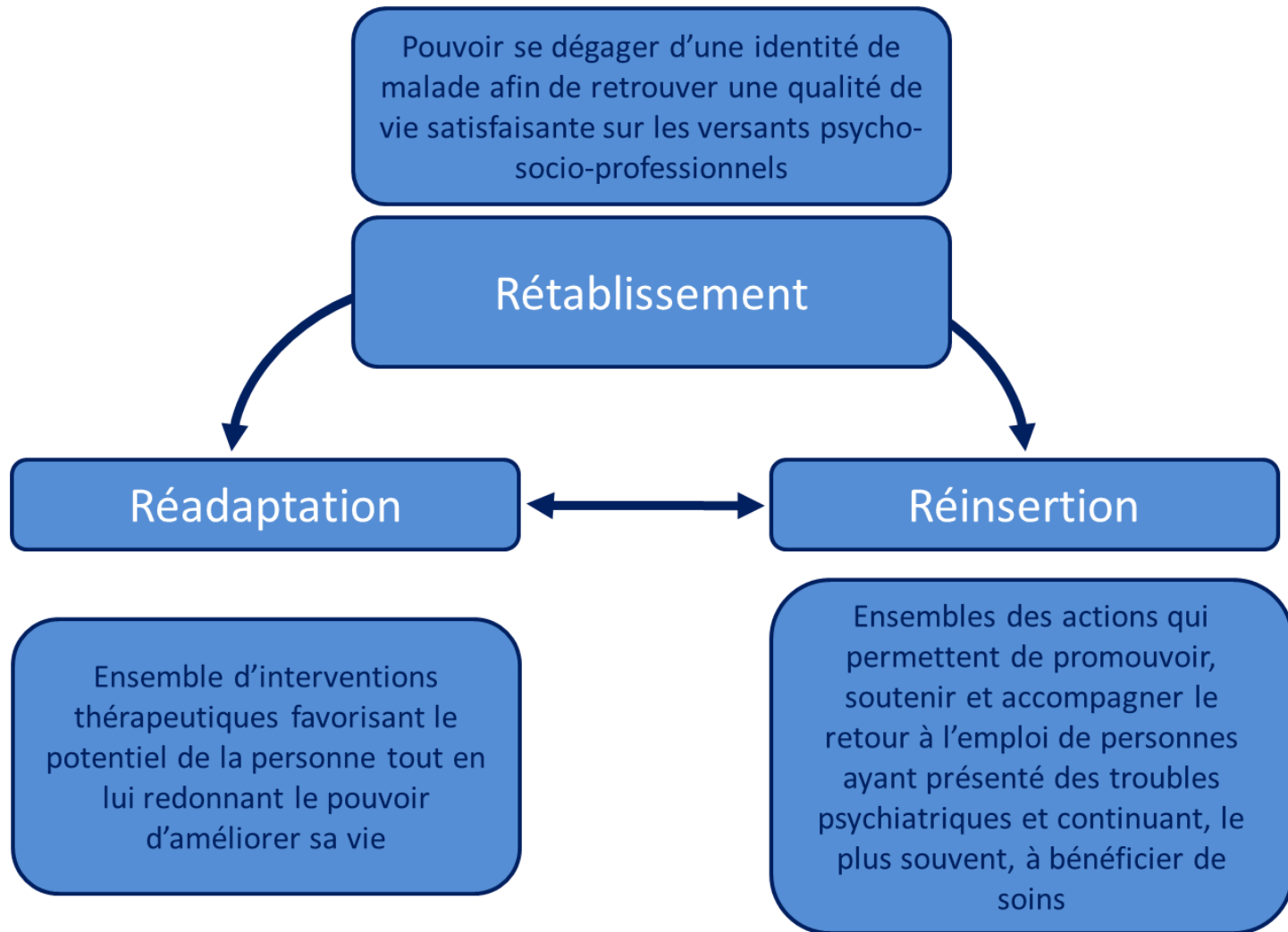
# TSPT MILITAIRES CHRONIQUES ?



# II: RETABLISSEMENT, READAPTATION, & REINSERTION

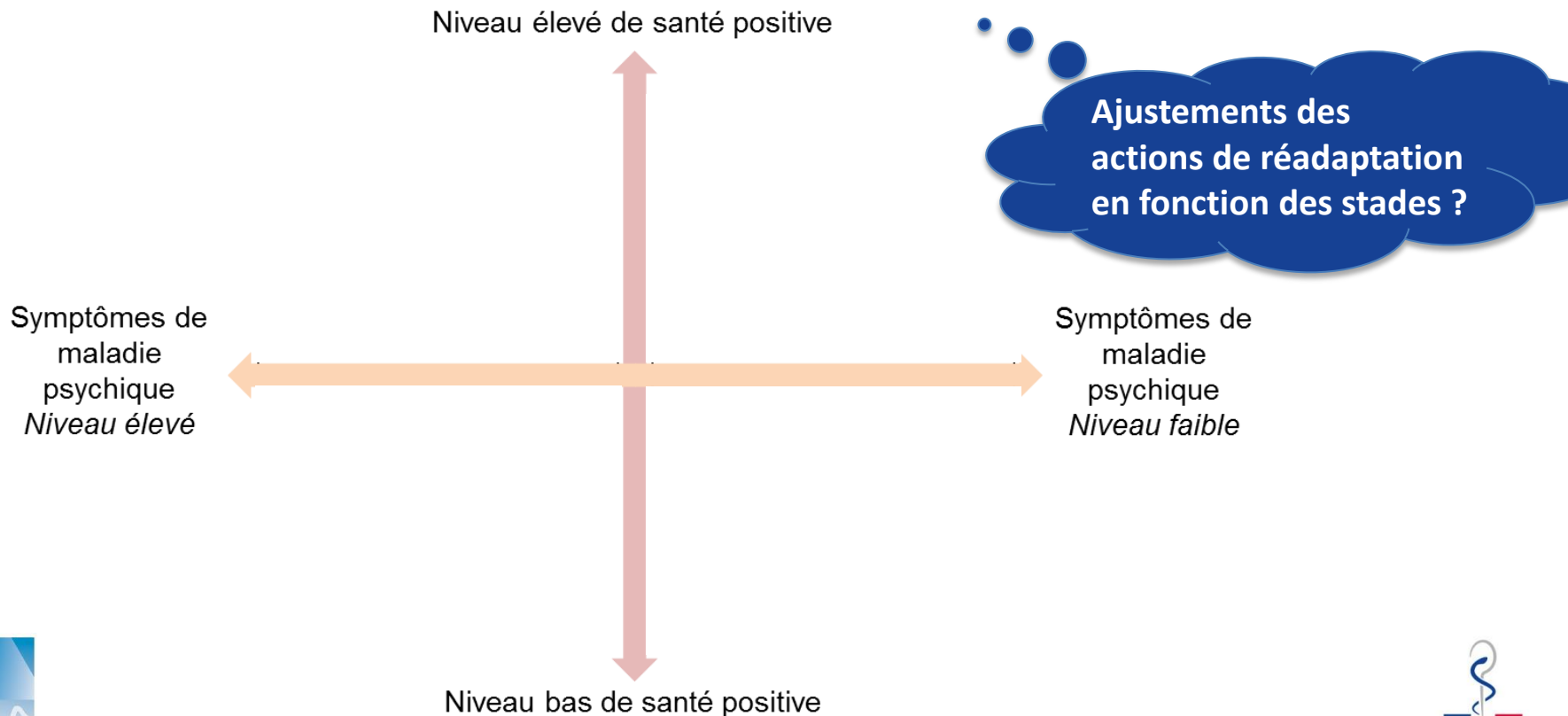


# COMMENT PENSER LE RÉTABLISSMENT ?



# COMMENT PENSER LE RÉTABLISSEMENT ?

- Démarche holistique pour prendre en compte les 2 dimensions du rétablissement (Keyes, 2005)
  - *Dimension souffrance / pathologie: résultat du rétablissement*
  - *Dimension ressources psychologiques: processus du rétablissement*





# COMMENT PENSER LE RÉTABLISSEMENT ?

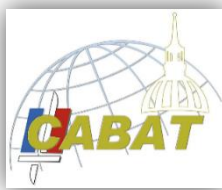
- **Les ressources comme leviers d'action**

- *Psychologie positive*

- Etude scientifique des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des personnes, groupes ou institutions (Gable et al., 2005, 2001)

	Modèle <b>médical</b> de santé mentale	Modèle <b>positif</b> de santé mentale
Approche théorique	compréhension des souffrances	Compréhension du <b>fonctionnement optimal</b> et de la santé
Méthode	accompagnement focalisé sur la réduction des troubles	Accompagnement focalisé sur le <b>développement des compétences</b>
Objectif	guérison	<b>bien-être</b> , épanouissement
Cible	sujets atteints de pathologie	<b>tous les sujets</b>

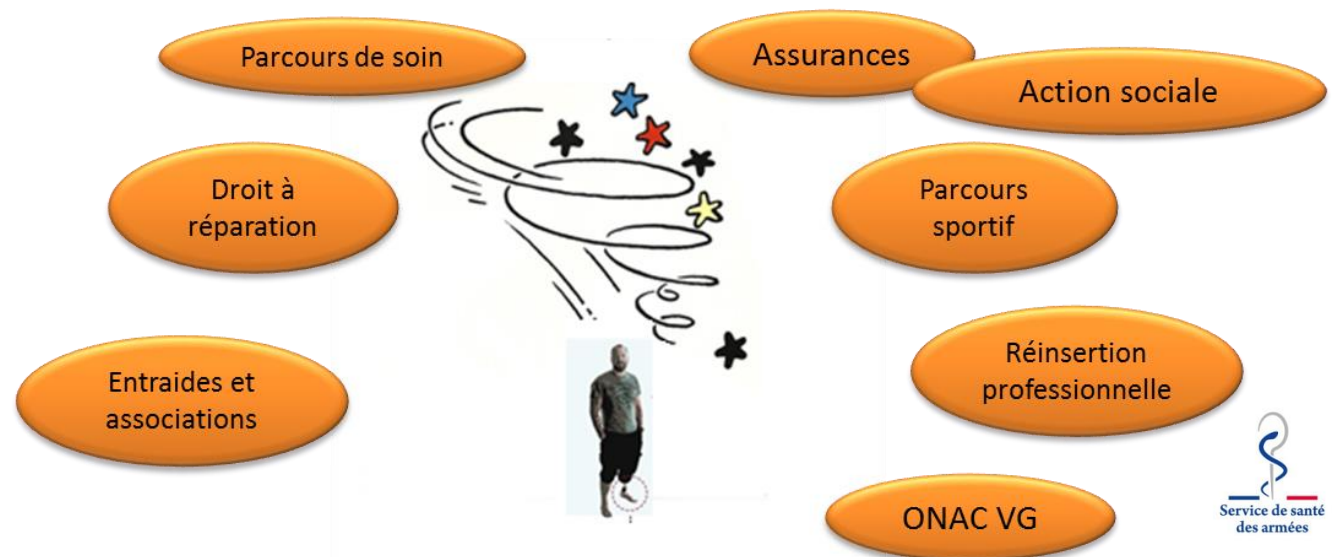
# AU SEIN DU MINARM: LA CELLULE D'AIDE AUX BLESSÉS DE L'ARMÉE DE TERRE (CABAT)



- De nombreuses missions



- Une tour de contrôle







**La CABAT est structurée afin d'être en mesure d'accompagner les familles endeuillées et les blessés (en service) sur un parcours de réadaptation complet incluant la réinsertion ou la reconversion.**

## Des stages dédiés ...



Équitation adaptée au CNSD ou en SEM



Centre ressources des blessés de l'armée de terre



Objectif:

le retour à l'emploi de nos soldats blessés grâce à des immersions en entreprise.

- 100 entreprises en contact
- 120 blessés sont passés par le CREBAT (15)
- 60 blessés bénéficiaires d'une immersion en entreprise
- **13 CDI signés (le 14<sup>e</sup> en préparation)**
- 2 immersions sous forme de contrat d'apprentissage chez TURBOMECA .



# III: ETUDE RESTORE



# ○ — TSPT CHRONIQUE: PROBLÉMATIQUES

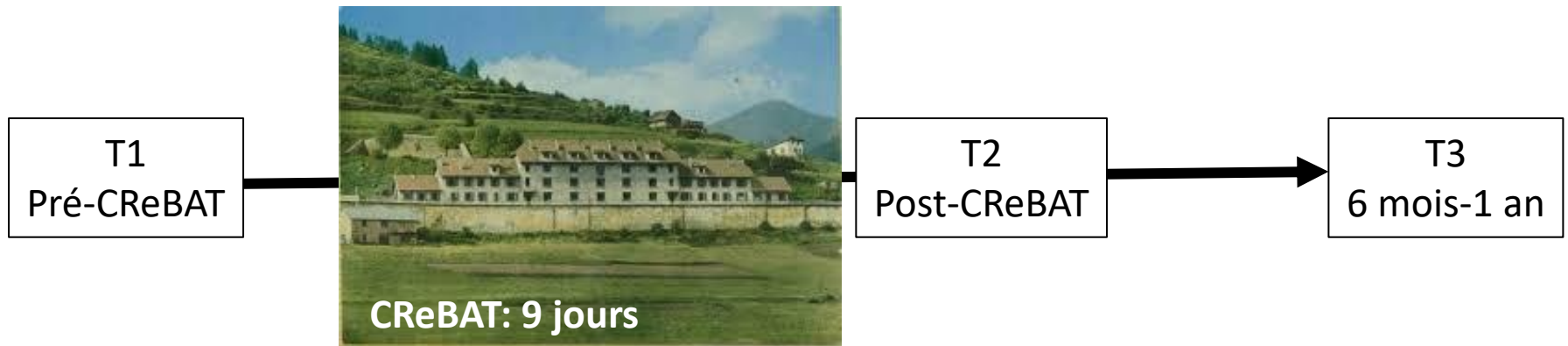
1/ Quelles sont les ressources psychologiques encore disponibles chez les patients souffrant de TSPT chroniques?

2/ Existent-ils des ressources soutenant la réinsertion?

❖ *Comment aider chaque patient souffrant de TSPT à se réappropriier ses ressources existantes pour une réinsertion satisfaisante ?*

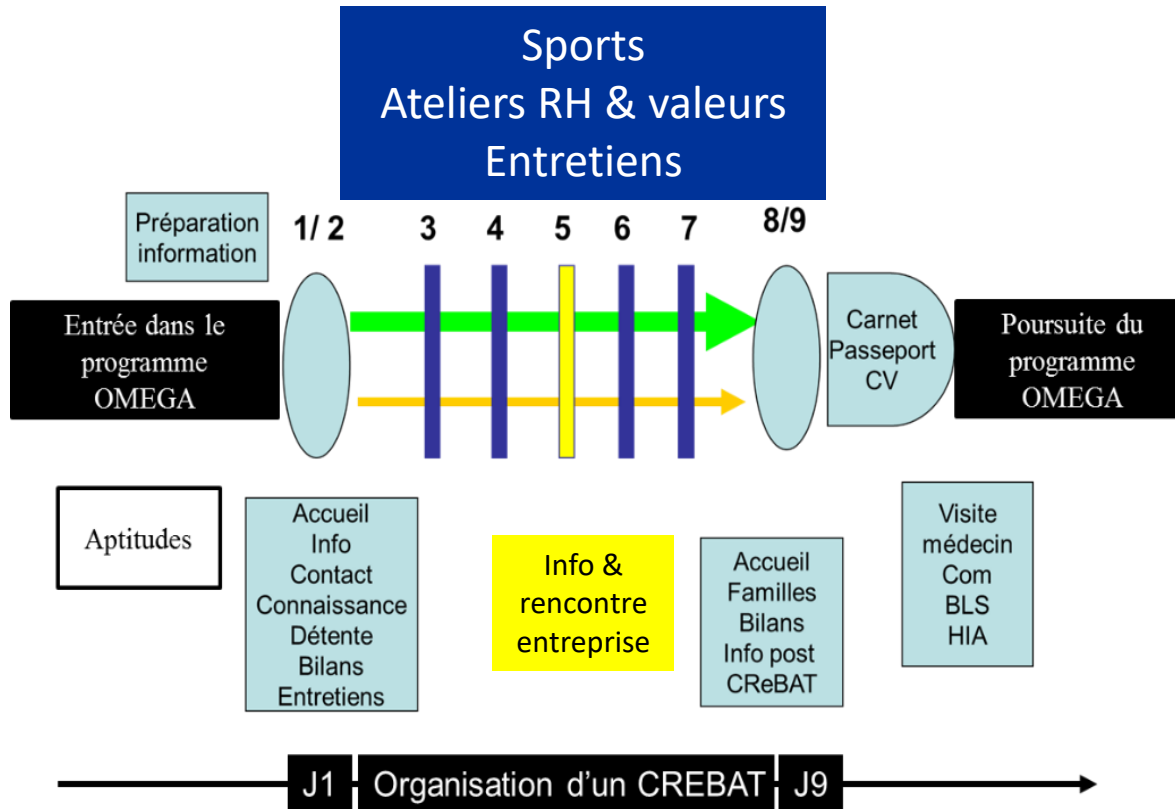
# MÉTHODOLOGIE

- Etude de suivi de cohorte
- Population de 60 militaires (diagnostic clinique de TSPT chronique)
  - Engagement dans le programme militaire d'aide à la réinsertion
  - Suivi sur le plan psychiatrique par les programmes de prise en charge du SSA
- Protocole avec trois temps d'évaluation



# MÉTHODOLOGIE

- Stage CReBAT



→ En groupe

→ En individuel

# MÉTHODOLOGIE

## Mesures T1,T2: autoquestionnaires



Niveau personnel	Niveau interpersonnel	Niveau social et politique
Autodétermination, confiance en soi, espoir	Altruisme	Bénévolat, action sociale et humanitaire
Bien-être, Satisfaction de la vie	Amitié	Bientraitance institutionnelle
Bonheur	Amour	Comportements écocitoyens
Créativité	Compétences psychosociales, intelligence émotionnelle	Courage
Émotions positives	Confiance en autrui	Désistance (sortie de la délinquance ou de la criminalité)
Estime de soi	Coopération	Empowerment et sentiment d'efficacité collective
Humour	Empathie et compassion	Justice restauratrice
Pleine conscience	Gratitude et reconnaissance	Médias orientés positivement
Optimisme	Modestie	Organisations « positives »
Psychologie morale Valeurs	Pardon	Prévention et résolution des conflits
Psychothérapie « positive »	Reconnaissance	
	Résolution des conflits interpersonnels	

**Ressources individuelles d'appui**

**Ressources travaillées par le sport, la vie en collectivité**

**Ressources institutionnelles (RH)**

## Mesures T3

– Bilan de réinsertion :

- Réinsertion en PROGRÈS (RPr)
- Réinsertion en PANNE (Rpa)

# ○ Résultats

## • Résultats T1 (inclusion)

- 56 patients/60 ont rempli l'ensemble des questionnaires
- Caractéristiques sociodémographiques :
  - **97.8% des TSPT sont des hommes (34.5 ( $\pm$ 9.3) ans)**
  - **93% souffrent d'un TSPT (PCL5 ; M 45,8 ( $\pm$ 15.3))**
- Caractérisation de TROIS profils de patients selon ressources et sévérité\* :
  - **PROFIL 1 (n=32):** 56,25% souffrent d'un TSPT (PCL5; M: 37,78; ET: 17,56) / haut niveau de ressources psychologiques
  - **PROFIL 2 (n=10):** 100% souffrent d'un TSPT (M: 56,9; ET: 10,18) / bas niveau de ressources psychologiques
  - **PROFIL 3 (n=14):** 85,71% souffrent d'un TSPT (M: 50,16; ET: 14,16) / bas niveau de ressources psychologiques (très bas niveau de valeurs)



# ○ Résultats

- Description des trois profils

Sévérité

Ressources

Valeurs en action

# ○ Résultats

- Réappropriation des ressources en post-CReBAT (T1-T2)

– évolution:  +20% = augmentation et  -20% = diminution

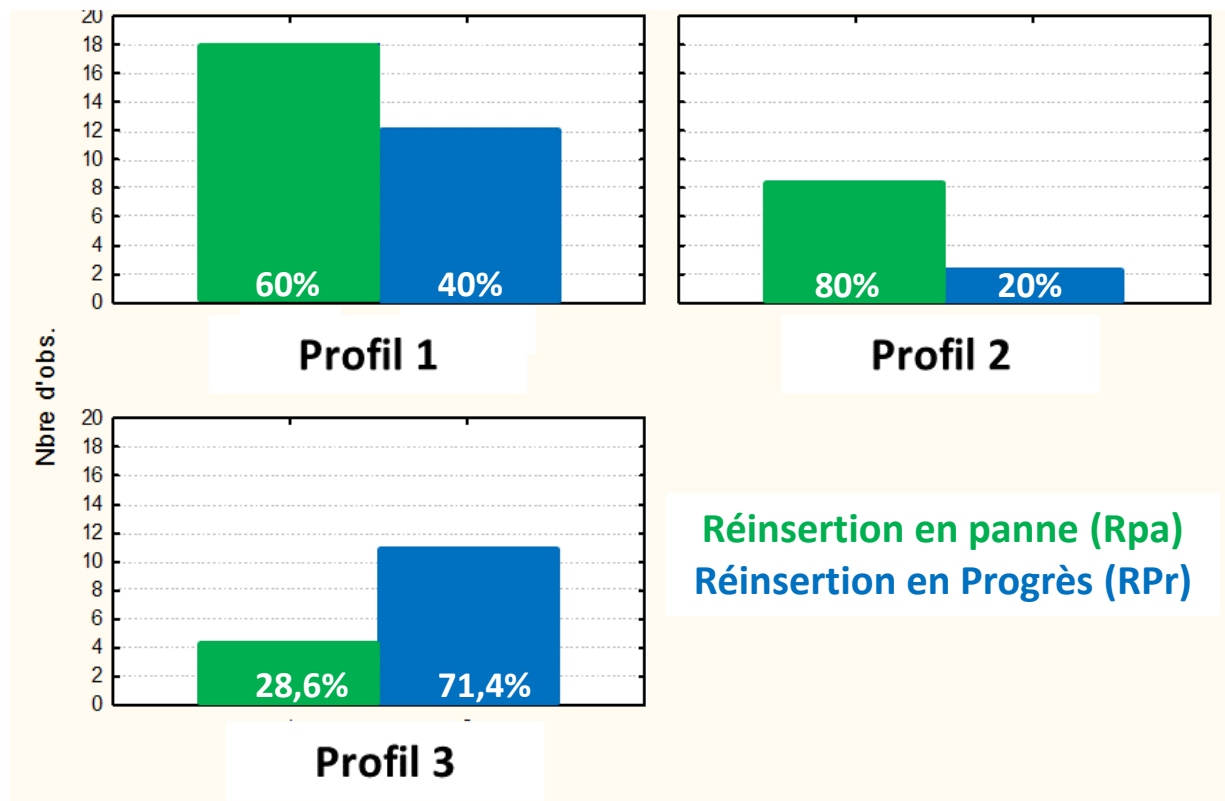


Différences significatives au % de sujets avec évolution de niveau de ressources & valeurs

<p><b>Peu de changements</b></p>	<p><b>↑ des ressources &amp; ↓ des valeurs</b></p>	<p><b>réappropriation ressources &amp; valeurs</b></p>
----------------------------------	--	--

# Résultats

- T3: réinsertion en fonction des profils
  - *Le taux de réinsertion est supérieur pour le profil 3 ( $X^2$ ;  $p=0.03$ )*



# IV: PERSPECTIVES



## Interception

Le syndrome post-traumatique, la blessure invisible  
Reportage d' Isabelle Souquet

# CReBAT 2017 : prise en compte des ressources inter-personnelles et institutionnelles

Niveau personnel	Niveau interpersonnel	Niveau social et politique
Autodétermination, confiance en soi, espoir	Altruisme	Bénévolat, action sociale et humanitaire
Bien-être, Satisfaction de la vie	Amitié	Bienveillance institutionnelle
Bonheur	Amour	Comportements écocitoyens
Créativité	Compétences psychosociales, intelligence émotionnelle	Courage
Émotions positives	Confiance en autrui	Désistance (sortie de la délinquance ou de la criminalité)
Estime de soi	Coopération	<i>Empowerment</i> et sentiment d'efficacité collective
Humour	Empathie et compassion	Justice restauratrice
<b>Pleine conscience</b>	Gratitude et reconnaissance	Médias orientés positivement
Optimisme	Modestie	Organisations « positives »
Psychologie morale Valeurs	Pardon	Prévention et résolution des conflits
Psychothérapie « positive »	Reconnaissance	
	Résolution des conflits interpersonnels	

**Ressources individuelles d'appui**

**Ressources travaillées par le sport, la vie en collectivité**

**Ressources institutionnelles (RH)**

# CReBAT 2018: intérêt du sport en pleine conscience ?

- Méditation pleine conscience

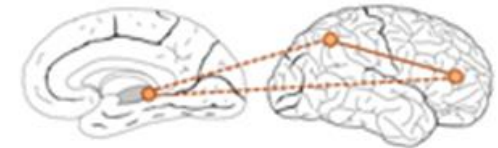
Phénoménologie d'une méditation



Fonctions

Réseaux cérébraux impliqués

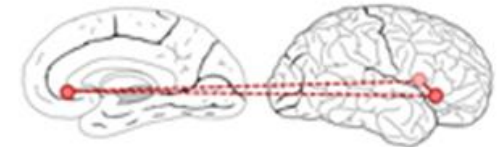
ALERTING



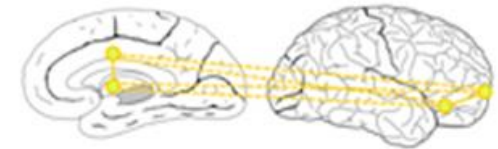
DEFAULT MODE



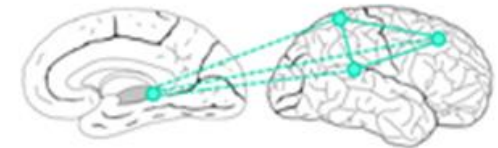
SALIENCE



EXECUTIVE



ORIENTING



Malinowski, 2013

# CReBAT 2018: intérêt du sport en pleine conscience

## • Bénéfices de la méditation de pleine conscience sur le TSPT

– Deux méta-analyses récentes positives: Hilton et al., 2016; Boyd et al., 2018



# CReBAT 2018: intérêt du sport en pleine conscience

## • Des difficultés à méditer ..... régulièrement

- *Pour méditer, il faut se concentrer, or cette concentration dépend de l'état de paisibilité intérieure*
  - Quid d'un patient souffrant d'hypervigilance et de reviviscence ?
- *Pour méditer, il faut s'ouvrir à l'expérience*
  - Est ce possible quand le monde est perçu comme menaçant ?
- *Pour méditer, il faut accepter et décider de prendre soin de soi*
  - Quid d'un patient dont les affects sont dominés par un vécu de blâme, culpabilité, honte?
- *Pour méditer, il faut cultiver l'intention pour initier et maintenir la motivation à faire*
- Or les patients sont le plus souvent déprimés ?

Au-delà, la pratique régulière est indispensable pour être efficace

- Vécu *per* séance souvent anxiogène, comment se motiver à poursuivre ?
- Quid du sentiment de progresser quand l'objectif des méditations est juste de méditer pour méditer ?
- Méditation sous forme de séances programmées or patients souvent en désinsertion socio-professionnelle



# LE PROJET DIVHOPE

- **Pratique sportive enrichie: la plongée pleine conscience (PCC)**
  - *Protocole de méditation sous-marine: programme en 10 séances*

	« Novice diver »	« Advanced diver »		« Expert diver »	
<b>OBJECTIFS</b>	Contrôle respiratoire et détente Schéma corporel et augmentation des perceptions corporelles Capacité de concentration	concentration unité corps et esprit / capacité de contemplation		capacité personnelles / valeurs existentielles	
			plongée de nuit		
<b>intentions :</b>	Présent & corps	Futur et esprit		Passé et corps esprit	Valeurs
<b>Positions :</b>	allongé	a genoux		en pleine eau	debout sur le sable



- *Etude clinique randomisée (en cours) chez des victimes des attentats de Paris : bénéfiques sur la qualité de vie*

# LE PROJET COGNITIVE



2018-2019

Optimisation de l'impact des ateliers RH par l'impact de la plongée-pleine conscience sur le fonctionnement cognitif ?



***« Il ne s'agit pas seulement de prévoir l'avenir  
mais surtout de le permettre »***

**Antoine de Saint -Exupéry - *Citadelle***