

C'est
I'AVIQ!

FAMILLES | SANTÉ | HANDICAP

MAGAZINE TRIMESTRIEL

// DÉCEMBRE 2019

N#12



PB-PP | B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE
CHARLEROI X
P921636

**ÇA SE PASSE
DANS NOS SERVICES**

Les Réseaux de soins
en santé mentale

LA RÉALITÉ VIRTUELLE THÉRAPEUTIQUE

Une expérience contemplative
pour réduire l'anxiété



LE STANDARD DE LIÈGE

Un club résolument tourné vers
les personnes en situation de HANDICAP

LES ALLOCATIONS FAMILIALES

Ce qui change à partir du 1^{er} janvier 2020



Wallonie

familles santé handicap

AVIQ

Une expérience de réalité virtuelle
contemplative en vue de **RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ**

La réalité virtuelle thérapeutique



Il y a peu, le Centre Neuro Psychiatrique (CNP) Saint-Martin, situé à Dave (Namur), organisait une séance de test de réalité virtuelle thérapeutique. Le but : faire découvrir cette nouvelle technologie qui complète aujourd'hui son offre de soins. L'AVIQ y était !

Fondé en 1901, le Centre se veut résolument **tourné vers l'avenir**. Il inscrit ses actions dans la **réforme des soins en santé mentale** et dans la **psychiatrie moderne**. Le Centre relève le défi d'établir un **circuit de soins en santé mentale cohérent, en réseau** avec les différents professionnels de la santé. Dans cette dynamique, le CNP s'implique dans différents **projets novateurs** et confirme son engagement dans le futur de la psychiatrie : offrir des soins spécialisés et adaptés aux besoins du patient.

Le CNP accueille aujourd'hui des patients qui souffrent, pour un grand nombre d'entre eux, de **troubles d'ordre psychotique** telle la **schizophrénie**. Les symptômes sont des délires, des hallucinations, un discours incohérent et une agitation. Les personnes atteintes de psychose ne sont généralement pas conscientes de leur comportement.

Une autre catégorie de patients souffrent quant à elle de **troubles de l'humeur** (dépression, troubles bipolaires, etc.) ou de **troubles anxieux** tels les phobies, par exemple.

Quant au CNP lui-même, il ne compte pas moins de **neuf unités de soins psychiatriques, trois maisons de soins psychiatriques, deux hôpitaux de jour et un centre d'activités thérapeutiques**. Avec près de 300 lits hospitaliers agréés et 90 lits en maisons de soins psychiatriques, il est l'un des centres les plus importants de la région namuroise.

La réalité virtuelle, c'est quoi ?

La **réalité virtuelle** désigne les dispositifs qui permettent de simuler un environnement grâce à la **technologie numérique** (en l'occurrence un ordinateur). Selon les technologies employées, la réalité virtuelle permet à l'utilisateur de **ressentir un univers virtuel** par le biais de ses **différents sens** : la vue le plus souvent mais aussi le toucher, l'ouïe, l'odorat.



La réalité virtuelle permet donc à une personne de vivre une **expérience d'immersion** et de mener une **activité senso-motrice**, c'est-à-dire interagir dans un monde créé de toutes pièces : explorer l'environnement, manipuler des objets, etc.

Pour garantir une immersion totale, l'utilisateur se sert d'un **casque de réalité virtuelle**. Celui-ci utilise le principe d'affichage en 3D stéréoscopique qui donne un **effet de relief aux images**.

Le Pôle de recherches cliniques du Centre Neuro Psychiatrique (CNP)

C'est le **rouage** qui articule l'expérience de réalité virtuelle au sein du CNP. Ce Pôle est composé d'une équipe pluridisciplinaire de **dix personnes**. Animée par un intérêt commun pour la **recherche clinique**, cette équipe s'investit activement dans de nombreux **projets liés à la santé mentale**, tant au niveau local qu'au niveau national et international.

Parmi les nombreux objectifs du Pôle figure la **recherche scientifique**. Celle-ci a pour but d'**encourager la réflexion** et les **pratiques cliniques**. Mais Ronald Clavie, coordinateur du développement des projets cliniques pour le CNP, précise que cela **fonctionne aussi dans le sens inverse** : la réflexion et les pratiques cliniques alimentent la recherche scientifique.

Les résultats des projets de recherche ont pour but de guider la définition des **plans de soins** et en particulier pour la réalité virtuelle thérapeutique : une pratique de soins innovante au sein d'un projet original développé par le CNP.

« Healthy Mind », une start-up française

En mars 2018, quelques membres du Pôle de recherches cliniques visitent le salon Cité Santé organisé annuellement à Nancy. Professionnels de la santé et grand public y sont invités afin de s'informer sur les **nouvelles technologies** (intelligence artificielle, robots, chatbots¹, exosquelettes², etc.) en matière d'E-santé.

Parmi les innovations 2018 figure le projet développé par la start-up strasbourgeoise **Healthy Mind**. En collaboration avec des professionnels de la santé, les fondateurs ont conçu un **logiciel connecté à un casque de réalité virtuelle**. L'objectif de cette solution innovante est de **réduire le stress et/ou la douleur des patients**.

¹Un chatbot est un robot logiciel qui peut dialoguer avec un individu par le biais d'un service de conversations automatisées (source : www.definitions-marketing.com/definition/chatbot).

²Dans le domaine médical, les exosquelettes sont des structures mécaniques qui doublent celle du squelette humain et lui confèrent des capacités physiques qu'il n'a pas ou plus (source : Wikipédia).



Environnement de réalité virtuelle © Healthy Mind

Comment ça marche ?

D'un point de vue matériel, l'équipement est composé d'un **ordinateur performant** qui permet l'utilisation du logiciel « gourmand » en ressources graphiques notamment. Un casque de réalité virtuelle **Oculus Rift®** est associé à un casque audio **Bose®**. L'utilisation du logiciel est soumise à l'achat d'une licence.

Le **principe** est assez **simple**. Tout repose sur une expérience d'immersion au moyen de principes psychologiques avancés : dans le casque posé sur les yeux, un **environnement 3D** est reproduit. Il s'agit d'un milieu naturel très réaliste où des éléments relaxants captent l'attention du patient et ont un effet apaisant.

Dans le casque posé sur les oreilles, une **voix hypnotique** invite le patient à synchroniser sa **respiration** avec une sphère dont le volume varie : la sphère se gonfle et se dégonfle comme si elle respirait. Cette simple synchronisation vise une meilleure gestion du stress et des émotions. Cette voix hypnotique a pour **fond sonore** une **atmosphère apaisante** composée spécifiquement pour chaque environnement.

Le logiciel de **Healthy Mind** propose **deux modes d'immersion** : **contemplative** ou **interactive**. Au CNP, le mode contemplatif a dans un premier temps été retenu pour apaiser l'anxiété présente chez certains usagers.



Des applications testées et approuvées

Au moment de sa présentation lors du salon, le logiciel avait déjà été testé dans un hôpital. Utilisé avant des interventions chirurgicales, le logiciel avait **remplacé ou complété une solution médicamenteuse**. Depuis, en France, plusieurs hôpitaux et cliniques ont aussi adopté cette solution. Dans une vidéo³, le docteur Catherine Bernard, anesthésiste-réanimateur et membre du comité scientifique de *Healthy Mind*, témoigne des différentes utilisations de la réalité virtuelle thérapeutique en milieu hospitalier pour réduire le stress. Il peut s'agir d'**actes médicaux simples et courants**, comme la pose d'une **perfusion** ou une **ponction**.

Mais la technique est également **efficace en chirurgie** dans la mesure où elle est un **complément de l'anesthésie**. En effet, la réalité virtuelle rend possible une **diminution** de l'utilisation de **produits anesthésiques** tels que les **anxiolytiques**⁴ et les **analgésiques**⁵ pendant et après une intervention. L'enjeu est important car cette technique permet une **récupération plus rapide du patient** grâce à une prise moindre des drogues d'anesthésie.

Nous l'avons essayé !

Rien ne vaut une **mise en situation** afin de bien se rendre compte des effets d'une expérience telle que celle-là. Confortablement assis, la personne reçoit les explications d'usage. Il lui est proposé de choisir entre **plusieurs environnements** parmi la forêt, la plage, la montagne, ou un monde zen. Pour notre test, nous choisissons la forêt.

Le logiciel offre plusieurs possibilités de **paramétrage**: la durée, la position, le type de séquence adapté à l'âge des patients (enfant ou adulte), avec ou sans hypnose, avec ou sans musique.

Les casques pour les yeux et les oreilles sont installés, et l'immersion commence par quelques réglages de mise au point de l'image. Ensuite, la magie opère. La sensation de se trouver « ailleurs » est totale. La voix et l'ambiance sonore invitent au **voyage**. Des animaux sont présents: lapins qui gambadent, biches qui broutent l'herbe, oiseaux qui se posent sur les branches des arbres. Même le mouvement des branches est reproduit selon les grés du vent. Un ruisseau s'écoule lentement, et son bruit apaisant renforce l'impression de vivre quelque chose de réel.

Petit à petit, notre propre corps semble ne plus peser et une sensation agréable de **flottement** procure un sentiment de bien-être. Notre respiration est rythmée par la sphère omniprésente, et nous avançons dans un décor fabuleux. Le « **lâcher-prise** » fonctionne, à tel point qu'un doux sentiment de somnolence s'installe. L'effet hypnotique est complet. Il ne manque que les odeurs pour rendre l'immersion réelle à 100 %.

L'expérience dure vingt minutes, mais **le temps n'a plus aucune prise**. Lorsque les casques sont ôtés, le retour à la réalité est étrange et une seule idée vient à l'esprit: retourner dans cette bulle où rien ne semble pouvoir nous atteindre. Il nous faut d'ailleurs quelques minutes avant de pouvoir reprendre le cours de nos discussions. La charge d'émotions positives et bienfaitantes doit se rééquilibrer avec ce retour à la réalité. Mais ce n'est pas désagréable, bien qu'un peu bizarre.



³Disponible sur le site healthymind.fr.

⁴Médicaments utilisés pour combattre l'anxiété.

⁵Médicaments utilisés pour combattre la douleur.

Testé et surtout approuvé par le CNP Saint-Martin

C'est donc sous l'impulsion du Pôle de recherches cliniques que le logiciel a été testé au sein du CNP et les **résultats** furent **plus que positifs** : parmi les 148 membres du personnel qui ont testé l'outil, **90 membres** étaient **favorables** à reproduire l'expérience. L'**utilité** d'un tel logiciel au sein de l'établissement a quant à elle été reconnue à l'**unanimité**!

Un peu moins de **quarante patients** ont également participé à l'expérience. S'ils ne s'étaient pas portés volontaires, les patients avaient néanmoins été invités à tester l'outil ; après avis médical, ils étaient libres d'accepter ou non. Même son de cloche de leur côté : « *C'est mieux qu'un médicament!* » fut un des commentaires recueillis. Un travail sur le « **resouvenir** » est proposé au patient par les médecins : trouver l'apaisement grâce aux souvenirs des images et de l'expérience vécue.

Au CNP, la réalité virtuelle thérapeutique n'est pas une méthode utilisée en cas de crise. Elle s'inscrit plutôt dans une **démarche réfléchie** et **collective** qui vise un **travail clinique sur le long terme**. Les **ateliers** sont **planifiés** par une équipe pluridisciplinaire composée de médecins, de psychologues et d'infirmiers.

De nombreux avantages

D'un point de vue logistique, ce dispositif d'immersion présente un aspect bien pratique : la **mobilité**.

En effet, le kit complet se range dans une valise adaptée et peut donc être utilisé dans chaque service du CNP. L'énorme **avantage** est de **ne pas déforcer les équipes** au sein des unités de soins : c'est le dispositif qui vient à eux et pas l'inverse.

D'un point de vue relationnel, il faut souligner le caractère quasi unique d'un tel dispositif : **soignants et soignés** ont vécu la **même expérience d'immersion**. Ce moment de partage permet de **lutter contre les stéréotypes tenaces liés à la psychiatrie**.

Au travers de la réalité virtuelle thérapeutique, l'offre de soins du CNP Saint-Martin est aujourd'hui plus diversifiée et s'inscrit dans une **vision de la psychiatrie moderne, ouverte aux technologies et aux thérapies non-médicamenteuses**.

Plus d'infos

CENTRE NEURO PSYCHIATRIQUE (CNP) SAINT-MARTIN

Rue Saint-Hubert, 84
5100 Dave (Namur)

www.cp-st-martin.be

PERSONNE DE CONTACT

Bernard Léonard (chargé de communication)

✉ bernard.leonard@fracarita.org

