



Entretien avec Marc SPUND, psychologue clinicien spécialiste des troubles anxieux.



Pouvez-vous vous présenter ?

Marc Spund : Je suis psychologue clinicien, psychothérapeute, diplômé de l'association française de thérapie comportementale et cognitive, et d'EMDR-France. J'interviens également en victimologie suite à des agressions, des viols, des catastrophes naturelles, industrielles, des braquages, des accidents de la route. Et enfin j'interviens auprès des enfants, des ados, des familles des couples en victimologie.



Comment travaillez-vous avec les enfants que vous pensez cyclothymiques ?

M. S. : Avant de rencontrer l'enfant, je rencontre la famille. C'est-à-dire l'enfant et puis les frères et sœurs :

- la famille est-elle en train de vivre quelque chose de difficile, parce que cela perturbe la famille ?
- la famille a-t-elle un fonctionnement « secure » par rapport à cet enfant ?
- le fonctionnement familial est-il sain ?
- les symptômes appartiennent-ils à l'enfant ?

Si les symptômes présentés indiquent une dynamique familiale dysfonctionnelle, je vais aussi travailler avec la famille. Donc je vais d'abord voir la famille, éventuellement le couple, ensuite l'enfant, les frères et sœurs.

Si les symptômes appartiennent à l'enfant et ont une fonction dans le dysfonctionnement familial, à ce moment-là je fais une thérapie de l'enfant et une thérapie familiale.



Pour permettre d'expliquer à la fratrie comment fonctionne leur frère/sœur qui pose un problème et pourquoi, et comment ils peuvent l'aider et le gérer ?

M. S. : Exactement.



Utilisez-vous des outils particuliers ? Lego, dessins, tableaux des humeurs...

M. S. : Oui. Le tableau d'humeur fait partie des outils de thérapies comportementales et cognitives, c'est donc un carnet de bord. En ce qui concerne les dessins, je les utilise surtout pour les petits enfants, mais ils ne sont pas diagnostiqués cyclothymiques.



A partir de quel âge pensez-vous que l'on puisse poser un diagnostic ?

M. S. : A partir de la préadolescence, pas avant. Je n'ai pas vu dans la littérature de diagnostic plus jeune. Et personnellement

je n'en ai pas vu de plus jeune, seulement à partir de 10, 11 ans, pas avant.



Comment gérez-vous les parents ? Vous nous aviez parlé à un moment de co-thérapeutes ?

M. S. : Tout d'abord, les parents ne sont pas des co-thérapeutes, car ils ne sont pas et ne peuvent pas être thérapeutes. Ils peuvent être des collaborateurs, je peux leur donner des consignes... On met en place des dispositifs qu'eux-mêmes vont gérer à la maison.

Par exemple s'il y a des problèmes d'agressivité, de violence ou des comportements d'opposition, une des techniques s'appelle « le jeu des points bleus ». L'objectif est d'apprendre à motiver les enfants et d'être toujours dans l'aspect positif et surtout pas dans le négatif, dans la punition, parce que la punition n'a d'effet qu'à très court terme.

On les motive en leur demandant d'agir sur 2 ou 3 comportements. S'ils réagissent à 50% positivement, cela leur permet d'acquérir des points. Avec ces points ils pourront obtenir :

- à court terme par exemple de regarder la télé, de jouer aux jeux-vidéos etc.,
- à moyen terme sortir, aller au cinéma etc.,
- ou à très long terme, si les enfants le veulent, un gros cadeau qui demande plusieurs semaines, plusieurs mois d'économie.

L'idée c'est de motiver.


Les parents vont eux-mêmes mettre en place ce jeu des points bleus et gérer au quotidien.

Pour pouvoir gérer les parents, il faut savoir si la situation perturbe la sécurité familiale, car ce n'est pas rien d'avoir un enfant qui a des problèmes de comportement :

- Les rythmes familiaux sont-ils bouleversés (au niveau du coucher, du repas...) ?
- Y a-t-il des pertes de rituels familiaux, car les parents ont des modèles ?
- Y a-t-il une désorganisation des modèles d'attachements entre l'enfant et l'adulte, les parents sont-ils perturbés à travers les comportements quotidiens de l'enfant ? Etc.

Tout cela est discuté avec les parents. On évalue la solidité des bases familiales, à savoir si une solidarité existe, s'il n'y a pas trop d'envahissement affectif, si la famille est fonctionnelle.

Tout cela est analysé avec les parents, d'où l'importance de voir les parents.

 Abordons les médicaments qui sont une préoccupation des parents. Notamment, les médicaments peuvent-ils fausser une thérapie, car l'effet tranquillisant ne met plus l'enfant en situation réelle de cyclothymie ?

M. S. : Pas du tout, le traitement des cyclothymiques passe par un traitement médical, par des régulateurs de l'humeur, les thymorégulateurs, et la thérapie comportementale et cognitive [Ndlr : TCC], ou d'autres techniques qui sont des compléments au traitement médical.

Donc au contraire, lorsqu'on fait une TCC et que l'enfant prend un médicament, cela a beaucoup plus d'efficacité que si l'on prend le médicament sans suivi psychologique.

 Donc rassurons les parents sur le fait que les médicaments ne sont pas du tout un blocage à l'évolution...

M. S. : Pas du tout. Au contraire, ce sont à la fois l'approche médicale et l'approche psychologique qui vont permettre l'efficacité de cette prise de médicament.

 Est-ce qu'un jour on arrivera à ne plus avoir à donner de médicaments à nos enfants ?

M. S. : On ne peut jamais se projeter dans l'avenir. Mais en tout cas, comme les cyclothymiques sont au-delà de « la fenêtre de tolérance », le rôle du médicament est justement de les remettre dans cette fenêtre de tolérance.


Maintenant la TCC aide l'enfant à savoir quoi faire lorsqu'il est en phase maniaque ou dépressive, mais le médicament va aider à la régulation.

 Quelle différence y a-t-il entre psychanalyse et TCC ? Quels en sont les avantages et désavantages ?

M. S. : La psychanalyse va s'intéresser à l'histoire inconsciente, chercher à savoir d'où vient cette cyclothymie ; la TCC va travailler sur le comment.

Il y a d'abord une phase éducative — savoir ce qu'est la cyclothymie, connaître ses phases maniaques, ses phases dépressives — afin de donner des outils à l'enfant, ou plutôt l'adolescent, pour qu'il sache comment faire lorsqu'il est en phase d'excitation, comment utiliser la relaxation, la cohérence cardiaque... ses émotions. Et quand il est en phase dépressive lui apprendre à analyser ses croyances négatives, qui traversent son esprit à ce moment là, de manière à lui permettre de redémarrer.

Personnellement je ne pense pas que la psychanalyse va apporter quelque chose quant au le traitement des cyclothymiques. De ce que j'ai lu, c'est surtout la TCC qui est la technique de choix pour aider les enfants cyclothymiques.

 Que doit-on privilégier lorsqu'on choisit une école pour ces enfants-là ? Quel est le point sur lequel on doit être extrêmement vigilant ?

M. S. : Ce qui est important, c'est de mettre en confiance les enfants, d'avoir une école qui soit axée sur les renforcements positifs et non sur les renforcements négatifs. D'aider l'enfant à

À consulter

LIVRES :

- *Vaincre les peurs et les phobies*, Marc Spund, Ed. L'archipel (livre avec CD audio).



- *Mon enfant s'oppose*, Gisèle George, Ed. Odile Jacob (où trouver des détails sur le jeu des points bleus).




RENFORCEMENT POSITIF :

Gouvernement de l'Alberta (Canada), éducation : fiche « Renforcer le comportement positif dans les écoles... »

education.alberta.ca/media/1054276/renforcerpersonnalise.pdf



avoir des comportements d'affirmation de soi, de se faire respecter mais aussi qu'on le respecte. Voilà ce que je pense d'une école.

 Nous voudrions revenir sur les thèmes de votre conférence lors de la Rencontre-Famille 2011. Pouvez-vous nous parler de la cohérence cardiaque et dire en quoi elle peut être un outil formidable au quotidien ?


M. S. : La résonance cardiaque respiratoire est une technique de « bio-feed-back » :

On utilise les informations d'une fonction normalement inconsciente du corps [Ndlr : la respiration et le rythme cardiaque] sur laquelle on exerce un contrôle conscient et volontaire. Ça permet à l'enfant d'apprendre une technique de contrôle des émotions : relaxation, respiration ...

On va utiliser l'ordinateur qui va nous donner le feed-back sous forme de jeu pour montrer comment on peut agir sur le système nerveux (neurovégétatif) et comment on peut agir sur le cœur. En fait la respiration va régler le fonctionnement cardiaque et donc régler le fonctionnement du système nerveux sympathique (qui joue le rôle d'accélérateur) et le système nerveux parasympathique (qui joue le rôle de frein).

Quand l'enfant ou l'adolescent est en situation difficile, il va avoir tendance à appuyer sur l'accélérateur via l'adrénaline et le cortisol, qui est l'hormone du combat, ce qui fait que l'enfant devient agressif ou en colère, avec en tout cas des comportements qu'il ne peut plus gérer.

Par la respiration ou d'autres techniques de gymnastique, il va apprendre à gérer ses émotions.

 Cette technique peut être aussi utile pour les parents et leur permettre de prendre du recul par rapport à des situations de crises, n'est-ce pas ?

M. S. : Comme le cœur est une pile électromagnétique, à par-

tir du moment où l'une des personnes arrive à contrôler son cœur, à le ralentir, et bien il va y avoir un effet au niveau des autres personnes autour. C'est un effet calmant.



Et l'EMDR ?

[Ndlr : Eye Movement Desensitization and Reprocessing]

M. S. : L'EMDR est une technique de désensibilisation et de reprogrammation par les mouvements oculaires, qui a été

En savoir plus

AUTOUR DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE

« Le cerveau limbique est le siège des émotions ; il est directement relié au cœur par le système nerveux autonome.

Ce dernier est composé de deux branches, le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique.

Ces deux branches vont influencer (moduler) la fréquence cardiaque en agissant de façon antagoniste comme une balance dynamique :

- le parasympathique joue le rôle de frein cardiaque, met l'organisme au repos et favorise la récupération en permettant ainsi de conserver l'énergie.
- le sympathique joue le rôle d'accélérateur cardiaque, met l'organisme en alerte et le prépare à l'action.

Sous l'action des 2 branches du système nerveux autonome, le cœur subit des accélérations et décélérations permanentes. De fait, la fréquence cardiaque n'est jamais stable.

Chez un adulte, elle se situe en général autour de 70 battements par minute mais attention il s'agit d'une moyenne. En effet, cette fréquence subit des variations permanentes et le temps qui sépare deux battements varie donc constamment : c'est la variabilité cardiaque instantanée. »

(extrait du site Symbiofi, www.symbiofi.com/fr/coherence-cardiaque/particuliers)

AUTOUR DE L'EMDR

« Le processus de traitement EMDR est conscient. Il correspond à ce que fait naturellement notre cerveau quand il ne se bloque pas. [...]

Le praticien demande au patient de se concentrer sur l'événement perturbant en gardant à l'esprit les souvenirs sensoriels de l'événement (images, sons, odeurs, sensation physiques) Ainsi que les pensées et ressentis actuels qui y sont associés.

Le praticien commence alors une série de stimulations bilatérales alternées, c'est-à-dire qu'il stimule le cerveau alternativement du côté gauche puis droit, soit par des mouvements oculaires, soit par des stimulations tactiles, soit par des bips sonores.

Entre chaque série il suffit alors que le patient remarque ce qui lui vient à l'esprit. Il n'y a aucun effort à faire pendant la stimulation pour obtenir tel ou tel type de résultat ; l'événement se retrace spontanément et différemment pour chaque personne selon son vécu, sa personnalité, ses ressources sa culture. »

(Extrait du site EMDR-France, www.emdr-france.org)

découverte par une psychologue californienne il y a une vingtaine d'années. C'est un traitement extrêmement efficace pour les enfants, les adolescents, les adultes qui ont vécu des expériences très perturbantes, voire traumatisantes. Cela peut aider également pour les problèmes émotionnels, comportementaux...

L'EMDR est une approche qui semble aider le déblocage de processus au niveau du cerveau pour permettre à des souvenirs perturbants de devenir des souvenirs ordinaires.



L'EMDR est-il pratiqué à la première consultation ?

M. S. : Avant de commencer l'EMDR il y a toujours une phase de prise de connaissance avec l'enfant, ensuite on met en place des filets de sécurité.

On doit lui apprendre à gérer ses émotions, parce que l'EMDR c'est surtout une technique basée sur les émotions qui remontent à la surface et, pour aider l'enfant ou l'adulte à gérer ses émotions, on met des filets de sécurité avant d'aborder des sujets difficiles.

Une des techniques EMDR est la mise en place d'un « lieu sûr » pour permettre à la personne de se familiariser avec l'outil. Ensuite on va déterminer une cible sur laquelle on va travailler, qu'on va désensibiliser pour permettre au cerveau de retraiter, puisque ce problème est bloqué dans le cerveau émotionnel. On va donc l'aider à transmettre cette information comme un souvenir et plus comme une émotion.



Merci pour cette interview qui se termine. Une question subsidiaire : Qu'avez-vous pensé du livre *Downup et Updown, j'apprends ma cyclothymie* ?

M. S. : Cela fait partie de la partie éducative et je trouve que c'est toujours très bien et particulièrement celui-là, pour aider les parents à s'informer sur ce qu'est la cyclothymie.



Pensez-vous que les enfants peuvent arriver à comprendre ce qu'ils ont ?

M. S. : Tout à fait.



En fin de compte vous êtes plutôt positif pour ce livre ?

M. S. : Oui, tout à fait, d'ailleurs j'aime bien le titre, même s'il est en anglais.



Est-ce un livre que vous conseillez ?

M. S. : Tout à fait. En temps que praticien en TCC, je donne toujours pour la partie éducative des documents, moins élaborés que celui-là, sur la dépression, le stress etc. Mais je trouve qu'il est excellent, tout à fait.