

construire

BULLETIN DE LA DÉLÉGATION DE L'UNAFAM DES YVELINES

Sommaire

- Éditorial :
Ils m'ont écoutée, ils m'ont encouragée, p.1
- Recherche sur l'autisme,
Jean LAVIOLLE p.2 & 3
- Les Brèves p.3
- Paroles de GEM Avenir des Mureaux, J'aime à venir, j'aime y venir,
Gisèle MEYER et Gérard LABOISSE p. 4 & 5
- Pictura Musica, Exprimer...Réaliser,
Marie-Claude CHARLÈS P.6
- La psychoclette à Rambouillet,
Xavier MERSCH p.7
- Nous avons lu et vu pour vous : p.8
Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner
Xavier MERSCH
- MOMMY de Xavier Dolan,
Marie-Claude CHARLÈS

Ils m'ont écoutée, ils m'ont encouragée

Ce n'est pas sans raison que le mot « entraide » apparaît au centre du sigle G.E.M. Je l'ai compris cette année. Cela fait bientôt trois ans que je suis au Groupe d'entraide Mutuelle des Mureaux. « Fntraide » est un joli mot, plein de sens.

Un jeudi de janvier 2012, doutes et incertitudes ont pris le pas sur l'envie. Je voulais tout arrêter. Ce jeudi là fut le jeudi noir. Je me suis réveillée pour aller en cours, je ne voulais plus y aller. Il n'y avait rien à faire. À l'heure où je devais être en cours, je me suis retrouvée au G.E.M. J'avais perdu pied et je voyais tout en noir.

J'arrive au G.E.M. : stagiaire, animateur et adhérents étaient présents. Ils m'ont écoutée pendant deux heures d'affilée : mes états d'âme, mon manque de motivation, mes doutes ... Ils m'ont tous écoutée attentivement. ... Ils m'ont encouragée avec des mots simples qui m'ont apaisée.

Le lundi suivant, j'étais en cours. L'envie était de nouveau là, je n'ai pas lâché prise parce que le G.E.M. m'avait fait comprendre que cela en valait la peine. Je suis allée au bout de cette formation et au bout de moi-même. Finalement, j'ai eu mon diplôme. ... Je n'ai qu'un mot à dire : merci au G.E.M. d'exister.

(Aidé)

Ce récit d'Aidé (voir Paroles de GEM, p.4 & 5) illustre bien la réflexion que nous vous proposons pour notre réunion annuelle, le 30 Mai. Ce jeudi où tout était noir pour Aidé, tous, animateurs et adhérents du GEM, l'ont accompagnée et c'est grâce à eux qu'elle a redémarré le lundi suivant.

Etre en fragilité psychique, c'est vivre des hauts et des bas. Soigner ne suffit pas.

Comme Aidé, chacun de ceux qui ont des difficultés psychiques a besoin des autres pour le soutenir le jour où pour lui tout est 'noir'. Besoin d'être accompagné dans son projet de vie (pour Aidé, c'était alors obtenir son diplôme). Besoin des autres, soignants, animateurs, assistants, proches de leur famille, amis fragiles comme eux,... pour trouver avec eux sa place dans la vie sociale.

Comme Aidé le dit, 'entraide est un joli mot'. Tous, nous avons besoin des autres pour vivre vraiment ce parcours qu'est notre vie. Une vie qui devienne à la fois de plus en plus autonome et de plus en plus reliée à ceux qui nous entourent.

Le 30 Mai, ensemble, nous approfondirons avec l'aide de plusieurs soignants et animateurs la richesse de cette entraide mutuelle.

Xavier MERSCH

Samedi 30 Mai 2015 à 14 h

REUNION ANNUELLE DES ADHERENTS

A l'Etablissement Français du Sang du Chesnay,
2 rue Jean-Louis Forain (derrière Mignot)

*Quels soins et quels accompagnements
pour un parcours de vie ?*



Site de la délégation de l'UNAFAM Yvelines : www.unafam78.com ; Délégation UNAFAM Yvelines : 13 rue Hoche
78000 Versailles : tél.01 39 54 17 12

Accueil Famille : tél. 01 39 49 59 50—Notre adresse : 78@unafam.org

Équipe de Rédaction : Marie-Claude Charlès, Gérard Laboisse, Jean Laviolle, Xavier Mersch, Gisèle Meyer

Où en sont les recherches sur l'autisme ?

Où en est la recherche sur l'autisme ?

À côté des recherches sur les causes des troubles du spectre autistique (TSA), les travaux actuels portent plutôt sur l'étude du *développement de cette maladie*. Ils abordent différents plans, psychologique, cognitif, neuro-sensoriel et utilisent également l'imagerie médicale. Cette approche transdisciplinaire considère que le syndrome reste évolutif durant toute la vie, ce qui est motivant pour les chercheurs et porteur d'espoir pour les familles.

Ces travaux concernent :

- soit des personnes capables de répondre aux questions posées par les chercheurs. Le témoignage de ces personnes « expertes » dans leurs difficultés est une aide précieuse pour comprendre leur perception du monde.



- soit de très jeunes enfants et visent alors un dépistage précoce, donc une prise en charge rapide.

- Dans ce domaine deux recherches en cours méritent d'être signalées.

1°) Bruno GEPNER et son équipe (université Aix-Marseille) ont montré que des enfants avec autisme ont des difficultés à intégrer les signaux visuels et auditifs rapides, comme si « le monde allait trop vite pour eux ».

Ils sont partis des faits suivants :

- ◇ les aspects des visages les plus difficiles à traiter pour des enfants autistes concernent les mouvements des yeux et des lèvres et les mimiques faciales émotionnelles.
- ◇ ils ne savent pas utiliser correctement les informations visuelles sur les mouvements de leur environnement pour adapter la posture globale de leur corps. Cette difficulté croît avec la vitesse des mouvements observés.

Puis, en 2001, l'équipe découvre que, si on montre aux enfants autistes ces mouvements sur une vidéo à une vitesse

deux fois plus lente que la « normale », ils améliorent leurs capacités de reconnaissance des mouvements faciaux, émotionnels, joie, tristesse... ou langagiers (prononciation de voyelles). Tout se passerait donc comme si l'intégration des messages visuels et sonores était défaillante, perçue

comme trop rapide. Les autistes célèbres signalaient depuis longtemps ce fait « le monde va trop vite pour moi ».

« En d'autres termes, certaines personnes autistes n'arriveraient pas à percevoir en temps réel le flux continu rapide d'informations - la vue, l'ouïe et la posture corporelle- »



Bruno GEPNER

en provenance de leur environnement. Pour s'adapter à un monde dans lequel les changements sont trop rapides pour elle, la personne autiste aura logiquement tendance à vouloir le ralentir, voire l'arrêter ou le fragmenter spatialement en de multiples détails plus faciles à percevoir et à intégrer. »

Un logiciel spécial a été développé ralentissant ces signaux, sans altérer ni le timbre de la voix, ni la fluidité des mouvements. Des séances de rééducation utilisant ce logiciel ont permis une amélioration de la reconnaissance des émotions sur les visages, de l'imitation faciale et gestuelle et de la compréhension verbale.

L'enregistrement des mouvements oculaires permet de mesurer une stabilisation du regard de ces enfants. Ils peuvent ainsi améliorer leur perception des visages et atténuer leurs troubles relationnels.



2°) Jacqueline NADEL et son équipe du CNRS La Salpêtrière (Paris) étudient l'imitation chez le jeune enfant. Ils ont démontré que l'imitation peut devenir un moyen d'entrer en communication avec des enfants autistes sans langage et de favoriser des apprentissages.

On sait que l'essentiel des mécanismes d'apprentissage de l'enfant repose sur l'imitation.

On peut distinguer plus précisément :

◇ **L'imitation immédiate** : elle a une fonction de communication dans les interactions précoces parent-enfant. L'imitateur entre en relation avec celui qu'il imite.

◇ **L'imitation décalée** : elle joue plus un rôle dans l'apprentissage sous le contrôle d'un modèle. Reproduire attentivement l'action observée, imiter une action nouvelle c'est aussi pouvoir la reproduire pour qu'elle devienne familière.

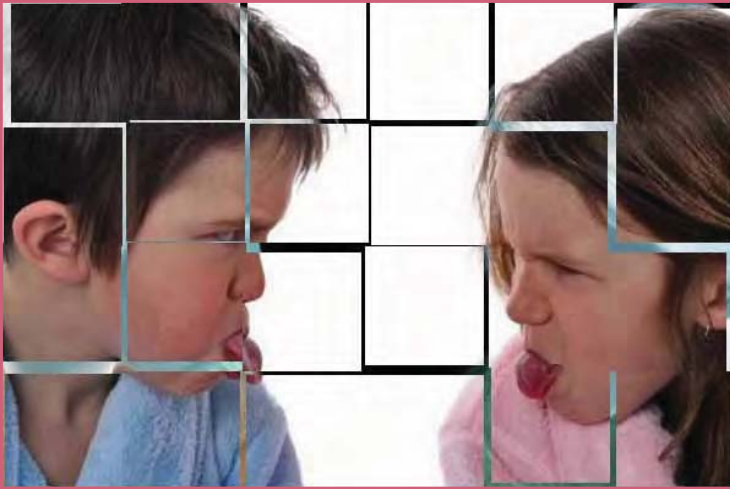
◇ **L'imitation différée** en absence du modèle. Elle nécessite la mémoire de l'action observée. Ainsi l'enfant va découvrir le lien entre ce qu'il imite et l'effet produit par son action.



Jacqueline NADEL

Où en sont les recherches sur l'autisme ?

Cette fonction d'apprentissage, imitation décalée et différée, apparaît autour de 24 mois.



Qu'en est-il chez les enfants souffrant d'autisme ?

Des expériences comparatives d'apprentissage par imitation différée ont montré des résultats encourageants. Il s'agit d'arriver à ouvrir une boîte avec plusieurs ouvertures successives, la première permettant d'accéder à la suivante etc....



Boîtes gigognes

La démonstration de cette ouverture est faite aux enfants et ils doivent ensuite la reproduire vingt quatre heures, puis huit jours plus tard.

Une autre démonstration peut être refaite ensuite avec un nouveau test. L'expérience concerne des enfants autistes de deux ans et de trois ans comparés à des groupes témoins.

Chez les enfants de deux ans :

- ◇ Au bout de vingt quatre heures, les enfants autistes sont en échec bien qu'ils tentent les mêmes gestes que les autres pour ouvrir la boîte.
- ◇ Mais huit jours plus tard, les deux groupes d'enfants de deux ans ont progressé sans nouvelle démonstration. Ils ont donc pu élaborer une représentation mentale des mouvements à effectuer.

Chez les enfants de 3 ans :

On constate **dans les deux groupes une amélioration** dès vingt quatre heures. Mais les progrès sont importants après une deuxième démonstration, comme si la répétition avait permis de relier les perceptions sensorielles et l'anticipation du but poursuivi.

L'idée d'un déficit de l'imitation dans l'autisme est à reconsidérer. Il faut donc encourager les enfants autistes à imiter parce qu'ils le peuvent et qu'ainsi ils augmentent leur capacité d'apprendre et de communiquer.



Imiter c'est apprendre

Ces deux recherches nous font réfléchir.

Essayons de comprendre « Comment ça fonctionne différemment ? » plutôt que « Pourquoi ça ne fonctionne pas ? ». Essayons de mieux communiquer et de rendre la vie plus confortable à ceux qui sont différents.

Jean LAVIOLLE

Les Brèves

- ◇ **Croissy 6 & 7 juin : Fête de la Grenouillère**, A l'initiative des Artistes de Croissy, les peintres, avec ou sans troubles psychiques sont invités à venir peindre sur le motif. A vos pinceaux. !
- ◇ **Cinéma de Poissy Mardi 9 juin 2015 à 20h30**, gratuit. « J'AI TUÉ MA MERE » *un film québécois de Xavier Dolan, avec Xavier Dolan, Anne Dorval, François Arnaud, Patricia Tulasne, Suzanne Clément (2009), 1h40*
Thématique : **Etre parents d'adolescent** • Organisation : **Mairie de Poissy et UNAFAM** • Intervenants : Dr Florence MOREL-FATIO, coordonnatrice et pédopsychiatre et Dr Marie MORELIERE, médecin santé de l'adolescent, tous deux professionnelles de la **Maison des Adolescents Yvelines Nord (MDAYN)**.
- ◇ Exposition, soutenue par la ville de Versailles et la délégation UNAFAM78, des réalisations des participants aux ateliers d'**Arts Convergences**, musée **Lambinet du 11 au 21 juin, à Versailles**, 54 Boulevard de la Reine.



Paroles de GEM Avenir aux Mureaux

« J'aime à venir, j'aime y venir »

L'interview ! C'était l'événement du 3 mars au GEM Avenir des Mureaux. Les gemmeurs étaient présents en nombre, ils avaient beaucoup de choses à dire. Ils nous ont parlé de leur vie au GEM, nous ont présenté leur GEM, ses activités, son fonctionnement.



Nous avons discuté avec les personnes, elles nous ont commenté leurs œuvres, leurs photos.

Et tout le monde participe ?

Oui, c'est nous qui décidons notre activité. Notre choix dépend des opportunités, des compétences et des envies des personnes présentes. Tout le monde, même les femmes, participe. Au foot, Jocelyne était dans les buts.

Cette année, nous sommes arrivés en finale au football et au ping-pong. C'est un autre GEM qui a gagné, mais il avait fait jouer les animateurs... Notre objectif : revenir l'année prochaine pour gagner !

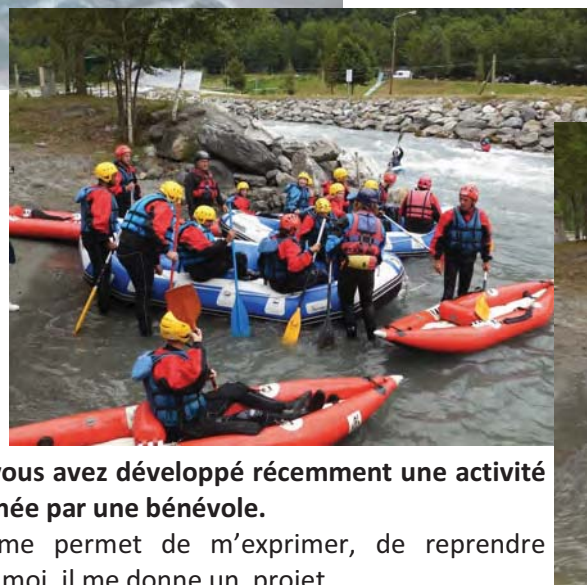
Le sport nous donne des envies, des projets et nous apporte un certain bien-être.



Le GEM Avenir est un GEM très sportif, qu'y faites vous et pourquoi ?



Nos activités sont très variées : rafting, bowling, piscine, randonnées, basket, pétanque, ping-pong, tournois inter-GEM et il y en a bien d'autres. Le tir à l'arc c'est génial ! Ça fait mal aux bras. Mais cela développe la concentration, l'écoute et la motivation.



Je vois que vous avez développé récemment une activité théâtre, animée par une bénévole.

Le théâtre me permet de m'exprimer, de reprendre confiance en moi, il me donne un projet.



Dans les ateliers d'improvisation, je lutte contre ma timidité, ma réserve, j'ose me présenter, me sortir les tripes devant les autres, je relève le défi.

Quelquefois nous prenons une histoire et l'adaptions dans le but de la jouer. Cela nous procure

un plaisir multiple: le travail en commun pour le choix et l'adaptation, l'expression de soi dans le jeu.

« Jouer ça libère, ça enlève le stress, au final ça détend malgré le trac. Dans une pièce ou une scène, je sors de moi-même, je me regarde. Tout cela m'épanouit, me distrait. Je rigole tout le temps. Je me ressource. »

Les applaudissements sont aussi une récompense.

Paroles de GEM Avenir aux Mureaux

« J'aime à venir, j'aime y venir »

Vous faites aussi du cardio-boxing?

Le cardio-boxing commence par un échauffement, continue avec des mouvements de boxe et se termine par une relaxation. Une démonstration sera faite en public lors de la journée du handicap en juin prochain.

Chaque participant doit refaire deux à trois mouvements devant les autres.

Il faut donc être attentif, concentré et oser se présenter en public.

Les applaudissements donnent confiance et font plaisir.

De la danse ?

Nous pratiquons toutes les danses que nous voulons. Nous faisons des pas, chacun doit les reproduire. Nous pouvons même créer nos propres pas. Nous apprenons ainsi à nous coordonner et cela fait travailler la mémoire.

Sur une photo nous découvrons que vous vous faites coiffer au GEM ?

Tout à fait, une bénévoles vient régulièrement. Il y a coiffure, mais aussi soins manucure. Cela fait du bien de se faire occuper de nous.



Nous nous concentrons, libérons notre imagination, laissons notre timidité au vestiaire.

Bougies fantaisie, galets décorés, peinture, mosaïque : chacun participe, nous exposons nos œuvres.

Nous avons également un atelier débat animé par une adhérente.

Nous nous exprimons : le fait de s'exprimer permet de se soulager, de se mettre dans une situation autre que celle de la vie ordinaire, d'écouter et d'analyser le point de vue de l'autre.

Exemples de thèmes : la confiance en soi, la paresse.

Et le mur des phrases ?

Nous avons décidé d'afficher des phrases qui nous plaisent, qui nous remontent le moral quand tout ne va pas très bien ou qui nous réchauffent le cœur. Nous les aimons toutes, il est très difficile de choisir.

Mais si vous n'en retenez qu'une ?

« Il faudrait essayer d'être heureux, ne serait-ce que pour donner l'exemple » J Prévart

Nous affichons aussi des témoignages d'adhérents. Nous les écrivons quand nous voulons partager des émotions, nous les montrons aux nouveaux venus, nous les relisons.

En voici quelques uns :

Partager des émotions

« Un exemple de moment unique au GEM : l'instant musical. Partager des émotions personnelles et universelles en écoutant un morceau de musique qui nous parle en notre for intérieur. », « J'ai ressenti, ce vendredi, de la joie et beaucoup de tristesse car on a évoqué la guerre, l'amour, la douleur de l'absence. », « Ce sont ces moments de communion que j'aime au GEM. », « Le GEM est un endroit chaleureux, convivial, qui permet de rencontrer des personnes. »
« J'ai découvert les lieux très espacés avec des couleurs vives et chaudes qui donnent envie de découvrir les activités. », « J'aime le GEM comme le chocolat fondant qui vous réchauffe quand vous le dégustez... »

Et finalement, que vous apporte le GEM Avenir ?

« Il m'apporte de la stabilité, de la confiance, des envies de créer des toiles, colorier des mandalas, participer à l'art créatif. Je m'évade en jouant au Rummikub et au Scrabble. Je me détends avec un bon soin du visage et une belle manucure. L'imagination par l'écriture, les souvenirs en photo que je prends lors des balades au bord de la mer, à la montagne, au concert, au cirque...et que j'offre au GEM pour décorer le journal de l'association. Les débats animés sur les thèmes de la vie qui font réfléchir, on donne notre avis. J'aime le GEM des Mureaux car il est chaleureux et rempli de couleurs, d'harmonie, de joie et de soutien »

Merci à tous ceux qui ont contribué à cet article : les gemmeurs Hassen, Bamba, Ramazan, Nicole, Hawa, Aliou, Jocelyne, Demir, Omar, Véronique, Jovany et Elisca de l'œuvre Falret, Gisèle et Gérard de l'UNAFAM.



Nous constatons que la cuisine tient une place importante dans vos activités.

Cela nous permet d'organiser des repas en commun, en toute simplicité



ou de contribuer à des soirées à thème : repas turc, repas antillais, repas africain.

Nous organisons aussi des brunchs et bien sûr nous fêtons les anniversaires. Nous y trouvons la convivialité, mais avant cela il nous a fallu organisation et concentration.

Vous avez aussi d'autres compétences, l'écriture, les arts créatifs, le débat.

Effectivement, nous avons une activité écriture : à partir de quatre mots, chacun construit une histoire et la lit aux autres.

Fin 2014, nous avons beaucoup apprécié la manifestation culturelle Pictura Musica qui se déroula dans les salons de l'Espace Chanorier à Croissy.

Nous avons rencontré Natacha Dervaux, Conseillère municipale de Croissy . Elle nous raconte l'histoire d'une chimère devenue réalité.

Comment est né ce projet ?

Avant d'être élue conseillère municipale, j'appartenais déjà à l'association Croissy Sans Frontières (CSF) présidée par Jony Garner qui s'impliqua dès le début dans ce projet.

Pour moi, l'expression - Sans frontières- est riche de sens. Non seulement elle recouvre l'idée de s'ouvrir à l'international, mais, elle intègre aussi la notion d'ouverture entre les générations, et en allant plus loin, d'ouverture à l'autre dans toute sa différence. Quelle que soit cette différence ! La convergence de vue entre l'association et l'équipe municipale sur ce projet me fit accepter de rentrer dans l'équipe municipale.

Comment cette utopie est-elle devenue réalité ?

Le jumelage avec Altengan en Allemagne, le partenariat avec Viseu de Sus en Roumanie ont permis à des étudiants, dont Alexandre Urdas, Président des étudiants roumains de France, d'œuvrer ensemble depuis 2012. Ensemble, ils ont surmonté les difficultés liées aux distances et aux langues. Soutenus par le Rowling Club et les bénévoles particulièrement actifs de CSF, encouragés par les représentantes locales de l'UNAFAM, ils ont enfin été accueillis dans les salles du château Chanorier.

Pourquoi l'espace Chanorier ?

Cet espace splendide est à la fois un lieu de diffusion artistique et d'accueil de tous, un lieu créateur de lien social.

Dans les quatre salles, l'accrochage a mêlé les œuvres des uns et des autres pour qu'elles se répondent. Nul ne savait qui en était l'auteur. Ainsi, Caroline Sammut, fondatrice des Ateliers Extraordinaires, a pu observer et apprécier la présence des œuvres des créateurs d'Artame Galery et du GEM Arc en Ciel de Poissy sur les murs comme la présence, incognito, des artistes dans le public nombreux du vernissage.

Et maintenant ?

Comme tous les deux ans, le week-end du 6/7 juin se déroulera la fête de la Grenouillère. A l'initiative des Artistes de Croissy, les peintres, avec ou sans troubles psychiques sont invités à venir peindre sur le motif. « A vos pinceaux ! »

Pour en savoir plus : Ecouter sur le web l'équipe qui a permis Pictura Musica : Croissy sans frontières pour le festival Pictura . - Vivre FM, www.vivrefm.com/podcasts/fiche/8886

Marie-Claude CHARLÈS

A tous, bravo. Ce type de manifestation est sans conteste un moyen efficace de « Construire un autre regard » pour et sur les personnes souffrant de troubles psychique.

MCC



Jony GARNER Président CSF, Natacha DERVEAUX Conseillère municipale, Nicolas MANIU Peintre, Roselyne TOUROUDE, UNAFAM78

Qui sont les participants ?

Des peintres de renommée locale ou internationale comme Nicolae Maniu, des musiciens classiques ou folkloriques, des sculpteurs figuratifs ou non. Qu'ils soient Allemands, Français, Roumains ou personnes en situation de handicap psychique : tous artistes, tous doués d'intelligence sensible.



Concert le soir du vernissage



Une œuvre de Nicolae MANIU



Psycyclette à Rambouillet

Nous sommes le 23 Juin 2015 à Rambouillet. De nombreuses personnes de l'UNAFAM 78 sont venues accueillir les cyclistes de la Psycyclette qui arrivent de Toulouse. C'est leur avant-dernière étape avant l'étape finale de 75 km, demain, vers Chevreuse, Massy, puis Paris.

Après un pique-nique dans le parc du château, nous avons visité la Bergerie nationale ; nous y avons découvert comment tout était fait pour que de génération en génération les moutons français soient toujours plus beaux.



Mais chut ! Voici les sportifs avec leur maillot bleu UNAFAM qui arrivent ! Nous les acclamons et les admirons : Toulouse, Bergerac, Angoulême, Poitiers, Amboise, Orléans, Rambouillet...ils arrivent de si loin, comme le montre leur visage fatigué.



Ambiance de fête sur la place de la Mairie autour du maire de Rambouillet, Marc Robert, entouré des autres élus ramboilitains, de Marjaan Van Opstal, grand organisateur de toute cette journée, des Gemmeurs, des Amis du GEM, de sportifs, de personnes du CCAS et du CMP de Rambouillet. L'orchestre de Batucada avec ses hauts tambours donne le rythme à cette fête, le Directeur de Radio Vieille Eglise interviewe les cyclistes, les Gemmeurs, les élus, les adhérents de l'UNAFAM.

Mais au fait, c'est quoi PSYCYCLETTE ?

Une idée merveilleuse de Michel Lacan, délégué régional UNAFAM de Midi-Pyrénées. Il a repris le constat que le vélo est un facteur exceptionnel de rassemblement. Michel a réuni en juin 2014 des familles de l'UNAFAM, leurs proches, des amateurs de cyclotourisme, pour un grand rallye-vélo de Toulouse à Paris.

Comme l'a dit Thierry, un cycliste : « à l'arrivée, nous n'étions plus que des usagers de la route, ceux qui avaient osé, ceux qui l'avait fait et ceux qui avaient assisté à leurs exploits ! »

Pourquoi l'ont-ils fait ? « Parce qu'on a tous un grain de folie ! »..



Les deux objectifs de la PSYCYCLETTE : Pour les personnes en fragilité psychique

Leur permettre de faire du sport et de participer avec d'autres, en fonction de leurs possibilités physiques, à la totalité ou à une partie du parcours, encadrés par des professionnels de la santé.

Pour le grand public, sortir enfin sur la place publique

L'informer et échanger sur le handicap psychique, sur l'organisation des soins en psychiatrie, sur



l'accompagnement des malades psychiques et leur vie dans la cité.

Cette première en France a été un joli succès qui a tout intérêt à recommencer en 2015 et à ne pas rester confidentiel.

Témoignage de Michel, organisateur de Psycyclette

Sur notre chemin, nous avons trouvé de très beaux paysages, mais aussi des hommes et des femmes. J'ai le souvenir d'un grand gaillard qui pleurait sur son vélo en disant "Je l'ai fait !". Rien que pour ce garçon, je pense que cet événement est un succès.

Témoignage d'Adrien, participant en 2014

J'ai pensé que c'était un très beau projet et j'ai été très content qu'on puisse y participer en tant que malade psychique. Il représente un peu notre vie, avec des hauts et des bas. Dans ce parcours, il y a des montées et des descentes.

Les premières étapes étaient difficiles. A partir de la cinquième étape, c'était plus facile, c'était du plat. Cela représente un peu le moment où ça va mieux dans ma vie, dans notre vie, où c'est beaucoup plus facile d'avancer quand on se sent mieux. Pouvoir se sentir bien quand on est malade, c'est important.



Xavier MERSCH

Nous avons lu et vu pour vous

Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner

Livre de poche 6,60 € Déc.2014

Ce livre paru récemment se lit aisément et est bien nommé. Il m'a effectivement conduit d'étonnement en étonnement.

Il présente les principales découvertes faites au cours des vingt dernières années. Dans les années 1990, la Tomographie par Emission de Positons (TEP) permet de prendre des clichés instantanés à l'intérieur de notre cerveau..Puis grâce à l'Imagerie à Résonance Magnétique fonctionnelle (IRMf) notre cerveau est observé en action, dans la durée. Révolution : notre cerveau n'est plus une boîte noire.

Les découvertes ainsi permises sont décrites en quatre parties :

- découverte de la **plasticité** de notre cerveau : nos neurones peuvent se reconstruire, apprendre, inventer,
- découverte de sa **sociabilité** : le mimétisme, donc l'imitation des autres, est nécessaire au déploiement de nos neurones,
- découverte de **l'importance de nos émotions** : rien ne crée d'aussi puissants réseaux neuronaux que ce qui nous émeut ; notre hypothalamus est une 'sorte de chef d'orchestre cérébral' (Damasio),

- les **mystères** de notre cerveau : ~~notre conscience demeure une énigme~~
Chaque partie est commentée par des spécialistes parmi les plus connus en France actuellement : Cyrulnik, Bustany, André,...

Certes, chaque jour notre cerveau perd des neurones, mais il en voit aussi naître de nouveaux, même chez les personnes âgées. Et plus nous mettons en activité nos synapses, plus nos liaisons synaptiques se ramifient et développent des circuits de communication entre nos neurones. L'imagerie cérébrale montre combien il est important de faire travailler notre cerveau. Oui, les activités cérébrales en hôpital de jour, en création artistique, en GEM,... sont un bien meilleur remède que la passivité.

Trois découvertes m'ont spécialement intéressé :

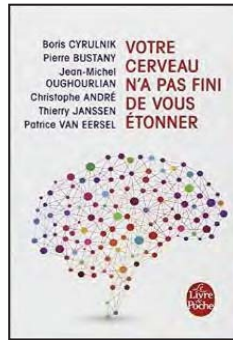
- **les neurones miroirs** : en 1996, à l'heure du déjeuner, un italien Giacomo Rizzolatti et son équipe interrompent leur expérience avec un singe pour manger. Surprise : l'IRM montre qu'en les voyant avancer la main pour prendre de la nourriture, les neurones de la préhension du macaque se sont eux aussi activés. Ils avaient découvert les neurones miroirs. Souriez à un bébé, il vous sourit, ses neurones miroirs calquent votre sourire.

- **les circuits neuronaux** : en nous entraînant à telle pensée, le circuit neuronal de cette pensée devient peu à peu habituel, 'comme un fleuve'. Un skieur qui pense la descente qu'il va faire, la descendra plus rapidement.

- **l'interaction entre nos pensées et l'état de notre corps** :

◇de notre corps vers nos pensées : mieux vaut dire à une personne en dépression, « fais ½ heure de marche chaque jour et respire à fond », que de la replonger dans les réminiscences de sa petite enfance mal vécue ou de la dépression de sa grand-mère.

◇de nos pensées vers notre corps : en nous remémorant de bons moments de notre vie, nous serons mieux à même de faire face aux dépressions. Vivons au présent, goûtons ce qui est bon avec nos cinq sens, « méditons » et nous développerons des flux positifs entre nos neurones, favorables pour le bien-être de tout notre corps.



Tout cela est aussi valable pour nos proches en souffrance que pour nous-mêmes.

Une dernière remarque m'a frappé : la psychiatrie ne focalise-t-elle pas trop souvent les patients sur le soin un peu égocentriste d'eux-mêmes ? Et si elle ouvrait ceux qui en sont capables à prendre soin des autres, n'offrirait-elle pas de nouvelles voies pour soigner ainsi leur cerveau ?

Un livre riche, qui nous conduit, nous lecteurs, à nous voir autrement et à nous activer.

Xavier MERSCH

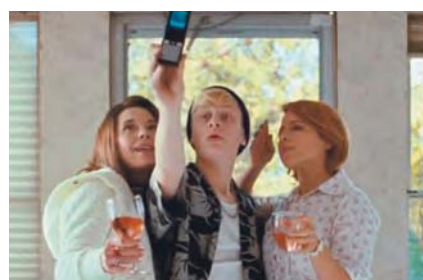


Mommy Film de Xavier DOLAN, Canada, 2014, 2h14, avec Anne Dorval (la mère), Suzanne Clément (la voisine), Antoine-Olivier Pilon (le fils)

Un ado de quinze ans hyperactif, incontrôlable. Une mère aimante, sexy, courageuse, dépassée, parlant avec force l'argot québécois, le joul. Mère et fils sont à fleur de cœur.

Seule, une voisine trentenaire, déprimée par la perte de son petit garçon, discrète, bredouillante, serviable tente de l'aider à tutorer ce gamin indomptable. Fragiles, solidaires, les personnages explosifs de ce film perturbant affrontent difficultés sociales et troubles psychiques.

L'acteur, Antoine-Olivier Pilon, prêle au fils son doux visage au teint diaphane, éclairé d'un regard clair. Il incarne avec gouail-



le et énergie cet ado rétif, exubérant, autodestructeur. Renvoyé d'une institution, ce gamin sans père n'a pas de limites, ni dans l'amour, ni dans la haine, ses changements d'attitudes infondés font de lui un despote, un être

invivable.

Anne Dorval, actrice fétiche de Dolan, campe avec force cette mère qui ne veut pas entendre l'avertissement cruel mais juste : « L'amour ne peut pas tout... ». Contrainte de confier son fils à une institution spécialisée, on ne peut que partager son désarroi, comprendre sa difficulté à prendre cette décision forcément culpabilisante.

Dolan traduit l'enferment des personnages par des cadres carrés qu'il fait alterner avec des cadres rectangulaires qui apportent une respiration au spectateur. Il a, au montage, par des plans rapides, donné un rythme haletant.

Pour ma part, la dernière image du film s'imprime sur « l'écran noir de mes nuits blanches ».

Marie-Claude CHARLÈS