

Jouer à Tetris pour réduire les flashbacks de l'accouchement

Une équipe de chercheuses lausannoises a développé un traitement thérapeutique bref qui pourrait réduire, en une seule fois, les symptômes du stress post-traumatique lié à l'accouchement.



© Olivia Anne Snyder / Unsplash

Le trouble du stress post-traumatique lié à l'accouchement (TSPT-A) est un trouble de la santé mentale que développent 4 à 6% des femmes après leur accouchement. Il se caractérise notamment par des flashbacks, c'est-à-dire des sensations ou images douloureuses de l'accouchement, qui reviennent spontanément en tête, telle que la vision du bébé inerte après la naissance. Ces fragments de souvenirs peuvent fortement perturber la vie quotidienne, mais aussi contribuer à aggraver les autres symptômes de TSPT-A. Actuellement, les traitements du TSPT-A sont peu nombreux et nécessitent généralement des rendez-vous répétés avec un-e thérapeute.

Utiliser les mécanismes de reconsolidation de la mémoire

Cherchant à développer un nouveau traitement, l'équipe de recherche s'est appuyée sur les mécanismes de reconsolidation de la mémoire, qui permettent de travailler sur le vécu traumatique d'un événement. L'activité a été proposée à 18 femmes souffrant de flashbacks réguliers de leur accouchement, qui avaient accouché en moyenne deux ans auparavant.

Cette activité durait environ une heure et impliquait un bref récit de l'accouchement suivi d'une session du jeu Tetris : « Nous pensons qu'une tâche visuo-spatiale telle que Tetris permet d'éviter aux images traumatiques, que l'on retrouve dans les flashbacks, de se reconsolider en mémoire, et donc de surgir ensuite de façon intempestive à l'esprit », expliquent la Pre Antje Horsch, et la Dre Camille Deforges, toutes deux affiliées à l'Institut universitaire de formation et de recherche en soins CHUV-UNIL, qui ont coordonné cette recherche. Pour mesurer les bénéfices de l'activité, les femmes remplissaient un journal dans lequel elles notaient tous leurs retours en arrière durant les semaines précédant et suivant l'activité.

Les résultats de cette étude pilote, qui viennent de paraître dans le Journal of Affective Disorders, montrent que les flashbacks liés à l'accouchement ont diminué de 82% à la suite de l'activité, et que les symptômes de TSPT-A ont, quant à eux, baissé de 57%. « Avant [le rendez-vous], ce n'était pas du tout envisageable, mais maintenant on essaye de faire un deuxième enfant », témoigne l'une des femmes ayant participé à l'étude. « Pour être honnête, quand j'ai joué à Tetris je n'y croyais pas trop », s'amuse une autre participante, « et au final je ne fais plus de cauchemars, je n'ai plus de flashback, je ne suis plus angoissée donc, pour moi en tout cas, ça a très très bien marché ».

Ces résultats encourageants suggèrent qu'une simple activité pourrait soutenir efficacement les femmes concernées par le TSPT-A. Plus globalement, elle pourrait aussi être bénéfique pour toute personne ayant vécu un événement traumatique et souffrant de flashbacks. Avant de pouvoir l'affirmer, de nouvelles études sont nécessaires. C'est la raison pour laquelle le Fonds national suisse de la recherche scientifique a accordé à la Pre Horsch un financement qui permettra de tester l'activité dans un essai clinique randomisé de plus grand ampleur.

(Source : CHUV)