#### Conférence UTL du 27/02/2017

# Le mal de vivre et les sciences cognitives

Dr Claude TOUZET, HDR

Lab. Neurosciences Intégratives et Adaptatives

Email: claude.touzet@univ-amu.fr

Web: claude.touzet.org





#### 1. Résumé de la conférence

Mal de vivre, divorce, dépression, etc. sont devenus des enjeux sociétaux et personnels majeurs. Sommes-nous condamnés à prendre en grippe notre travail, notre conjoint, notre vie ?

La Théorie neuronale de la Cognition l'affirme – mais elle nous fournit aussi les clés pour garantir plaisirs et joie au quotidien.



#### 2. Sommaire

3.La dépression : maladie n°1

4.La dépression : symptômes

5.La dépression : causes

6.La dépression : anti-dépresseurs

7.La dépression : psychothérapie

8.Le cerveau est une mémoire

9.La conscience est ce qui est verbalisé

10.L'entraînement implique l'automatisation

11. Seuls parviennent à la conscience les "problèmes"

12.Décalages entre attendu et vécu : le "mal-être"

13.Définition du "bien-être"

14. Soigner/Guérir la dépression

15.Empêcher la dépression

16.Etre plus heureux

17.Le futur n'est pas écrit

# 3. La dépression : maladie n°1 de la planète...

- La dépression est un trouble mental courant qui touche mondialement plus de **350 millions** de personnes.
- La dépression est la première cause d'incapacité dans le monde.
- Les **femmes** sont plus atteintes que les hommes.
- Dans le pire des cas, la dépression peut conduire au suicide (800 000 personnes / an meurent en se suicidant. Le suicide est la deuxième cause de mortalité chez les 15-29 ans).
- Il existe des **traitements** efficaces pour la combattre.



# 4. La dépression : symptômes

- Un épisode dépressif peut être considéré comme léger, modéré ou sévère. Dans le premier cas, la personne éprouvera quelques difficultés à poursuivre ses activités professionnelles et sociales courantes, mais ne cessera probablement pas de fonctionner complètement. Lors d'un épisode dépressif sévère, il est très improbable que le malade soit en mesure de poursuivre ses activités sociales, professionnelles ou privées, sauf de façon très limitée.
- Humeur morose, perte d'intérêt et de plaisir, baisse d'énergie entraînant une diminution de l'activité, anxiété, perturbations du sommeil et de l'appétit, sentiment de culpabilité ou de dévalorisation, difficulté à se concentrer, etc.

# 5. La dépression : causes

- Surmenage : burn-out, stress.
- Evénements malheureux : chômage, deuil, traumatisme psychologique.
- (Mauvaise) santé.

<u>Cercle vicieux</u>: la dépression aggrave le stress, la maladie (cardiovasculaire, système immunitaire, etc.), et les problèmes personnels...

# 6. Prise en charge médicamenteuse (antidépresseurs)

Pas pour la dépression légère, pas chez l'enfant et à éviter pour les adolescents et les femmes enceintes.

Rapport bénéfice/risque très limité du fait d'effets secondaires très importants.

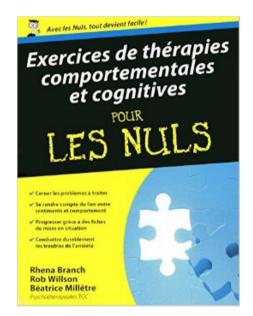
- Inhibiteurs sélectifs (ou non) de la recapture de la sérotonine (Prozac...)
- Inhibiteurs de monoamine oxydase (IMAO)
- Millepertuis (Hypericum perforatum)



# 7. Prise en charge psychologique

 Effet placebo : approche psychothérapeutique « verbale » (analyse).

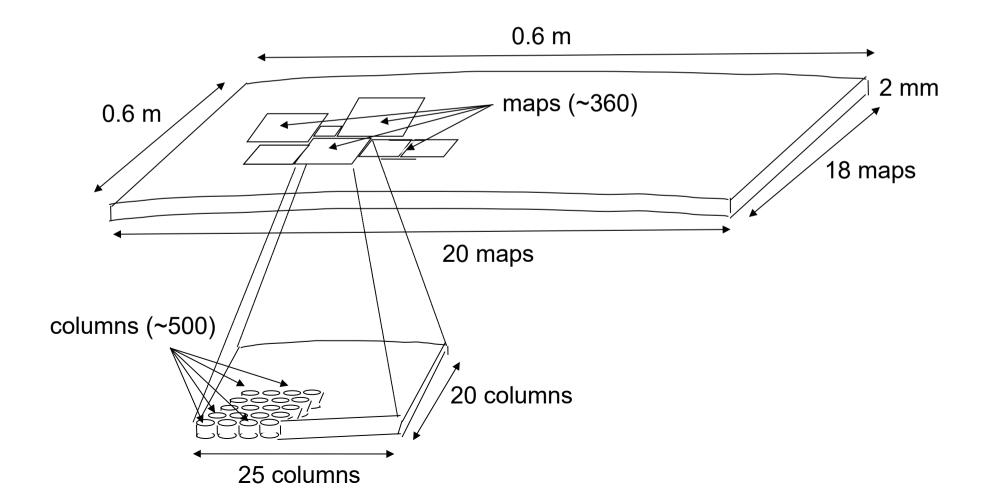
- Thérapie comportementale et cognitive (TCC)
- Thérapie interpersonnelle (TIP)



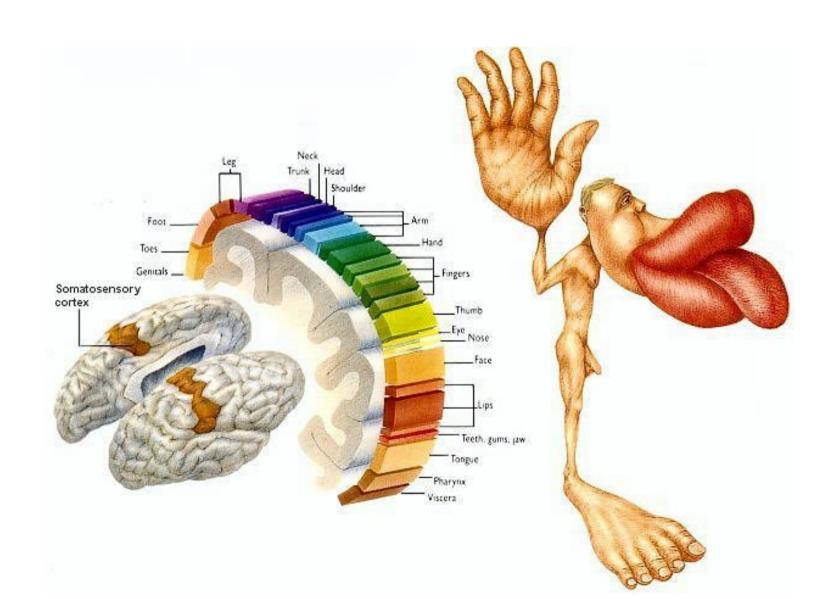
[Psychothérapies : trois approches évaluées, rapport INSERM, 2004 (553 pages)]

#### 8.1 Le cortex: 80% du SNC

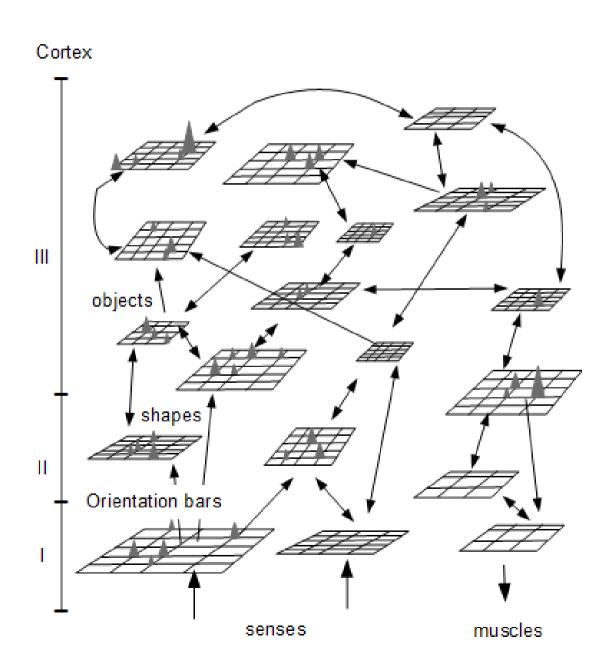
22% des neurones, 160 000 colonnes, 360 cartes corticales, 40% synapses inhibitrices.



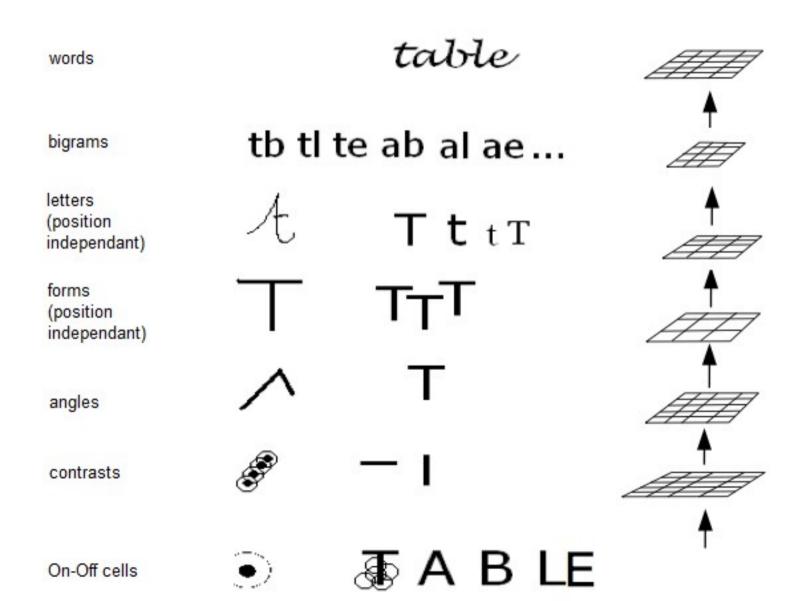
# 8.2 Taille et fréquence



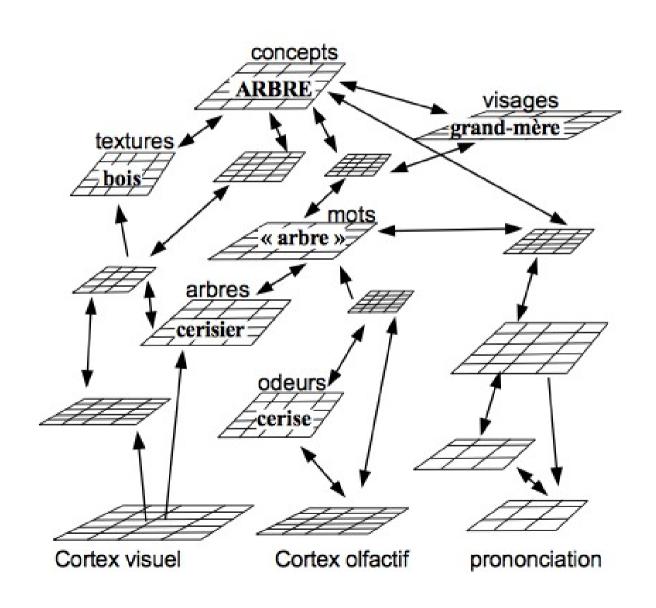
# 8.3 Le cerveau est une mémoire hiérarchique



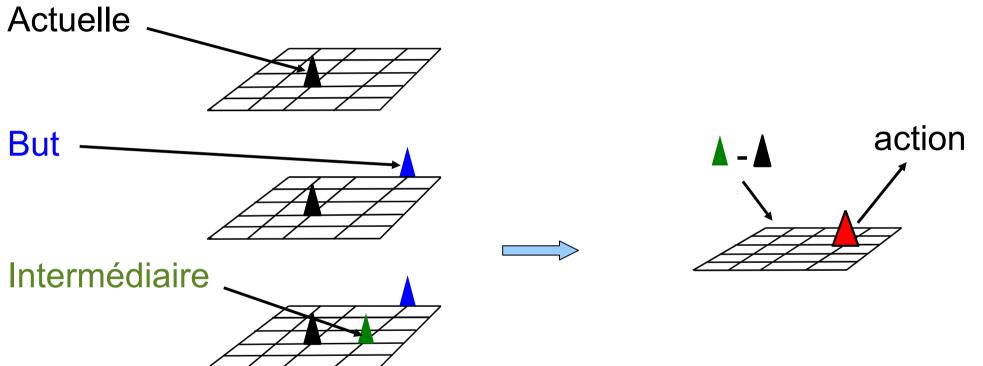
# 8.4 Exemple : la lecture



#### 8.5 Activation cohérente de la hiérarchie



# 8.6 Les buts créent les comportements

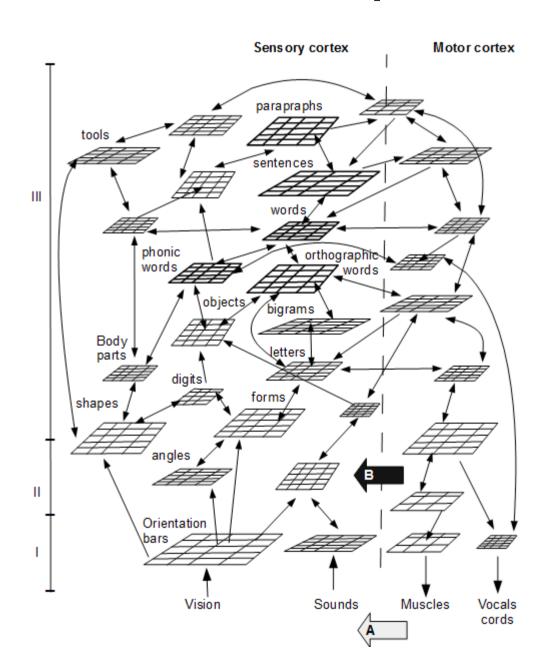


carte des situations (cortex sensoriel)

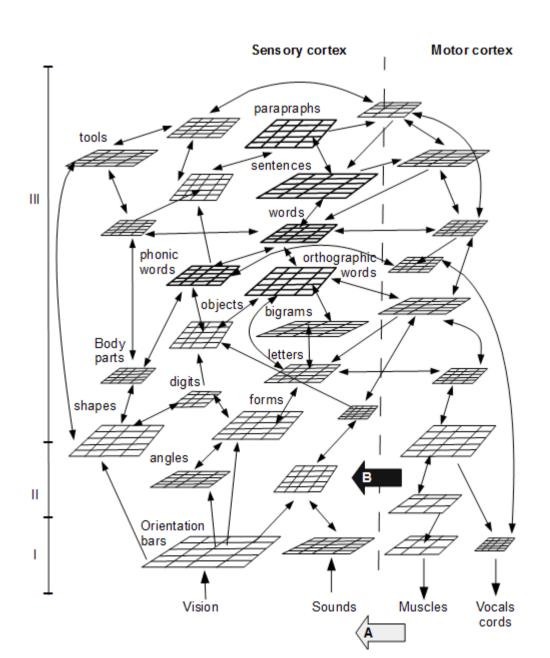
carte des variations de situation et action associée

(cortex sensori-moteur)

# 9. La conscience est ce qui est verbalisé



# 10. L'entraînement implique l'automatisation

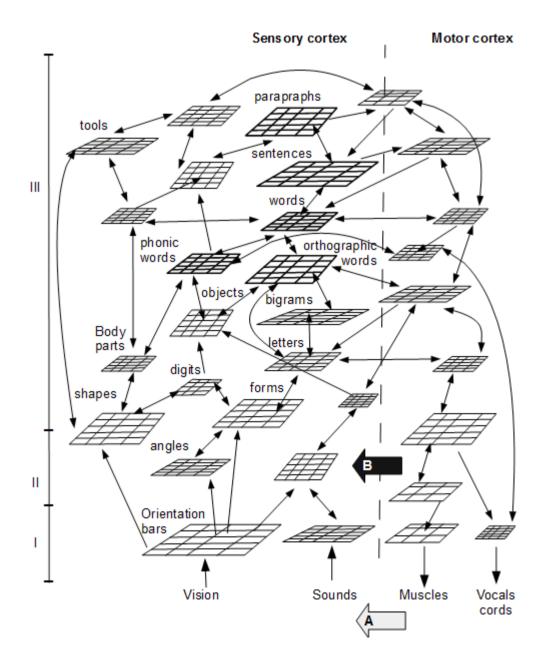


# 11. Seuls parviennent à la conscience les nouveautés (les "problèmes")

Tout ce qui est prévisible est de facto « normal » et ne mérite pas l'utilisation de ressources neuronales supplémentaires.

Donc, ce qui est anormal bénéficie de l'accès au langage pour un traitement plus général.

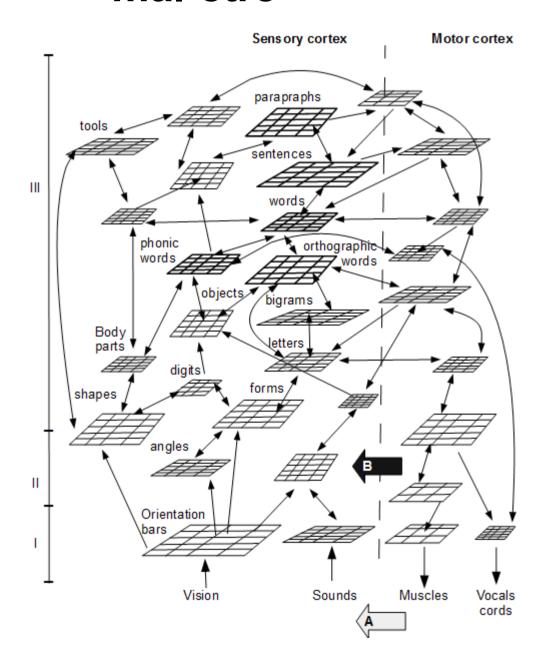
C'est ce que nous allons mémoriser de notre journée.



# 12. Décalages entre attendu et vécu : le "mal-être"

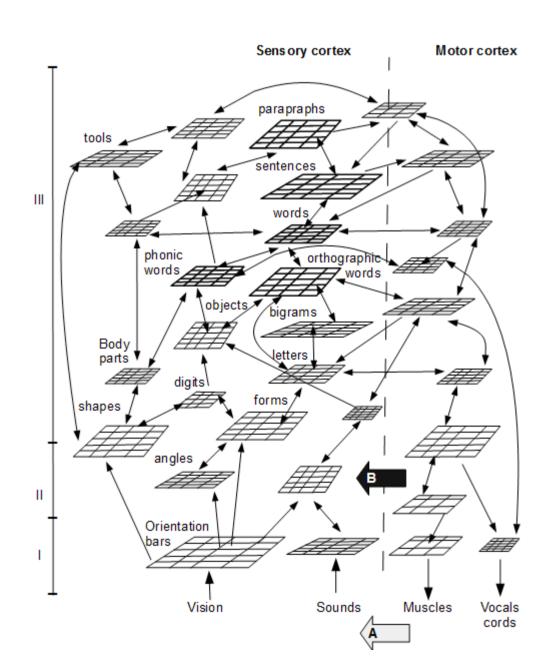
Chaque but fixé génère des activations jusqu'à sa résolution. Si les buts fixés ne sont pas atteints alors l'activation générale permanente est importante. Les neurones fatiguent puisqu'ils sont sollicités en permanence.

Rappel: Nous sommes nos neurones...



#### 13. Définition du "bien-être"

Un état d'activations minimales garantit une bonne mémorisation de cet état, lequel devient alors un état « recherché », synonyme de « bien-être ».



# 14. Soigner/Guérir la dépression

Dépression = surmenage neuronal lié à la façon dont nous "représentons" notre environnement.

Solution 1 : Freiner le système neuronal : antidépresseurs...

Solution 2 : Changer la façon dont les évènements nous atteignent, et la façon dont nous y répondons : TCC et TIP (entraînement en situations : nouveaux buts et nouveaux comportements).

Il faut des mois pour que de nouveaux neurones, et de nouvelles connexions, se forment qui empêcheront le système de "boucler" sans fin.

# 15. Empêcher la (re)chute

• Cause "surmenage":

Solutions: lever le pied, lâcher prise, accepter ses limites, accepter de ne pas avoir de réponse, revoir ses objectifs (à la baisse), se recentrer sur soi, considérer que les autres sont sans libre-arbitre (et donc sans volonté propre de nous nuire), savoir dire "non".

Cause "traumatisme":

<u>Solutions</u>: re-alimenter au plus vite les neurones en manque d'information – c'est à dire apprendre des choses nouvelles, sortir, rencontrer, refaire sa vie (ne pas faire survivre le passé).

### 16. Etre plus heureux

Se fixer des buts réalisables, nombreux, à court terme (journée). Travailler à les atteindre. Profiter de l'accomplissement.

Considérer la nouveauté comme une opportunité, une chance de changer pour le meilleur.

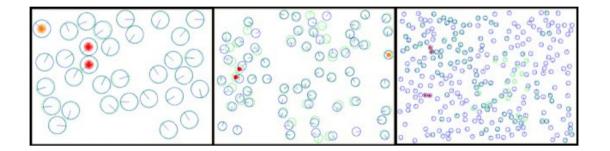
Apprendre, apprendre, apprendre...

L'humour est par définition une surprise non déplaisante.

# 17. Le futur n'est pas écrit

En dessous d'une certaine taille (6.10<sup>-34</sup> m² kg/s, constante de Planck) la notion de distance n'a plus d'existence. Avec une précision limitée, les prédictions sont impossibles. Le Passé, le Présent et surtout le Futur sont donc indéterminés.

http://www.doublecause.net/index.php?page=billard.htm



Rien ne s'oppose donc à ce que vous soyez plus heureux et jamais dépressif!



C. Touzet, Conscience, intelligence, libre-arbitre?
Les réponses de la Théorie neuronale de la
Cognition Tome 1, éd. la Machotte, 2010.

http://www.sciences-cognitives.org

C. Touzet, *Hypnose, sommeil, placebo ?*Les réponses de la Théorie neuronale de la
Cognition Tome 2, éd. la Machotte, 2014.

