

La pédagogie neuro-visuelle, un outil pour réguler le système nerveux

Reconnue par le ministère de la Santé, cette pratique rééducative permet d'intervenir sur les influx du système nerveux central pour retrouver un équilibre intérieur. Reportage dans un centre PNV à Pessac, en Gironde

Axelle Maquin-Roy
a.maquinroy@sudouest.fr

« Nous avons tous des dérèglements du système nerveux. » Pour autant, rassure Jeanne Duhil de Bénazé, « nous ne sommes pas à proprement parler malades ». Mais ces troubles, « qui ne sont pas des pathologies, insiste la praticienne, peuvent, selon leur intensité, devenir handicapants au quotidien ».

Car de ce système nerveux central, logé dans la partie basse du cerveau, dépend la régulation de « tout ce qui relève de notre vie végétative, psychique et relationnelle » et sur lesquels « nous ne pouvons agir de manière consciente ». Il contrôle ainsi nos sens, notre motricité, nos organes, nos émotions ou encore nos capacités psychiques. Anxiété, troubles du sommeil, perte de confiance en soi, trouble de l'attention, états dépressifs, hyperactivité, émotivité, hyperacousie sont ainsi quelques-unes des manifestations d'un dérèglement de ce système nerveux central, pouvant résulter d'un traumatisme, de situations de stress répété ou de prédispositions héréditaires. Et qui, selon Jeanne Duhil de Bénazé, concerne « 85 % de la population ». « Chacun ayant son propre cheminement nerveux qui se constitue tout au long de la vie », précise-t-elle.

Projection d'images fixes

Alors que les informations sensorielles enregistrées par notre cerveau passent à 80% par la vision, ces troubles génèrent sur le système oculaire « des "surhausses" ou "surbaisses" de ces réponses électriques », qui bien qu'invisibles à l'œil nu, modifient notre perception visuelle. Par chance, souli-



À chaque séance, la PNV travaille sur une sphère du système nerveux central, à partir d'image fixe composée de couleurs ou de lettres. THIERRY DAVID/ « SUD OUEST »

gne l'ancienne étudiante en sciences cognitives, « ces influx nerveux sont comme des muscles et peuvent être rééduqués ». C'est ce que propose la pédagogie neuro-visuelle (PNV), que pratique depuis quatre ans Jeanne Duhil de Bénazé, dans son centre de Bordeaux-Pessac.

Contrairement à l'EMDR, qui par un mouvement continu des yeux permet de dépasser un événement traumatique, la PNV relève de l'entraînement neuro-visuel et « ne fait pas appel à la verbalisation de l'état du patient. Je travaille sur le fonctionnement, pas la pathologie », spécifie la praticienne. Même si l'un peut avoir une in-

cidence sur l'autre « comme dans le cas de l'autisme où la PNV peut agir sur l'hypersensibilité ».

Pour réguler le mouvement oculaire qui influera sur le système nerveux, la PNV travaille à partir d'images fixes. Plongé

« Ces influx nerveux sont comme des muscles et peuvent être rééduqués »

dans le noir et une atmosphère apaisante, le patient, positionné face à un appareil optique éclairé, va exercer son

regard sur une figure projetée pouvant être composée de fonds aux couleurs naturelles, ou de lettres noires sur fond blanc, positionnée à différentes distances.

Des exercices oculaires répétés et progressifs durant lesquels Jeanne va, selon la perception individuelle, placer des caches. Ceux-ci viendront ajuster l'axe de vergence de l'œil, « pour ajuster l'influx nerveux et l'empêcher de chercher à recréer l'image, comme il le fait par habitude ». Cette méthodologie à première vue « simple » a séduit ce quadragénaire qui, après trois mois, perçoit déjà « les effets sur [sa] suractivité », quand Roselyne

savoure à 76 ans « d'avoir vu disparaître les angoisses ».

Entraînement au long cours

La PNV relevant donc d'un entraînement, elle requiert de la patience. Car, précise la thérapeute, « on ne peut travailler qu'une seule sphère du système sensoriel, moteur, ou psychologique, par séance ». L'activation de l'arc réflexe et sa stabilisation nécessitent une vingtaine de minutes, même si le système nerveux poursuivra son cheminement après chaque séance, jouant de la plasticité du cerveau.

Une centaine de tests devront ainsi être validés par chaque patient, selon un protocole qui lui est propre, que Jeanne Duhil de Bénazé établit sur la base d'un bilan initial. Et qu'elle ajustera à mesure de l'évolution de chacun. « Une rééducation hyper objective », assure-t-elle, qui implique un suivi régulier, à raison de deux séances par semaine, ponctué de bilans intermédiaires.

Toute progressive, la PNV offre également le double avantage d'être une rééducation douce — « sans prise de tête » déclare Aymeric qui vient chercher à poser ses limites — mais « surtout pérenne » insiste la praticienne. Car une fois retrouvée la réaction nerveuse appropriée, celle-ci est gardée en mémoire par le cerveau, et maintiendra ses effets sur l'équilibre intérieur. D'où son intérêt majeur auprès de jeunes patients, dont la plasticité cérébrale accrue optimisera les résultats.

Mise au point dans les années 1960, cette méthode séduit de plus en plus de médecins, orthoptistes et psychologues qui la préconisent « pour une prise en charge complémentaire des patients », note la thérapeute.

Françoise Hardy, atteinte d'un cancer, interpelle le chef de l'État

La chanteuse, qui a exprimé son souhait d'avoir recours à l'euthanasie, a publié une lettre pour relancer le débat sur la fin de vie

Après avoir déclaré, il y a quelques jours dans un entretien à « Paris Match », vivre « un cauchemar » en raison de la détérioration de son état de santé et exprimé son souhait d'avoir recours à l'euthanasie, Françoise Hardy a, dans une lettre publiée dans « La Tribune Dimanche », interpellé le président de la République afin de relancer le débat sur la fin de vie.

« Empathie »

« Nous comptons sur votre empathie », écrit ainsi la chanteuse de 80 ans, atteinte depuis plusieurs années d'un cancer du système lymphatique du pharynx. Évoquant un séjour dans une clinique, elle explique avoir rencontré des malades qui « regrettaient que

l'euthanasie ne soit pas légalisée, car ils avaient conscience de souffrir inutilement ». Et de poursuivre : « Nous espérons que vous allez permettre aux Français très malades et sans espoir d'aller mieux et de faire arrêter leur souffrance quand ils savent qu'il n'y a plus aucun soulagement possible. »

« Partir de façon rapide »

À la question « Que peut-on vous souhaiter ? », la chanteuse répondait la semaine dernière à « Paris Match » : « Partir bientôt et de façon rapide, sans de trop grosses épreuves, comme l'impossibilité de respirer. »

« Depuis mes dernières et récentes radiothérapies, je vais mal car mon œil droit voit tout très flou et est douloureux. Ma

narine du même côté est tout le temps bouchée », détaille-t-elle. « La bouche et l'arrière-gorge sont encore plus asséchées. C'est un cauchemar. »

« À cause de ma vision détériorée, je ne peux plus lire. Je ne peux même plus regarder la télé, ce qui, quand je tombais sur un bon film, était la meilleure façon de déconnecter », regrette l'ancienne compagne de Jacques Dutronc.

Projet de loi courant février

Le projet de loi sur la fin de vie, dont l'échéance a plusieurs fois été repoussée par l'exécutif, devrait être présenté « courant février », a annoncé début décembre Agnès Firmin Le Bodo, ministre déléguée aux Professions de santé.



Françoise Hardy est atteinte d'un cancer du système lymphatique du pharynx depuis plusieurs années. ARCHIVES AFP