

Atelier gym des zygomatiques

- Accueil de Jour Thérapeutique Alzheimer ISATIS (Paris 13^o)

- E. Kanjevack psychomotricienne ACDJT Isatis Les portes du sud

- ML Martin

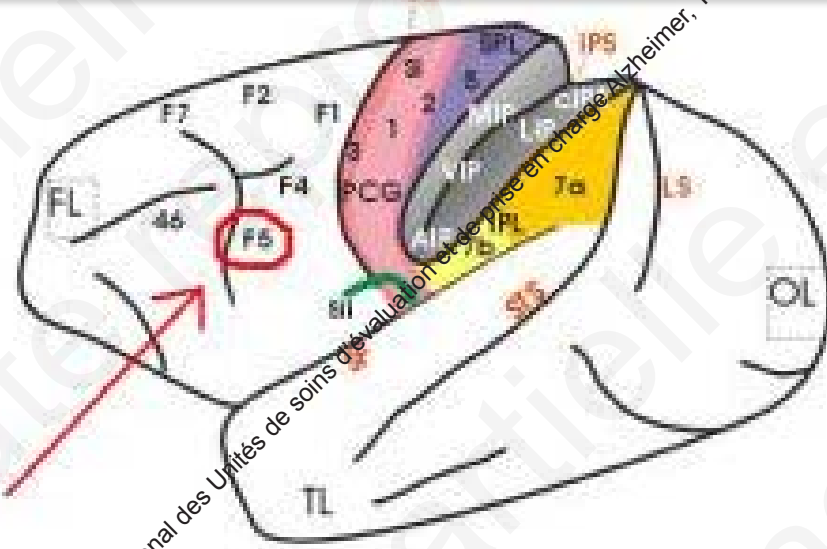
- Dr L. Hugonot-Diener: Psychogériatre

Neurones et systèmes miroirs : Une découverte monumentale mais ignorée, les neurones de l'observateur utiles en cognition sociale: apprentissage, imitation, et de l'empathie et socialisation; mais aussi passion, rire et baillement contagieux



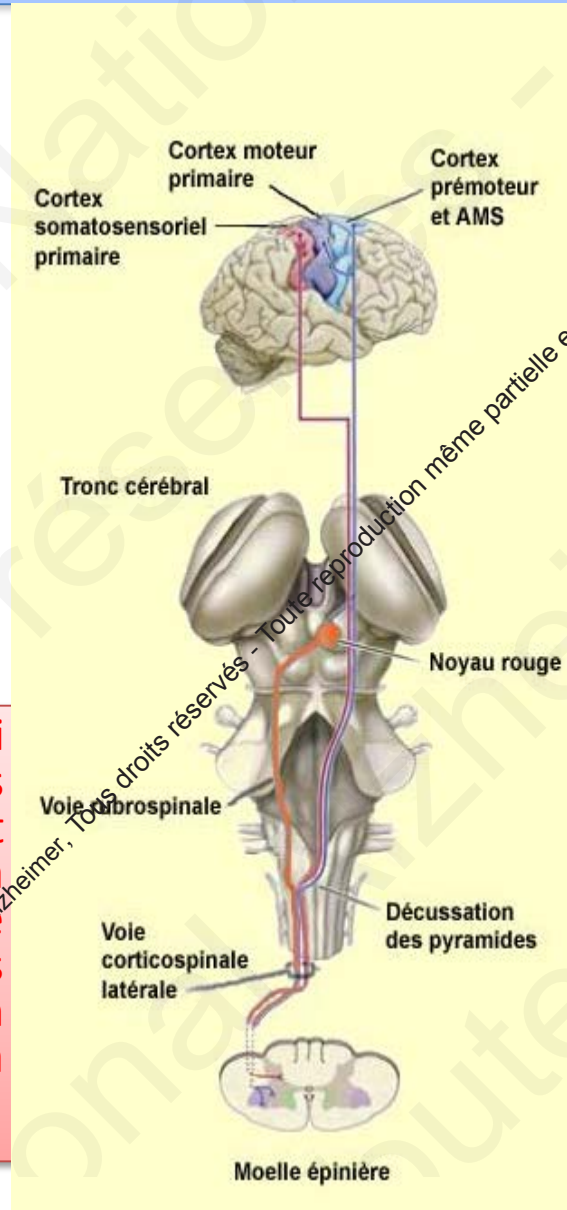
En 1996, [Giacomo Rizzolatti](#), neurologue de l'Université de Parme, fit la surprenante découverte des neurones miroirs. Une découverte qui, bien que très peu connue du grand public, pourrait être à l'origine d'une révolution scientifique majeure dont on ne pressent que quelques contours. Ces neurones miroir s'activent pendant l'action et quand on regarde l'action.

Neurones Miroirs: neurones visuo-moteurs zone F5 du cortex moteur à l'avant du cerveau (et A de B. 44)



Zone F5 du cortex prémoteur

Dans l'aire F5 du cortex prémoteur ventral du singe, Rizzolatti a découvert, vers le milieu des années 1990, que certains neurones émettaient des potentiels d'action non seulement lorsque le singe faisait un mouvement de la main ou de la bouche, mais aussi lorsqu'il regardait simplement un autre animal ou un humain faire le même geste. On appelle ces neurones des « **neurones miroirs** » parce que l'action observée semble reflétée, comme dans un miroir, dans la représentation motrice de la même action chez l'observateur.



Neurones miroirs et Alzheimer

L' empathie dans le cadre de l' Alzheimer

- Dans la maladie d' Alzheimer, le siège lésionnel initial est hippocampique puis temporal et tardivement diffus (donc abordant l'aire 44 de Brodman ou aire de Broca, des neurones miroirs).
- On peut avancer l'hypothèse que ce soit seulement à un stade avancé que l' empathie est altérée dans la maladie d' Alzheimer chez la plus part des patients.

Neurones miroirs et Alzheimer

- Cependant, chez l'Alzheimer, le vécu est souvent très égocentré, le changement de point de vue (décentrage) est impossible ou difficile, les référentiels ont changé, de même les ajustements émotionnels sont mal contrôlés.
- La partie de l'empathie qui concerne le formatage de son propre discours en fonction de la représentation qu'on se fait de ce que l'autre attend de nous, paraît exclue, le malade n'en est plus capable.
- Pourtant le sujet reste apte à se laisser en quelque sorte influencer par l'attitude des personnes qu'il a face à lui.

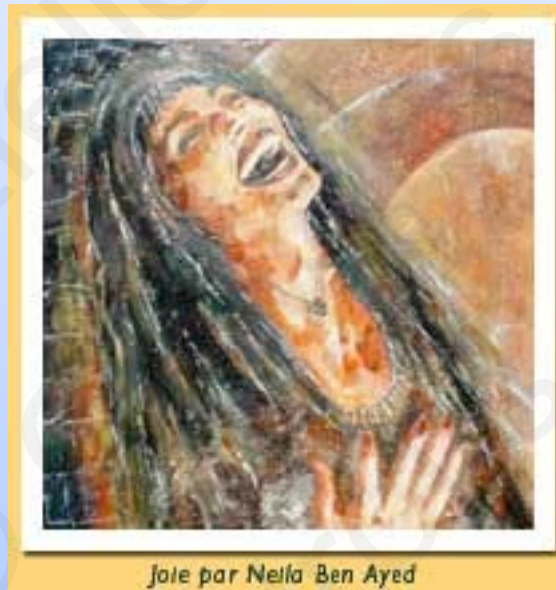
Quels ateliers activent les neurones miroirs?

- Tous les ateliers où on partage des émotions (empathie):
 - Les ateliers rire
 - Les ateliers mime
 - Les ateliers relaxation bonheur
- Les situations où il suffit de regarder pour savoir:
 - psychomoteur adapté, la danse,.....
 - Taïchi adapté.....
- Les ateliers théâtres: AM Ergis a même monté une pièce dans un théâtre

Atelier rire



- Il est recommandé de rire au moins 15 min/j



Jolie par Nella Ben Ayed

Atelier rire



- **Le rire:** L'information passe enfin par l'amygdale « le grand gestionnaire de nos émotions ». Alors le tronc cérébral « appuie sur le bouton rire et déclenche une série d'actes moteurs : étirements de la bouche, respiration haletante, dilatation lacrymale... »
- **Enfin, le fou rire** sollicite une autre partie du cerveau. « Comme pour le bâillement, le rire contagieux active le système des neurones miroirs : on rit parce que l'autre rit. »

Atelier rire: le rire est le propre de l'homme?

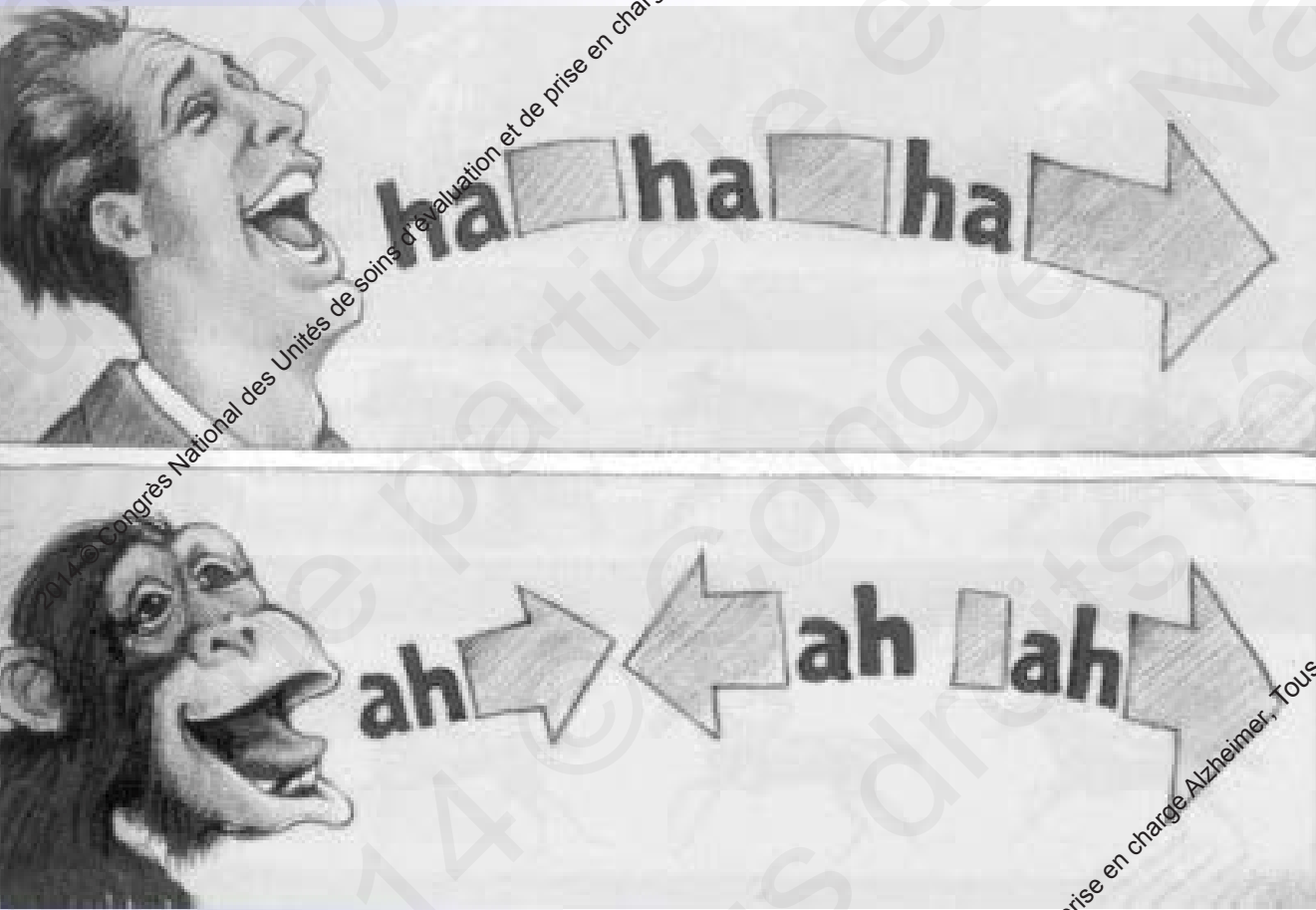


Figure 2: Rire expiratoire et inspiratoire

Différence
entre le

Rire de l'homme
expiratoire

et celui du singe
inspiratoire et
expiratoire.



Atelier rire: le bienfait physiologique

Visage: les muscles de notre face se contractent, en particulier le dilatateur des narines (risorius) et les zygomatiques (commissures des lèvres).

Thorax: les poumons en surpression rejettent à 100km/h d'énormes quantités d'air (très bonne purge respiratoire). Le diaphragme se tend, provoquant de forts spasmes respiratoires dans toute la cage thoracique.

Jambes: les muscles se relâchent, la circulation sanguine s'accélère.



Cerveau: l'hypothalamus, centre de contrôle situé à la base du cerveau, libère dans l'ensemble du corps des endorphines (morphines naturelles), aux propriétés anti-douleur et calmantes.

Coeur: il se met à battre plus vite et plus fort. Les artères, après s'être rétrécies, se dilatent, provoquant une sensation de bien-être.

Ventre: les abdominaux se contractent avec une telle force que le ventre est massé (excellent en particulier pour la vésicule). Parfois les sphincters ont la mauvaise idée de se relâcher, et c'est la très désagréable "enurésis risoria" (enurésie provoquée par le rire).



Atelier gym des zygomatiques proposé en ACDJT

- Depuis longtemps les psychiatres utilisent pour le bien être de leurs patients les ateliers rires.
- **On sait depuis que le rire « contagieux » dépend de nos neurones miroirs** qui ont un rôle important dans le cerveau social et sont probablement atteints à un stade tardif de la maladie d'Alzheimer et syndromes apparentés. De nombreuses études ont montré les effets physiologiques bénéfiques du rire. C'est pourquoi nous avons proposé en accueil de jour Alzheimer un atelier rire.

Atelier gym des zygomatiques

Objectifs

Inspirées du yoga du rire, les techniques corporelles et de communication, utilisées dans cet atelier ont pour but conjoint de favoriser la communication entre les participants et de favoriser les expériences corporelles agréables et le plaisir des participants. Les

objectifs:

- Mobiliser les communications non-verbales et les compétences émotionnelles ;
- Affiner la relation soignant-personnes accueillies par le biais d'une activité ne sollicitant pas le langage oral ou le toucher mais créant néanmoins une proximité.
- Développer la vigilance et le maintien attentionnel à sa propre activité corporelle et à l'environnement humain.

Atelier gym des zygomatiques

Méthode

- Il est préférable de proposer cet atelier à un groupe **de 6 à 8 personnes se connaissant**, ceci afin de favoriser un cadre propice à la confiance. La proposition de « rire ensemble » doit pouvoir être comprise et maintenue sans susciter d'idées paranoïaques. Il faut sortir du schéma âgé = sérieux, sage et triste.

Atelier gym des zygomatiques : Pour qui?

C'est un atelier particulièrement adapté aux personnes :

- Tirant bénéfice d'une activité corporelle pour favoriser le maintien attentionnel et le repérage spatio-temporel ;
- Apathiques, le rire favorisant l'ouverture aux autres et constituant une activité physique salutaire ;
- Pour lesquelles les activités utilisant le langage verbal, oral ou écrit, sont à l'origine d'échecs ;
- Souffrant d'état dépressif, d'anxiété, d'insomnie : le rire déchargeant le corps de ses tensions et libérant l'esprit de ses occupations ;
- Ou douloureuses ; par les propriétés antalgiques de la sécrétion d'endorphines provoqué par le rire. Le rire favorise le positivisme et l'optimisme qui amène une plus grande résistance à la douleur.

Préparation de l'atelier

Des chaises sont disposées en cercle dans la salle. Le maintien de l'attention, notamment visuelle, des participants est recherché.

Dans le cercle, les
qui impulsent le
échanges
face à face et
des initiatives à



Déroulement de l'atelier

- **Installation des participants.** Présentation des personnes présentes.
- **Rappel de la date du jour.**
- **Présentation de l'atelier et de son déroulement.**
- **Échauffement et réveil corporel :** automassages de la tête aux pieds (frottements, pressions, percussions osseuses) et/ou mobilisations articulaires de la tête aux pieds sur imitation.
- *Se rendre disponible corporellement et psychiquement. Etayer, renforcer, le repérage corporel.*

Déroulement de l'atelier

- **Travail de la posture en lien avec la respiration**, mobilisation de la colonne vertébrale, marche fessière, soupir (étirement du diaphragme)...
- **Travail de la motricité faciale, bâillement** (contraction intense des muscles du visage et du diaphragme)...
- *Proposition d'une boisson en cours d'atelier. Temps de pause (environ 5 min).*
- **Exercices type yoga du rire** : travail du diaphragme par l'expiration vocalisée ou non)
 - L'accompagnement de chaque participant est individualisé selon ses possibilités et ses modes d'entrée en relation privilégiée (sourire, mimique, imitation de gestes en groupe ou en binôme, jeu sur la distance inter-individuelle, sur la surprise..).
 - L'entraide collective et l'initiative individuelle sont favorisées permettant à chacun d'accéder au rire.

Déroulement de l'atelier

- **Clôture de la séance** : remerciement et serrement de main à l'ensemble des participants ; temps d'échange lors duquel chaque personne est sollicitée pour faire part de ses ressentis, de ses remarques et de ses suggestions.
- **Réorientation sur l'heure et les activités à venir** (collation de l'après-midi, arrivée des proches ou des chauffeurs, départ).

Résultats et Discussion

- C'est un atelier plus « physique » qu'il n'y paraît qui mobilise l'ensemble du corps.
- Après: les personnes étaient plus sereines avec des traits de visage détendus, elles avaient un bien être et présentaient moins d'agitation au moment du départ.
- Ccfa a créé une émulation positive dans l'accueil de jour, où les professionnels ont noté que les ateliers voisins avaient plus de réussite. C'est un atelier où tous se sentaient compétents pour cette activité.
- Il s'agit d'un atelier facile à reproduire. Pouvant être animé par une psychomotricienne ou d'autres professionnels.

Je vous remercie



Figurines de Mayumi Takahashi

LHD-MEFORMA