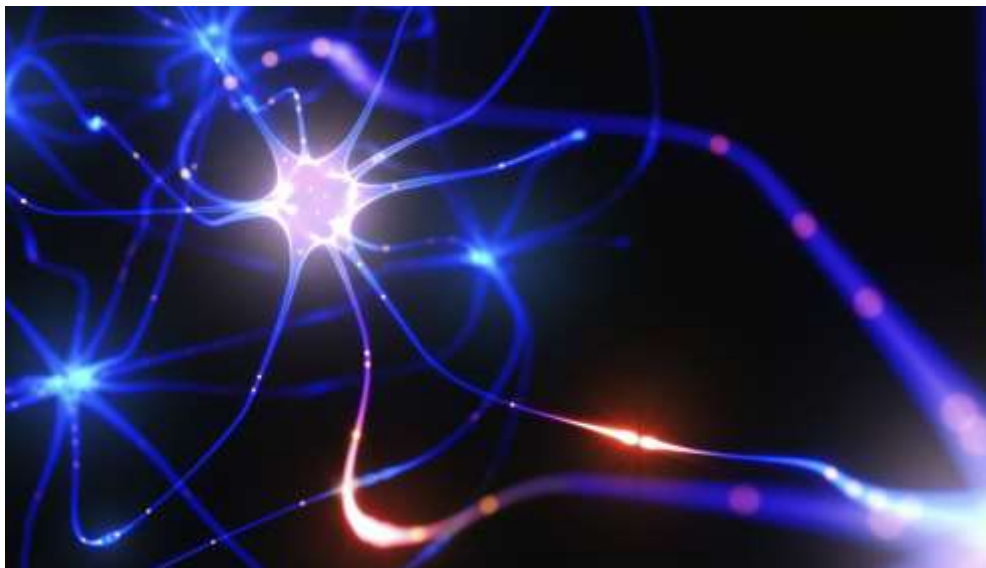


Informations et conseils pour les patients et leurs proches

Qu'est-ce que le TNF?

Le trouble neurologique fonctionnel (TNF) est une maladie qui résulte d'un problème avec la façon dont le cerveau et le système nerveux envoient et reçoivent des signaux, plutôt qu'un processus pathologique identifiable. Les symptômes peuvent ressembler à des affections neurologiques telles que la sclérose en plaques, la maladie de Parkinson et l'épilepsie et entraînent des niveaux similaires d'incapacité et de détresse. Cependant, la cause sous-jacente est différente.



Les symptômes diagnostiques peuvent inclure :

- Mouvement et autres symptômes moteurs tels que tremblements, faiblesse des membres, épisodes de paralysie, démarche altérée, spasmes musculaires ou articulations fixes.
- Symptômes sensoriels tels que sensation altérée ou troubles visuels.
- Convulsions qui ressemblent à celles associées à l'épilepsie ou à la syncope.
- D'autres symptômes peuvent coexister qui sont associés au système nerveux et conduisent à une mauvaise santé générale, comme la douleur, la fatigue, les troubles de la mémoire et d'autres symptômes cognitifs, ou des problèmes de santé mentale.

Les soignants : qui et pourquoi ?

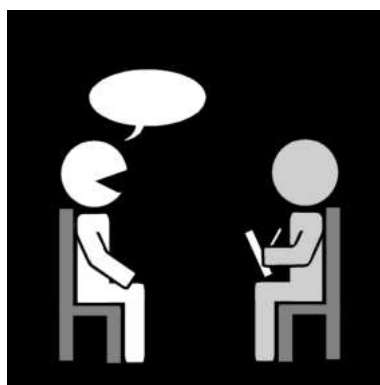
La psychiatrie et la psychologie :

Les patients atteints d'un trouble neurologique fonctionnel ont fréquemment une comorbidité psychiatrique, y compris les troubles dépressifs, les troubles anxieux, l'ESPT et l'hypochondrie. Les preuves du traitement antidépresseur dans les troubles neurologiques fonctionnels proviennent de quelques études non contrôlées. Aucun essai n'a démontré l'efficacité d'un antidépresseur particulier pour ce trouble. Par conséquent, le choix du médicament antidépresseur ou anxiolytique le plus approprié, le cas échéant, devrait être basé sur le traitement des comorbidités psychiatriques identifiées.



La psychothérapie :

La participation à un processus de traitement qui change la façon dont le cerveau traite l'information est essentielle pour minimiser la tendance à exprimer la détresse par des symptômes physiques et à créer de nouveaux comportements qui rompent le schéma inconscient établi qui mène à ces symptômes.





La sophrologie :

La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit ». Elle s'adresse à toute personne cherchant à améliorer son existence et développer mieux-être et détente. La sophrologie n'est pas une médecine, elle ne soigne pas, il s'agit plus d'un outil de développement personnel. Elle est utilisée par de nombreux sportifs ou artistes pour mieux contrôler leur trac ou la « pression ». La sophrologie amène la personne à travailler sur ses propres valeurs et à mieux se connaître. C'est un outil très efficace pour garder confiance et espoir. Par une meilleure connaissance de soi cette discipline permet à chacun de se renforcer, d'améliorer son quotidien en portant un nouveau regard sur son présent et son avenir.



La neuropsychologie :

Le neuropsychologue peut aider une personne en réadaptation à mieux comprendre les changements cognitifs et/ou comportementaux qui représentent des obstacles à son adaptation à sa nouvelle réalité. Sur le plan cognitif, il est possible de rééduquer les fonctions cognitives atteintes et/ou d'aider les individus à développer des moyens de contourner leurs déficits cognitifs pour en limiter l'impact sur leur fonctionnement quotidien. Sur le plan comportemental, certaines interventions visent à éliminer graduellement les comportements dysfonctionnels apparus à la suite d'une atteinte cérébrale. Sur le plan psychologique, le neuropsychologue peut effectuer un suivi psychologique afin de diminuer la détresse associée aux changements et favoriser l'adaptation au quotidien. Les neuropsychologues formés en psychothérapie proposent ce type de traitement à leurs clients, au besoin.



La kinésithérapie :

La kinésithérapie n'est pas à proprement parler un traitement aux troubles neurologiques fonctionnels qui nécessitent généralement de consulter plusieurs spécialistes. En revanche, les séances de rééducation ont un effet très positif sur les symptômes des troubles neurologiques, et ce peu importe votre âge. Grâce à des techniques et exercices adaptés, vous apprenez progressivement à limiter l'impact de votre maladie sur vos mouvements, vos sensations, et votre vie quotidienne en



La psychomotricité :

La thérapie psychomotrice est un facteur d'intégration des sensations corporelles, des émotions et des cognitions. En ce sens, il s'agit à proprement parler d'une thérapie prenant en compte le corps dans sa dimension relationnelle et dans son vécu. Anxiété, stress, angoisses, dépression, troubles de la relation à l'autre, manifestations psychosomatiques, la thérapie psychomotrice présente une alternative aux psychothérapies exclusivement verbales.



Que peut vous apporter Cap Tnf

Nous sommes des patients du Centre Epol AIR situé à Lyon (France) accompagnés par deux infirmières et soutenus par les autres professionnels. Sous l'impulsion du centre, dont nous restons bien distincts, nous avons eu envie de nous regrouper en collectif pour faire connaître les Troubles Neurologiques Fonctionnels et donner aux autres malades des pistes pour mieux comprendre de quoi ils souffrent, comment être mieux pris en charge, comment en parler autour de soi et avoir un peu de soutien et d'aide.



CNEP - CFD - Dissociation

Les Crises Non Epileptiques Psychogènes ou CNEP peuvent être appelées de différentes manières : crises fonctionnelles, troubles dissociatifs, somatisation, quelquefois on parle également de « crises de spasmophilie »... Il est difficile de s'y retrouver parmi ces appellations, mais elles correspondent en fait toutes aux mêmes signes (ou symptômes). Le terme de crise fonctionnelles dissociatives est celui adopté par la communauté médicale internationale. Les CFD peuvent toucher des enfants, des adolescents mais aussi des adultes. Il n'y a pas une seule cause aux CFD. Vous avez peut-être lu ou entendu que les CFD sont liées à un événement difficile du passé. En fait beaucoup de personnes qui ont des CFD n'ont jamais vécu de traumatisme important avant de développer ces symptômes. Des techniques ont pour but d'aider le cerveau à « désapprendre » à avoir des CFD. Ces techniques peuvent s'apprendre lors de séances avec un professionnel, par exemple un psychologue ou un psychiatre.

The spectrum of dissociation

@what.is.mental.illness



Les méthodes d'ancrage

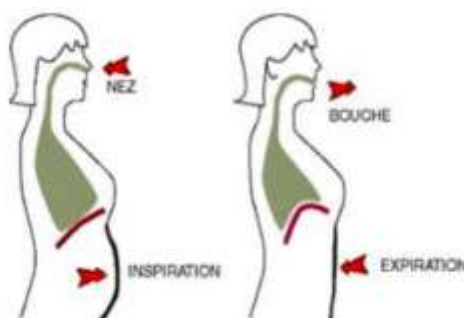
Les widget pour détourner l'attention :



La méditation pour reconnecter le corps et l'esprit :



La cohérence cardiaque permet de rester dans le moment présent et d'apaiser le stress :





Guérir ou pas ?

De nombreux facteurs peuvent contribuer au développement du TNF. Alors que les facteurs psychologiques sont importants pour certains patients, pour d'autres ils ne seront pas pertinents. Rassurez le patient sur le fait qu'il existe des traitements fondés sur des preuves pour le TNF, et parce qu'il s'agit principalement d'un 'problème de signalisation' et non un processus pathologique, des résultats positifs peuvent être obtenus. Il est reconnu que plus tôt le traitement est commencé, meilleures sont les chances qu'une personne guérisse. Les résultats du traitement sont variables, toutes les personnes ne peuvent pas s'améliorer, mais les preuves issues d'essais randomisés indiquent qu'un traitement approprié peut être très efficace pour certains.



Conseil aux aidants

Si vous êtes un proche, vous êtes peut-être vous aussi bouleversé par ce que cette personne traverse en ce moment. Parfois, les proches se sentent impuissants, car ils ne savent pas comment aider ou quoi dire pour que l'autre aille mieux. Voici quelques comportements qui sont habituellement aidants et que vous pourrez mettre en place si ce n'est pas déjà fait.

- Lui faire savoir que vous êtes disponible pour l'écouter s'il a besoin d'en parler.
- Accepter que, pendant un certain temps, votre vie conjugale, familiale ou sociale puisse être chamboulée.
- Lui manifester votre affection et votre compassion pour ce qu'il vit.
- Lui permettre d'exprimer ses émotions, si c'est son souhait. Ne le forcez pas à parler.
- Se donner le droit à l'occasion de se sentir impuissant et frustré en tant que proche.
- Vous permettre de parler d'autre chose.
- Lui offrir de se changer les idées en proposant une activité agréable ou relaxante.
- Renforcer ses progrès.
- L'encourager à chercher de l'aide professionnelle, au besoin.



Malgré votre bonne intention, il peut arriver que certains comportements n'aident pas les gens qui ont des TNF. Prenez le temps de lire ceux présentés ci-dessous. Si vous repérez un comportement que vous avez, ce sera l'occasion de réviser vos habitudes.

- Le blâmer pour ce qui arrive.
- Lui donner de nombreux conseils qu'il n'a pas sollicités. L'inciter à éviter, fuir des situations ou à vouloir «tourner la page».
- Invalider ses sentiments : «tu ne devrais pas être anxieux»; «tu ne devrais pas être en colère, cela ne t'aide pas». Critiquer en disant : «on dirait que tu ne fais rien pour t'aider»; «tes TNF bouleversent toute notre vie».
- Insister pour qu'il vous raconte ce qu'il ressent. Juger ses réactions. Demandez à la personne touchée ce dont elle a besoin, c'est la meilleure personne pour vous dire ce qui lui fait du bien. Et surtout, n'oubliez pas de prendre soin de vous. Vous avez le droit de demander de l'aide.



Comment expliquer ma maladie ?

Il est important d'expliquer que le TNF est un problème avec «la façon dont le cerveau et le système nerveux envoient et reçoivent des signaux» et qu'il s'agit d'un «trouble du réseau du cerveau», ce qui signifie que «différentes parties du cerveau ne communiquent pas comme elles le devraient ». Expliquez clairement que de nombreux facteurs peuvent contribuer au développement du TNF. Alors que les facteurs psychologiques sont importants pour certains patients, pour d'autres ils ne seront pas pertinents. Rassurez-vous sur le fait qu'il existe des traitements fondés sur des preuves pour le TNF, et parce qu'il s'agit principalement d'un 'problème de signalisation' et non un processus pathologique, des résultats positifs peuvent être obtenus.





Collectif Cap Tnf
9 Rue Abraham Bloch
69007 Lyon
Siret : 921 918 181 00014

Continuer à bouger

Bouger a un effet très positif sur les symptômes des troubles neurologiques, et ce peu importe votre âge. Grâce à des techniques et exercices adaptés, vous apprenez progressivement à limiter l'impact de votre maladie sur vos mouvements, vos sensations, et votre vie quotidienne en général. Déterminez des objectifs clairs et atteignables : par exemple, marcher, pratiquer un sport, reprendre une activité professionnelle. Ensuite, les rendez-vous réguliers, au moins une fois par semaine vont vous permettre de progresser rapidement. Votre progression repose sur ce que l'on appelle la neuroplasticité : en répétant et intégrant de nouveaux mouvements à effectuer, votre cerveau crée véritablement de nouvelles cellules et circuits neuronaux. D'où l'importance de la répétition et de la régularité, comme pour tout apprentissage.



<https://www.handisport.org/>

<https://sport-ordonnance.fr/>

Nous contacter



captnf@troublesneurologiquesfonctionnels.fr

<https://troublesneurologiquesfonctionnels.fr>

Tel : 06.29.18.85.67

Association à but non lucratif de droit français régie par la loi du 1er juillet 1901

<https://troublesneurologiquesfonctionnels.fr>

captnf@troublesneurologiquesfonctionnels.fr

Tel : 06.29.18.85.67



Collectif Cap Tnf
9 Rue Abraham Bloch
69007 Lyon
Siret : 921 918 181 00014

Adhérer



<https://troublesneurologiquesfonctionnels.fr/adhesion>

Faites un don



Carte urgence CNEP

M..... née le/../....

Mes crises sont des CNEP (crise psychogène non épileptique) et non de l'épilepsie.

Conduite à tenir en cas de crise :

- Me mettre à l'abri des blessures
- Ne rien me mettre dans la bouche
- Mes crises ne causent pas de dommage au cerveau, je n'ai aucun traitement y compris en urgence
- N'appellez pas les secours sauf en cas de blessure ou si la crise de n'arrête pas ou si mes crises s'enchainent
- Évitez les attroupements.
- Évitez de me mettre une lumière directe dans les yeux

- Si l'environnement est très bruyant, j'ai un casque réducteur de bruit (Lumière, contacts physiques, bruit sont déclencheurs de crise mais aussi le stress et la fatigue)

Merci de prévenir aussi rapidement que possible pour qu'ils prennent le relai.

Mme MR :

Mme MR :

Je suis suivie à N° :

Selon les crises, je peux prendre jusqu'à 30 min pour récupérer, en cas de présence d'un déclencheur ci-dessus je peux refaire une crise. Après une crise je suis fatigué(e).

Association à but non lucratif de droit français régie par la loi du 1er juillet 1901

<https://troublesneurologiquesfonctionnels.fr>

captmf@troublesneurologiquesfonctionnels.fr

Tel : 06.29.18.85.67