

Erstein-Benfeld

ERSTEIN

## L'hôpital soigne l'anxiété avec la réalité virtuelle augmentée

LA



*« L'objectif, comme pour toute technique de relaxation, est d'obtenir immédiatement un apaisement, un état de détente, une diminution de l'anxiété », explique le Dr Géraldine Pflieger. Photo DNA*

**Depuis avril 2022 le centre hospitalier d'Erstein a acquis des équipements de réalité virtuelle financés par le Fonds européen de développement régional (Feder). Une technologie qui donne d'excellents résultats en cas de troubles du sommeil, de douleurs chroniques ou d'anxiété.**

Le centre hospitalier d'Erstein (CHE) possédait déjà un casque de réalité virtuelle et l'utilisait à titre expérimental depuis l'automne 2020 au sein d'une unité pilote.

Constatant le bien-être obtenu par les patients bénéficiaires de cette thérapie et profitant d'un plan de relance européen visant à soutenir la résilience des territoires face à la crise sanitaire rencontrée depuis 2020, le CHE a sollicité le Feder. Le projet déposé dans ce cadre a été retenu et huit équipements de réalité virtuelle ont été financés par le Fonds européen pour un montant de 40 000 € HT.

- **Neuf casques pour des séances de relaxation**

L'hôpital dispose désormais de neuf casques permettant à des patients anxieux de réaliser une séance de relaxation en autonomie avec toutefois la présence d'un soignant pour la mise en route et l'évaluation des effets à la fin de la séance.

Les patients sont immergés dans un environnement visuel et sonore 3 D accompagné d'une musique zen et d'un discours feutré guidant chaque étape de l'expérience. On peut se promener dans un environnement de montagnes ensoleillées et enneigées où règne quiétude et bien-être, plonger au fond des océans, déambuler dans un jardin ou se perdre dans un environnement magique.

### ● **Apaisement, détente, diminution de l'anxiété**

« L'objectif, comme pour toute technique de relaxation, est d'obtenir immédiatement un apaisement, un état de détente, une diminution de l'anxiété », explique le Dr Géraldine Pflieger, médecin psychiatre. « La répétition des séances peut permettre une réduction globale de l'anxiété, des troubles du sommeil, du stress, rétablit une fréquence cardiaque normale et régénère le système nerveux. » L'équipe soignante s'est très vite approprié ce matériel et les séances sont effectuées dans un environnement calme sur un fauteuil très confortable. Les patients peuvent demander une séance ou le soignant peut le proposer.

Les fonds accordés par le Feder exigent un reporting régulier de la part de l'établissement de santé. À cet effet et aussi afin d'évaluer les effets et d'affiner l'utilisation de ce dispositif, le Dr Patrick Valantin, interne en psychiatrie, et le Dr Pflieger ont lancé une étude très fine en février 2023 sur ce sujet. Le bien-être et le mieux-être des patients sont observés au début, pendant et à la fin des séances. « On les interroge sur leur ressenti, précise Patrick Valantin. Très souvent on les sent plus détendus et plus apaisés. Les bénéficiaires de la thérapie se font sentir assez vite, ils utilisent moins de médicaments et certains affirment s'endormir plus rapidement. »

Pour les patients non hospitalisés, les soignants proposent quelquefois de petites applications sur smartphone en cas d'anxiété ou de troubles du sommeil. Une méthode douce utilisable par tous et pour tous. « Pour l'instant, nous ne proposons ces séances qu'aux patients, mais bientôt ils pourront être suivies par le personnel de l'établissement dans le cadre du service de santé au travail », ajoute Véronique Lecomte, directrice adjointe, chargée des finances, de la gestion de la clientèle et de la contractualisation.