

Surmonter l'angoisse, c'est possible

SANTÉ La clinique de l'anxiété située au Mas Careiron accompagne les patients atteints de troubles de l'angoisse, par le biais de thérapies brèves et non médicamenteuses. Depuis sa création, la demande est croissante.

ELLE EST UNIQUE en France. La clinique de l'anxiété ou dite Iacca (Institut accompagnement cognitivo-comportemental anxiété) spécialisée dans le traitement des troubles anxieux et le psychotraumatisme a vu le jour en 2016. Située au Mas Careiron, à Uzès, la structure est composée d'une équipe pluridisciplinaire spécialisée dans cette approche de soins et plus particulièrement via des thérapies brèves et non médicamenteuses, reconnues par la Haute autorité de santé. «L'absence de prise de médicaments est l'essence même du projet», explique Jérôme Mazoyer, infirmier thérapeute et à l'initiative du projet. Les soins thérapeutiques peuvent cependant s'accompagner d'une approche médicamenteuse menée en complément. «Nous ne modifierons pas le traitement existant», ajoute Grégory Monnier, médecin psychiatre, également à l'initiative du projet. Orientés par leurs médecins généralistes ou psychiatres, les patients sont



Jérôme Mazoyer, Maxence Gervais, Magali Limouzin, Julien Buzer, Grégory Monnier, Isabelle Grenier et Prunelle Lemaire. Charlene Picard-Claudel, absente sur la photo est la dernière arrivée dans l'équipe.

reçus par un professionnel qui évalue le trouble et met en place une thérapie sur mesure. L'accompagnement se fait au cas par cas, individuellement et adapté au patient. L'équipe dispose alors d'un panel de thérapies, toutes spécifiques à chaque trouble : de l'hypnose

éricsonnienne qui permet de soulager des angoisses, à l'EMDR qui s'adresse à toutes les personnes souffrant d'un trouble anxieux sévère, consécutif à une situation traumatisante. À ces techniques, s'ajoutent les thérapies cognitivo-comportementale

(TCC) pour accompagner le patient à faire face aux situations anxiogènes, en prenant conscience de ses pensées irrationnelles et de ses comportements inadaptes.

TROUBLES LIÉS À LA COVID-19

La patientèle est uzégoise mais dépasse largement le Gard, avec une demande croissante de rendez-vous et ce avec des délais d'attente courts, 15 jours à trois semaines. Les troubles sont divers, des phobies, au burn out ou encore troubles alimentaires, à l'anxiété générale. D'autres méthodes se sont depuis ajoutées pour soigner les phobies spécifiques, telles que la peur du vide par le biais de la réalité virtuelle. Plus récemment, de nouveaux troubles sont aussi apparus

avec la crise de la Covid-19. Liés au confinement ou à la suite d'une hospitalisation due au virus, ce type de troubles est visible chez les adultes comme chez les jeunes. La clinique de l'anxiété a d'ailleurs proposé des téléconsultations d'hypnose lors du premier confinement, face à la demande croissante des besoins. «Avec le confinement, il peut y avoir une aggravation de troubles chez certains patients», explique Prunelle Lemaire, médecin psychiatre. Des troubles peuvent aussi en amener d'autres. Chaque cas est unique.

Présente également auprès des lycéens de Gide pour faire de la prévention, la clinique Iacca garde en tête de soigner les maux, dans la douceur.

CHARLOTTE FRASSON-BOTTON
www.iacca.net

Projets en fin d'année

La clinique de l'anxiété a pour objectif d'ouvrir des lits dans une nouvelle unité d'hospitalisation, liée aux troubles anxio-dépressifs (UTAD). Ce service public s'adresserait aux patients à partir de 18 ans et pourrait voir le jour fin 2021.

EN BREF

LES PETITES MAINS

Le café des Petites mains va proposer des outils concrets pour décoder les comportements difficiles des enfants dans le cadre de l'atelier «Stop aux crises!». Le but est d'identifier les déclencheurs, comprendre les causes d'un comportement excessif, connaître les besoins spécifiques de chaque âge, savoir donner des consignes et apprendre les outils de régulation du stress. Animé par Laurence Nugues, les lundis 17 et 31 mai et le 7 juin, entre 13h45 et 16h. Places limitées, inscription indispensable à lespetitesmainsuzes@gmail.com ou 06 95 86 55 66.

MÉDIATHÈQUE

La médiathèque d'Uzès prolonge jusqu'à la fin du mois deux expositions. Dans la chapelle, les planches originales et les carnets de croquis de la bande dessinée «Liberté», premier tome d'une trilogie consacrée à la Révolution française de Florent Grouzel et Younn Locard, seront visibles jusqu'au 29 avril. L'exposition «Ailleurs d'en-bout» de Jean-Marc Barrier sera elle accessible jusqu'au 30 avril. Infos : 04 66 03 02 03.



JE DIS **OUI**
AUX PRODUITS
D'OCCITANIE!

Le meilleur de la région est sur
TOUS OCCITARIENS.fr

C'EST LE MOMENT DE SOUTENIR NOS PRODUCTEURS SUITE À L'ÉPISODE DE GEL : CONSOMMER OCCITANIE, C'EST LA MEILLEURE MANIÈRE D'ÊTRE SOLIDAIRE !



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION