

Une intervention par tâches concurrentes d'imagerie numérique pour stopper les souvenirs intrusifs chez le personnel soignant exposé à des traumatismes pendant la pandémie de COVID-19 au Royaume-Uni.

Lancet *Psychiatry* 2026; 13: 233–47

L'étude réalisée par des chercheurs et cliniciens anglais visait à tester l'efficacité d'une intervention brève et numérique (ICTI) pour réduire la fréquence des **souvenirs intrusifs** (flashbacks) chez les professionnels de santé **britanniques** exposés aux traumatismes de la pandémie de COVID-19.

DÉFINITIONS:

L'intervention numérique par tâche d'imagerie concurrente (ICTI) est une approche thérapeutique brève qui est fondée sur la pratique clinique et les neurosciences. Elle a pour objectif de réduire la fréquence des **souvenirs intrusifs** (souvent appelés **flashbacks**) apparaissant chez les personnes qui ont vécu un événement traumatique. Ces souvenirs involontaires et récurrents apparaissent sous forme d'images visuelles. L'intervention s'appuie sur le principe de la **compétition visuospatiale** pour « perturber » la mémoire. En effet le cerveau ne dispose que de ressources limitées pour le traitement d'images visuelle. Autrement dit le fait de d'orienter notre cerveau sur une activités utilisant notre attention visuospatiale permettait de diminuer l'apparition des souvenirs traumatisants.

MÉTHODOLOGIE:

L'Intervention ICTI repose sur plusieurs étapes:

1. **Réactivation** : pour ramène brièvement à l'esprit une image traumatique spécifique.
2. **Interférence** : Il faut alors jouer immédiatement à Tetris pendant 20 minutes en utilisant la version demandant à effectuer une rotation mentale des blocs.
3. **Perturbation** : Cette tâche visuelle exigeante entre en compétition avec le souvenir. Du fait des ressources limitées du cerveau, cela va perturber le restockage (reconsolidation) du souvenir et réduisant sa vivacité.

Les chercheurs ont comparé l'utilisation du jeu **Tetris avec rotation mentale** à une écoute musicale et aux soins habituels après une séance guidée à distance. L'essai clinique a porté sur 99 participants.

RÉSULTATS

Les résultats démontrent une **diminution spectaculaire des flashbacks** et une amélioration globale des symptômes du **trouble de stress post-traumatique** sur une période de six mois. Ce dispositif se distingue par sa **simplicité technique** et son accessibilité, ne nécessitant ni thérapeute spécialisé ni récit détaillé du traumatisme.

- **Réduction massive des flashbacks** : À 4 semaines, le groupe ICTI a rapporté **70 % à 72 % de souvenirs intrusifs en moins** que les groupes de contrôle.
- **Efficacité durable** : Les bénéfices se sont maintenus sur 6 mois. À la 24ème semaine, **70 % des participants du groupe ICTI n'avaient plus aucun souvenir intrusif**.
- **Amélioration globale** : Bien que ciblant un seul symptôme, l'intervention a entraîné une réduction significative des autres symptômes du **trouble de stress psycho traumatique**, de l'**insomnie**, de l'**anxiété** et a amélioré le fonctionnement général.
- **Facteurs de succès** : L'élimination des souvenirs était plus probable avec des **scores élevés à Tetris** et une vivacité initiale plus faible du souvenir lors de sa réactivation.

En conclusion, cette étude suggère que l'ICTI utilisant une solution numérique représente une intervention prometteuse et facilement adaptable pour atténuer les conséquences psychologiques du traumatisme à grande échelle