

Entraîner son Cerveau

Comment renforcer sa réserve cognitive pour mieux vivre avec la bipolarité

□ Le moment idéal pour commencer

Tous les exercices et activités présentés dans cet article sont conçus pour être pratiqués en phase stabilisée — quand l'humeur est stable et les symptômes sous contrôle. C'est pendant ces périodes de calme, appelées « euthymie » ou « intervalles libres », que le cerveau est le plus réceptif à l'entraînement.



Qu'est-ce que la Réserve Cognitive ?

Imaginez votre cerveau comme une forêt. Plus il y a de sentiers bien balisés, plus il est facile de se déplacer d'un point à un autre, même si certains chemins principaux sont bloqués. La réserve cognitive, c'est exactement cela : l'ensemble des connexions neuronales que nous avons construites tout au long de notre vie grâce à l'éducation, aux expériences, aux rencontres et aux activités stimulantes.

La réserve cognitive, c'est comme avoir plusieurs routes pour atteindre une destination. Si la route principale est en travaux (à cause du stress, de la fatigue ou des épisodes), d'autres itinéraires permettent tout de même d'arriver à destination. Plus nous avons de routes alternatives, plus nous sommes résilients.



Pourquoi est-elle importante dans la bipolarité ?

Les recherches montrent que les personnes atteintes de bipolarité qui possèdent une réserve cognitive élevée :

- Vivent généralement moins d'épisodes de manie et de dépression
- Conservent de meilleures capacités mentales au fil du temps
- Parviennent mieux à gérer leur vie quotidienne et professionnelle
- Ressentent une meilleure qualité de vie globale

Un facteur de protection modifiable

Contrairement à de nombreux éléments liés à la bipolarité, la réserve cognitive n'est pas figée. Elle peut être construite et renforcée à tout âge. C'est une opportunité concrète d'action pour améliorer son bien-être au quotidien.

Quand Commencer ? La Phase Stabilisée



Quand peut-on commencer à entraîner son cerveau ? La réponse est claire : pendant les périodes de stabilité, lorsque l'humeur est stable et que les symptômes aigus ont disparu. Les scientifiques appellent cela l'état « euthymique » ou la phase « d'intervalle libre ».

Pourquoi attendre la stabilisation ?

Pendant un épisode maniaque ou dépressif, le cerveau est déjà sous tension maximale. Tenter des exercices cognitifs intenses dans ces moments pourrait être contre-productif, voire source de frustration. En phase stabilisée, au contraire, le cerveau est disponible pour créer de nouvelles connexions et consolider l'apprentissage.



Comment savoir si on est en phase stabilisée ?

Voici quelques indicateurs simples :

- L'humeur est relativement stable depuis au moins quelques semaines
- Les médicaments sont stabilisés (pas de changement récent)
- Le sommeil est régulier
- On retrouve un intérêt pour les activités quotidiennes sans excès
- La concentration permet de lire ou de suivre une conversation sans difficulté majeure

Dans les études scientifiques, les chercheurs vérifient généralement que les scores sur les échelles d'humeur sont bas et stables pendant au moins une à deux semaines avant de proposer des exercices cognitifs.

Activités Quotidiennes pour Entraîner son Cerveau



□ Lire et écrire

La lecture de romans, articles ou essais stimule l'imagination et la mémoire. Écrire un journal, des lettres ou même des listes engage différentes fonctions cérébrales. Les études montrent que lire des livres a plus d'impact que lire des journaux.

□ Sorties culturelles

Cinéma, théâtre, concerts, visites de musées ou d'expositions. Ces activités stimulent la mémoire épisodique, enrichissent le vocabulaire et créent des souvenirs structurés. Elles combinent plaisir et stimulation intellectuelle.



□ Conversations riches

Discuter de sujets variés, échanger des idées, débattre amicalement. Les interactions sociales complexes mobilisent l'attention, la mémoire de travail et la cognition sociale (comprendre les émotions des autres).

□ Jeux de stratégie

Échecs, jeux de cartes, mots croisés, sudoku, scrabble. Ces jeux entraînent la planification, la flexibilité mentale et la mémoire. Jouer avec d'autres ajoute une dimension sociale bénéfique.



☐ Activités créatives

Peinture, dessin, couture, bricolage, jardinage, cuisine. Les activités manuelles créatives améliorent la concentration, la coordination et procurent un sentiment d'accomplissement.

☐ Musique et danse

Écouter de la musique activement (pas en fond), chanter, danser ou apprendre un instrument. La musique engage de multiples régions cérébrales et améliore la mémoire émotionnelle.

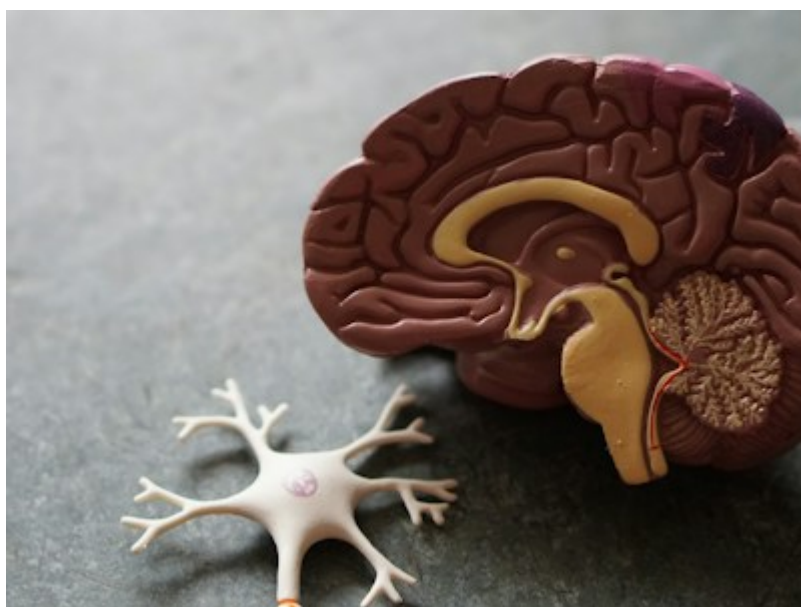
☐♀ Activités physiques douces

Marche, yoga, tai-chi, natation. L'exercice physique améliore la circulation sanguine vers le cerveau et stimule la production de nouvelles connexions neuronales.

La clé : l'engagement actif

Peu importe l'activité choisie, l'important est d'y être mentalement présent. Regarder la télévision de façon passive a peu d'effet bénéfique. En revanche, regarder un film en y prêtant attention, puis en discuter ensuite, devient une stimulation cognitive.

La Remédiation Cognitive : Un Entraînement Structuré



Pour ceux qui souhaitent aller plus loin, il existe des programmes structurés de remédiation cognitive. Il s'agit d'entraînements spécifiques, souvent encadrés par des professionnels, qui ciblent les fonctions les plus affectées : la mémoire

de travail, l'attention soutenue, la planification.

La remédiation fonctionnelle

Développée notamment à Barcelone, cette approche combine :

- Exercices de neurocognition (mémoire, attention)
- Stratégies pour appliquer ces capacités dans la vie réelle
- Travail en groupe pour partager les expériences
- Implication des proches pour soutenir le transfert

Les résultats montrent des améliorations durables du fonctionnement social et professionnel.

Conseils Pratiques pour Commencer

Principe	Application concrète
1. Commencer doucement	Choisir une ou deux activités qui font plaisir. Lire 20 minutes par jour, faire une partie d'échecs par semaine, ou aller au cinéma une fois par mois sont de bons débuts.

Principe	Application concrète
2. Privilégier la régularité	Mieux vaut 15 minutes de lecture quotidienne qu'une séance de trois heures une fois par mois. Le cerveau apprend par la répétition.
3. Varier les stimulations	Alterner les types d'activités : intellectuelles, sociales, physiques, créatives. Chaque type engage différentes régions cérébrales.
4. Partager l'expérience	Faire ces activités avec d'autres quand c'est possible. Discuter d'un film, jouer en équipe, ou lire le même livre qu'un ami multiplie les bénéfices.
5. Écouter son corps	Si la fatigue s'installe ou que l'humeur fluctue, réduire temporairement l'intensité. Ces activités doivent rester des sources de plaisir, pas des obligations stressantes.

⚠ Attention aux promesses miracles

Les applications et jeux cérébraux commerciaux (« brain training ») montrent des bénéfices limités qui ne se transfèrent pas forcément à la vie quotidienne. Privilégiez les activités réelles, sociales et variées aux écrans isolés.

Note importante : *Ces activités complémentaires ne remplacent jamais le traitement médical de la bipolarité. Elles s'intègrent dans une approche globale incluant le suivi psychiatrique, la thérapie et le soutien social. En cas de doute sur votre état de stabilité, consultez votre médecin ou thérapeute avant de débiter un programme d'entraînement cognitif intense.*

□ Défis Cognitifs — Testez votre réserve !

Ces 5 énigmes stimulent différentes fonctions cérébrales. Les réponses sont en bas de page.

1. Le Rébus du Diagnostic □

□ ♀ □ + □ + □ + □ + □

Indice : Le sujet principal de cet article et de votre parcours avec Parl.l ASBL. 5 syllabes.

2. La Charade de la Santé □

« Mon premier court dans mes veines.
Mon second s'infuse dans l'eau chaude.
Mon troisième ne dit pas la vérité.
Mon quatrième est un amoncellement.
Mon dernier est la douzième lettre de l'alphabet.

Mon tout, tout le monde en a une, et elle est variable. »

3. La Question du Moine et du Psychiatre □

En 1977, un moine bouddhiste tibétain collabora avec un neuroscientifique américain pour étudier les effets de la méditation sur le cerveau. Leurs travaux pionniers ont révolutionné notre compréhension de la neuroplasticité. Quel est le nom de ce moine,

devenu le premier à être scanné en IRM fonctionnelle pendant la méditation, et quel prix scientifique majeur a reçu son collaborateur américain en 2000 ?

4. L'Équation de l'Équilibre □

Trouvez x et y (entiers positifs) :

$$3x + 2y = 28$$

$$2x - y = 7$$

Indice : x = heures de sommeil recommandées par nuit, y = séances d'activité cognitive hebdomadaires.

5. L'Énigme de l'Horloge Interne □

« Je suis invisible mais je rythme votre vie.

Sans moi, vous ne savez ni quand dormir, ni quand manger, ni quand vous éveiller.

Je me synchronise avec la lumière du jour.

Quand je dysfonctionne, l'humeur chavire et le sommeil s'effondre.

Les personnes bipolaires doivent me protéger jalousement.

Qui suis-je ? »

Votre cerveau est une forêt qui peut toujours s'étoffer

Chaque livre lu, chaque conversation enrichissante, chaque sortie culturelle plante de nouvelles graines dans votre réserve cognitive. En phase stabilisée, ces activités deviennent des outils de résilience pour mieux naviguer dans la vie avec la bipolarité.

Parl.I ASBL — Parler, Écouter, Comprendre