

## Mindfulness et prévention de rechute

*« de la stigmatisation à la compassion »*

**S. Azarmsa  
F. Bourrit  
M. Suchet**

**24 mars 2011**



## PLAN

- Mindfulness : quelques définitions
- Intérêts thérapeutiques
- Prévention de rechute
- Mindfulness et prévention de rechute
- Le groupe MBPR
- Ex. accueillir les envies

## LA MINDFULNESS (Pleine conscience) :

- **Etat de conscience** qui résulte du fait de :
  - porter son attention,
  - intentionnellement
  - au moment présent
  - sans juger
  - sur l'expérience qui se déploie moment par moment

(J. Kabat

Zin)

*Une attention particulière*



*et sans jugement ...*



## LA MINDFULNESS (Pleine conscience) :

Etat de conscience opposé au  
« pilotage automatique »

## LA MINDFULNESS (Pleine conscience) :

- Dénominateur commun à la base des différents courants de pratique de méditation bouddhiste
- Intérêt croissant de la communauté scientifique occidentale aux pratiques de méditation
- 1979 « la méditation pourrait aider des occidentaux à gérer leur stress, sans devenir des adeptes de la tradition bouddhiste »  
(Kabat Zinn)

Interventions **basées** sur la mindfulness :

- Programme de réduction du stress basé sur la mindfulness (1982)  
(MBSR)  
J.Kabat Zin
- Thérapie cognitive basée sur la mindfulness  
contexte : prévention de la rechute dépressive  
(1995)  
(MBCT)  
J.Teasdale, Z.Segal et M.Williams

## Interventions **incluant** la mindfulness :

- Thérapie comportementale dialectique  
M. Linean  
(1993)
- Thérapie ACT (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement)  
S.Hayes  
(1999)
- **Prévention de rechute basée sur la mindfulness**  
**G.A. Marlatt**  
**(1994)**



# 7<sup>ème</sup> journée genevoise d'addictologie



**G.A. Marlatt**  
**1941-2011**

### Prévention de rechute précurseurs :

- Etude de Hunt (1977)
- Bandura : distinction entre l'acquisition d'un changement de comportement et le maintien de ce changement de comportement
- Marlatt : comprendre le processus de la rechute et élaborer des méthodes de prévention de rechute (fin des années 1970)

## Quelques concepts « marlattiens »

- Situations à hauts risques
- Attentes positives des effets d'une substance
- Petites décisions apparemment anodines
- Effets de violation de l'abstinence (réaction de l'individu à un dérapage)

### **MBPR (prévention de rechute basée sur la mindfulness)**

- intègre des outils cognitifs-comportementaux de prévention de rechute et la pratique de méditation (pleine conscience)
- à l'usage de patients « addicts » en post-cure :
  - pour maintenir leurs objectifs de traitements,
  - faire des changements dans leur style de vie (qualité de vie)

## MBRP

- 3 mois
- 8 séances + 1 séance d'introduction + 1 séance de rappel
- patients en phase de maintien (minimum 2 mois d'abstinence active)
- Chaque séance propose une thématique spécifique couplée à des exercices de pleine conscience
- Travail à domicile + + +

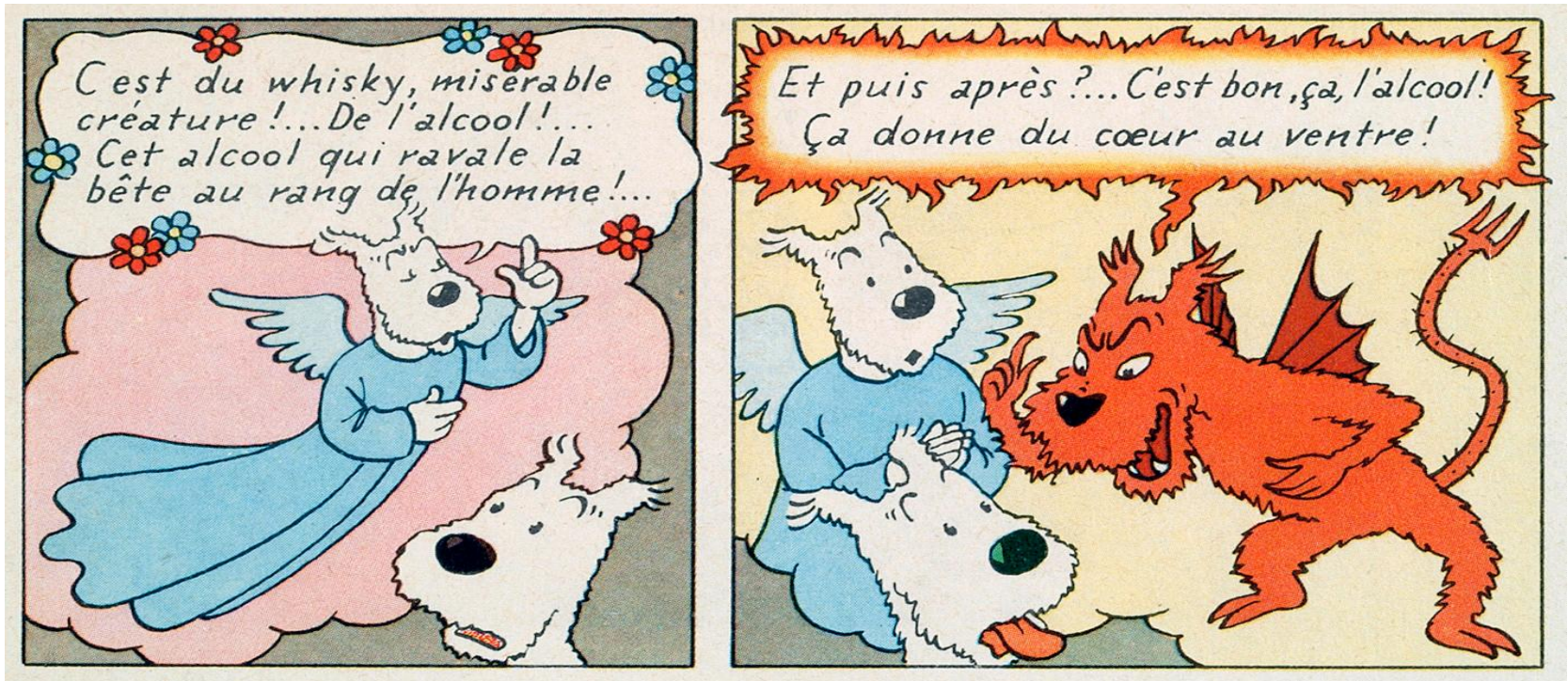
## **MBRP** (8 séances thématiques)

- 1) Le pilotage automatique et les « fortes envies »
- 2) Déclencheurs, pensées, émotions, envies \*
- 3) La pleine conscience dans la vie de tous les jours
- 4) Rester présents dans des « situations à hauts risques » \*
- 5) L'équilibre entre acceptation et changement
- 6) Les pensées ne sont que des pensées
- 7) Comment s'occuper de soi le mieux possible
- 8) Style de vie équilibrer et utilisation de ce qui a été appris

## Travail sur les envies



## MBRP: le travail autour des envies



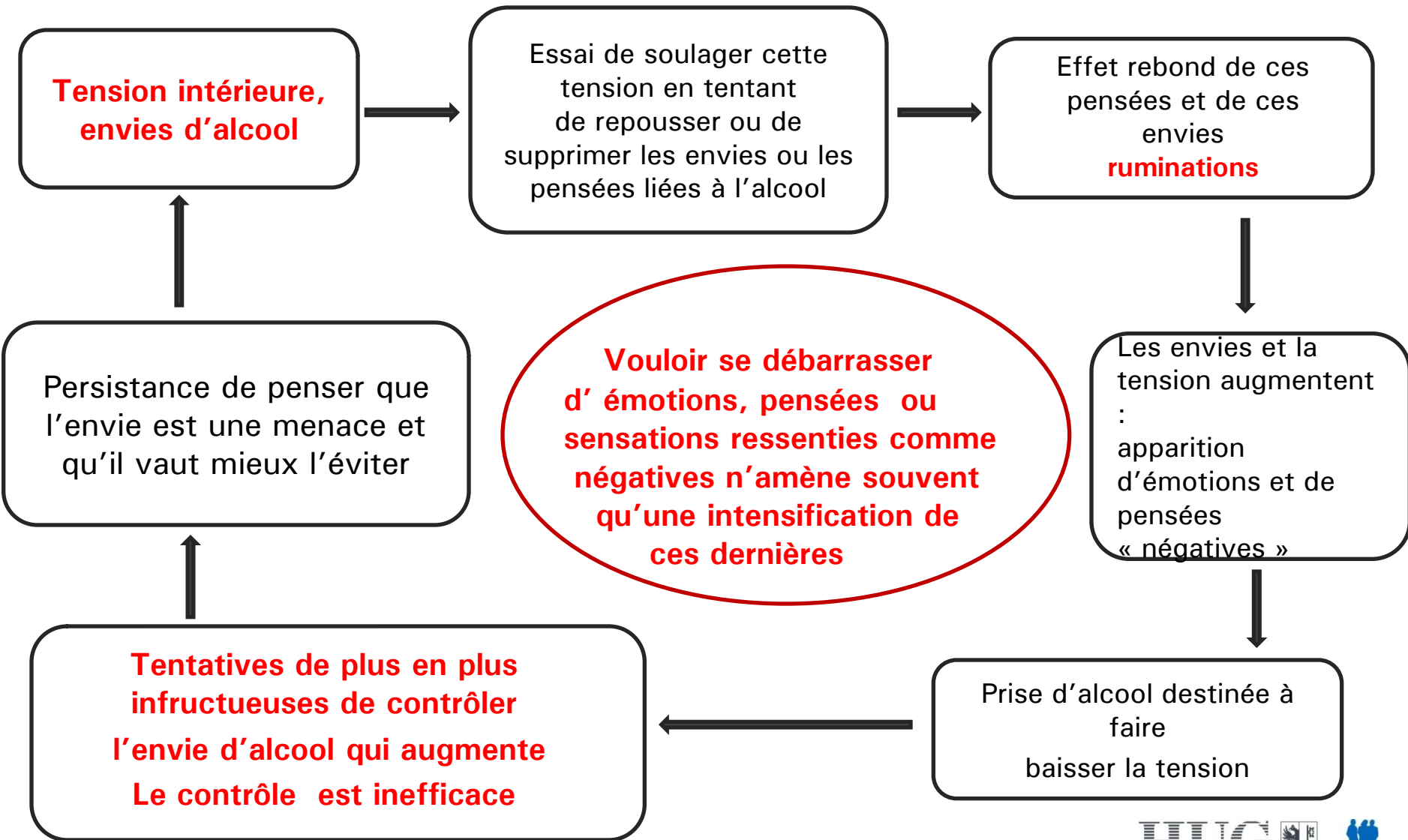


## « Attitude classique » face aux envies de consommations



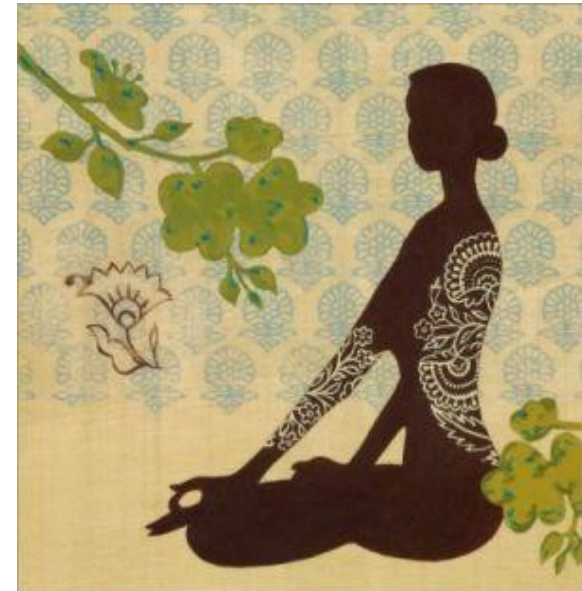
se débarrasser de l'envie  
bloquer l'envie





## Gestion des envies par la pleine conscience

- Faire l'expérience de l'envie «**autrement** »
- Expérimenter que l'on peut éprouver des envies « sans passer à l'acte »
- Apprendre à surfer sur l'envie



## Augmenter la tolérance à l'inconfort (1)

### « surfer sur les envies » :

- Apprendre à **observer** les envies sans avoir à les combattre
- Augmenter la capacité à ressentir une intensité forte d'inconfort sans passer à l'acte
- Expérimenter la nature non permanente des envies
- Apprendre à vivre l'envie comme non menaçante



## Augmenter la tolérance à l'inconfort (2)

### « surfer sur les envies »

- imaginer l'envie comme une vague océane sur laquelle on « surfe »
- le surf est la respiration utilisée pour chevaucher la vague
- chevaucher la vague du craving de son sommet à son déclin, sans être submergé ou déstabilisé par son intensité



## Comment pratiquer? (1)

- A travers des **exercices formels** :

Body scan (balayage corporel)

Méditation assise

Respiration en pleine conscience

Méditations diverses (ex. de la montagne)

Surfer sur les envies

Faire face (espace de respiration)



## Comment pratiquer? «(2)»

- A travers des **exercices informels**, des activités quotidiennes « en pleine conscience » comme par exemple :
- marcher, monter un escalier
- se brosser les dents
- manger un fruit, boire un thé
- faire la vaisselle
- prendre une douche
- arroser ses plantes
- conduire



## Conclusion

Chez les personnes qui souffrent d'addiction, l'entraînement à la Pleine conscience leur permet :

- d'interrompre le cercle vicieux des comportements réactifs et impulsifs lors de tensions en créant « un temps mort » et ainsi
- d'augmenter leur flexibilité comportementale et leurs possibilités de choix



HUG



Hôpitaux Universitaires de Genève