

Session 12

TCC et motivation

Mindfulness et tabacologie.

Dr Rose-Marie ROUQUET
(CHU Toulouse)

Introduction.

- Qu'est-ce que le Mindfulness ou méditation en pleine conscience?
- Intérêts potentiels en tabacologie :
 - Plusieurs articles semblent montrer que la pratique du mindfulness → des résultats prometteurs :
 - dans l'arrêt du tabac,
 - la prévention des rechutes,
 - le nb de cigarettes fumées ... (Weiss de Souza et al J Altern Complement Med 2015)
 - Dans quelles situations utiliser préférentiellement le mindfulness?
 - Gestion du stress?
 - Prévention des rechutes?
 - Chez quels fumeurs?
 -

Mindfulness ou méditation en pleine conscience

- Entraînement de l'esprit pour apprendre à **vivre intentionnellement** et **pleinement l'expérience du moment présent : sans jugement, avec curiosité et bienveillance**
 - Une pratique régulière nous libèrerait de nos conditionnements mentaux ...
- **Pleine présence** → pleine attention ou présence bienveillante
 - **Acceptation :**
 - L'acceptation est un processus psychologique actif qui consiste à être d'accord pour faire l'expérience d'une pensée, d'une émotion, voire d'un événement désagréable »
 - A distinguer de la résignation passive, de la soumission
 - Séances de 2h par semaine pendant 8 semaines (en groupe de 5 à 8 personnes)
- Pratique laïque, non sectaire issue du bouddhisme
 - Plusieurs publications scientifiques ont montré :
 - Effet sur l'activité de la télomérase (NS Schutte et al psychoneuroendocrinology, 2014)
 - Réduction de risque de maladies CV et de cancers (Schneider et al Am J Cardiology 2005)
Long-term effects of stress reduction on mortality in persons > or = 55 years of age with systemic hypertension
 - Réduction de la densité de matière grise dans l'amygdale .Hözel 2009
 -
 - **Et dans les addictions et le tabagisme?**

Mindfulness et addictions, stress (1)

- Réduction de consommation de substances, efficacité (en particulier sur rechutes **si suivis et pratiques prolongés**), réduction des émotions, réduction du stress (Skanavi S, Laqueille X, Aubin HJ : Encephale **2011**)
- Efficacité dans la réduction du stress :
 - Infirmières (JBI Database System Rev Implement Rep 2015) (Botha E et all)
 - Etudiants en médecine : effet sur stress, dépression, fatigue, burn-out

Med Teach 2018;40: 146-153

Mindfulness et addictions, stress (2)

- Sur 42 études pertinentes : effets →
 - sur intensité du craving ,
 - sur sévérité du stress
 - et allongement des périodes d'abstinence dans l'arrêt du tabac

Mindfulness treatment for substance misuse : systematic review and meta- analysis. (Li et al .J Subst Abuse treat. 2017)
- La pleine conscience diminuerait les marqueurs du stress :
 - cortisol, protéine C réactive, pression artérielle, fréquence cardiaque, triglycérides, TNF alpha. (MC Pascoe et al, J Psychiatre Res, 2017)
 - En milieu professionnel sur stress : réduction production de cortisol, variabilité de la fréquence cardiaque, réactivité du système nerveux sympathique, meilleure réponse immunitaire, diminution de la CRP. (R Heckenberg et al , J Psychosom Res 2018; 114: 62-71)

Pleine conscience et sevrage tabac (1)

- Une étude pilote en 2007 : MBSR chez des fumeurs (JM DAVIS et al BMC 2007)
 - 18 sujets, 20cig/j, arrêt tabac à la semaine 7 **sans autre tt**, évaluation à semaine 6 après l'arrêt, avec mesure CO
 - À S6 : 10/18 abstinents(56%)
 - **La compliance à la méditation est associée à l'abstinence, à la diminution du stress et des troubles psy**

Pleine conscience et sevrage tabac (2)

- Efficacy of Mindfulness Based Addiction treatment(MBAT) for smoking cessation et rechute.

J I Vidrine et al J Consult Clin Psychol, 2016

- Comparaison entre MBAT et TCC;
 - 412 fumeurs, 54,9% de femmes, moy. nb cig/ j =20, randomisation après cs de base, PEC classique : 103; TCC : 155; MBAT : 154
- **Tous avec patch de nicotine,**
 - les groupes TCC et MBAT ont eu 8 séances de conseil de groupe de 2h,
 - les PEC classiques ont eu 4 brèves séances individuelles de conseil.
- Abstinance vérifiée à 4 et 26 sem après date d'arrêt
- **Pas d'effet significatif du traitement selon les groupes.**
- Parmi les fumeurs lors de la dernière séance, ceux qui avaient bénéficié de MBAT étaient **plus enclins à réarrêter de façon significative**

Pleine conscience et sevrage tabac (3)

- Mécanismes sous-jacents entre MBAT versus TTC et PEC classique dans le sevrage tabac. C A Spears et al. J. Consult Clin Psychol 2017
 - Comparaison entre MBAT et TTC;
 - 412 fumeurs, 54,9% de femmes, moy. nb cig/ j =20, randomisation après cs de base, PEC classique : 103; TTC : 155; MBAT : 154
 - Examiner les mécanismes cognitifs et affectifs sous-jacents au TT de la dépendance basé sur MBAT par rapport à la TTC et à la PEC classique
 - **Sous MBAT par rapport aux 2 autres tt:**
 - meilleur contrôle volontaire sur le tabagisme, plus faible intensité de la colère
 - **Sous MBAT / PEC classique** : moins d'anxiété, moins de difficulté de concentration, de besoin impérieux et dépendance et une meilleure auto-efficacité pour gérer les affects négatifs sans fumer
- Mechanisms linking mindfulness and early smoking abstinence (Spears CA et coll 2019)
 - **La pleine conscience →**
 - une probabilité d'abstinence plus élevée,
 - avec des affects négatifs plus faibles et des affects+ plus hauts,
 - une variabilité affective plus faible,
 - moins de stress

Pleine conscience et sevrage tabac (4)

- Mindfulness training for smoking cessation : a meta-analysis of randomized-controlled trials. MT Oikonomou J Health psychology 2016
 - 4 études contrôlées, 474 patients
 - Abstinence tabagique > 4 mois chez 25,2% dans groupe mindfulness vs 13,6% dans groupe TT classique
- **1 étude négative** : Efficacy of mindfulness meditation for smoking cessation : a systematic review and meta-analysis. (Maglione MA et al. Addict Behav. 2017;69:27-34)
 - 10 essais contrôlés randomisés sur sevrage tabac : pas d'effets significatifs sur l'abstinence ou le nb de cig par jour par rapport aux groupes de comparaison

Mindfulness en tabacologie

- Chez quels fumeurs ? :
 - Difficiles: hard core smokers, précaires, co-addictions, troubles anxio-dépressifs, co-morbidité psychiatrique, stress+++ , haut niveau de craving?
- Quel type de prise en charge?
 - Classique?
 - Plus courte?
 - Via applications dérivées

En pratique : pleine conscience!

Fumer en pleine conscience

- Habituellement, le pilote automatique



5 sens
Emotions
Pensées
Sensations
physiques



- Objectif :

Fumer inconsciemment à la chaîne (approche basée sur la quantité) > Fumer en pleine conscience (approche basée sur la qualité)



Mindfulness-Based Relapse Prevention

- Séances

1. Pilote automatique et rechute
2. Conscience des déclencheurs et des fortes envies
3. Pleine conscience dans les situations de la vie tous les jours
4. Pleine conscience dans les situations à haut risque
5. Acceptation et comportements efficaces
6. Voir les pensées comme des pensées
7. Prendre soin de soi et style de vie équilibrée
8. Soutien social et poursuite de la pratique

Fumer en pleine conscience

- Résultats :

- Prise de conscience : « Toutes les cigarettes ne se valent pas », « Toutes les taffes dans une cigarette ne se valent pas »
- Diminution de la consommation et des dommages (harm control)
- Plus de Choix : on passe d'un mode de consommation en pilote automatique/prison à mode de consommation pleinement conscient/choix
- Parfois, phase de pré-contemplation > phase de contemplation (décision d'arrêter de fumer car prise de conscience du peu de plaisir)

- Attention : peu d'études sur le sujet. Mais mindful eating et troubles alimentaires OUI

Urge surfing/Surfer sur les envies

- Marlatt & Kristeller, 1999
- Le cœur du programme MBRP
- 2 modes de réaction automatiques ET habituels face à la pulsion :
 - Céder (Fuite/Évitement) : Fumer
 - Contrôler/lutter contre (éviter les gens qui fument, les endroits, ronger de la réglisse etc.)
- La recherche et la clinique nous montrent que ceci est voué à l'échec et mène à un cercle vicieux et à la dépendance

Urge surfing/Surfer sur les envies

- **L'alternative : l'Acceptation**

- Faire une pause et voir ce qu'il advient de l'envie

1. Se remémorer une situation stressante (mais peut-être pas la situation la plus difficile pour eux) ou un déclencheur (mais peut-être pas le déclencheur le plus important)



Observer avec une attitude de curiosité non-jugeante et de bienveillance les pensées, les sentiments et les sensations corporelles qui sont présents

Imaginer l'envie comme une vague dans l'océan et s'imaginer en train de surfer sur cette vague, en utilisant la respiration comme planche de surf pour chevaucher la vague. Ils traversent la vague de l'envie en se laissant aller jusqu'au sommet de la vague et jusqu'à son déclin, sans être submergés ou bien anéantis par son intensité

L'ABCD de la Mindfulness

- A- S'arrêter.
- B- Respirer: ancrage dans le présent par la respiration.
- C- Observer son vécu corporel, ses pensées, ses émotions.
- D- «Accepter ce qui est dans le moment présent» et agir.

ACCEPTER SES EMOTIONS NEGATIVES: respirer différemment

- **Apprendre à respirer:**
 - RELAXATION RESPIRATOIRE
 - COHERENCE CARDIAQUE
 - Exercices en ligne
 - Autres techniques de relaxation: **Relaxation musculaire progressive** (dérivée de Jacobson), sophrologie...

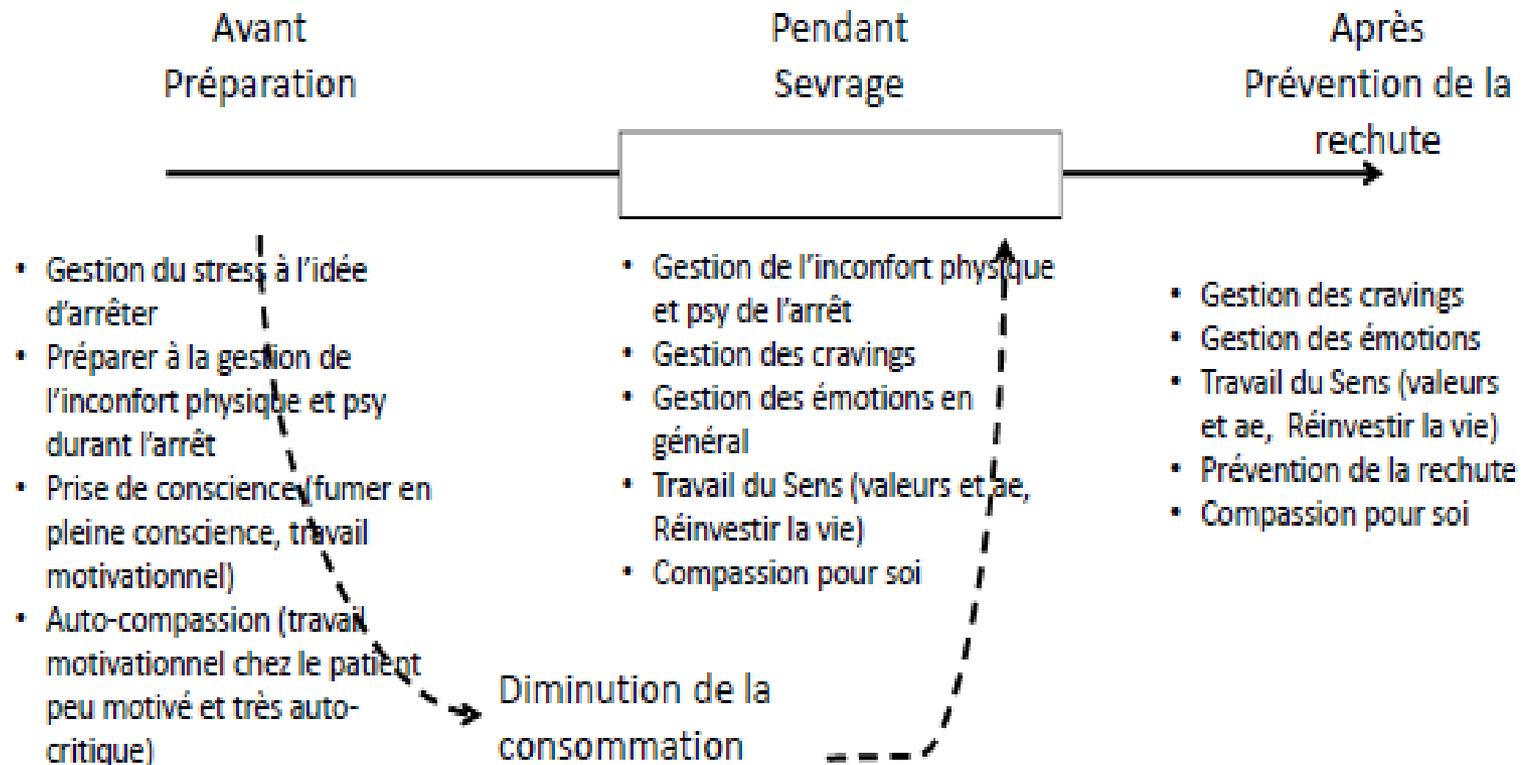


ACCEPTER SES EMOTIONS NEGATIVES: pleine conscience

- **Apprendre à vivre dans l'instant: s'entraîner à la Pleine Conscience: Principes**
 - Porter son attention, sans jugement, sur l'expérience du moment
 - En s'exposant aux situations générant des émotions, sans évitement, sans jugement, le patient se confronte à l'émotion anxiogène et progressivement par le biais de cette exposition, diminue sa réponse émotionnelle.

Quand ?

- Avant, pendant et après !



Comment optimiser la pratique du mindfulness?

- Associer la pratique de pleine conscience courte, accessible, facile à mettre en œuvre **et** un apprentissage plus approfondi progressif
(M Mantzios et al, Suis J Lifestyle med 2019)
- Effet d'une pratique brève de pleine conscience (essai pilote randomisé, Ruscio et al Nicotine Tob Res 2016) :
 - diminution des affects négatifs, du craving et du nb de cig fumées
- Formations et assistance au mindfulness par smartphone : (Garrison K et al, Psychiatrie BMC 2015) (H.Minami , j.cct 2017)

Remerciements aux Dr V.Lustygier, Dr V Boute Makota, Dr A. Schmitt, auxquels j'ai emprunté qq diapos!