



Disponible en ligne sur
SciVerse ScienceDirect
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France
EM|consulte
www.em-consulte.com



Mémoire

Effets de l'approche de réduction du stress Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) sur la santé psychique (stress, anxiété, dépression) et le mode de *coping* chez des patients diabétiques : une étude pilote contrôlée et randomisée

Effects of the Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) approach on psychic health (stress, anxiety, depression) and coping mode of diabetic patients: A controlled and randomized pilot study

Claude Berghmans^{a,*}, Rebecca Godard^a, Johanne Joly^a, Cyril Tarquinio^a, Pierre Cuny^b

^a Équipe psychologie de la santé EA 4360, UFR SHA, laboratoire Lorrain de psychologie, université de Metz, Île du Saulcy, 57000 Metz, France

^b Centre hospitalier régional de Thionville, 57100 Thionville, France

INFO ARTICLE

Historique de l'article :
 Reçu le 7 mai 2010
 Accepté le 26 août 2010

Mots clés :
 Diabète
 MBSR
 Méditation
 Pleine conscience
 Stress

Keywords:
 Diabetes
 MBSR
 Meditation
 Mindfulness
 Stress

R É S U M É

L'approche thérapeutique de pleine conscience *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) s'inscrit dans la troisième vague des thérapies comportementales et cognitives (TCC) et donne lieu à un nombre croissant de recherches. Cette étude a pour but de tester l'impact de cette approche thérapeutique sur la santé psychique (stress, anxiété, dépression, et modes de *coping*) chez une population de diabétiques de type 1 qui suivent cette prise en charge afin d'augmenter leur capacité à lutter face au stress. Les résultats montrent un effet positif de MBSR sur certains de ces indicateurs (stress perçu, anxiété et modes de *coping*) et inscrivent cette étude dans le champ de l'efficacité potentielle de cette approche sur la santé psychique en termes d'activation du potentiel et des ressources des patients pour faire face et lutter contre leur maladie. MBSR s'avère être un outil de gestion du stress pertinent pour une population diabétique et augmenter l'autonomie des patients dans la lutte face à cette maladie.

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

A B S T R A C T

The Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) therapeutic approach, based on a form of mindfulness, is part of the third wave of behavioral and cognitive therapies and has resulted in numerous research studies. Research in France on this psychotherapeutic approach is mainly focused on treating chronic diseases, pain and stress in the workplace. This study aims to test the impact of this therapeutic approach on psychic health (stress, anxiety, depression and coping modes) among a type 1 diabetic population with the goal of increasing their capacity to combat stress. The following hypotheses were made: treatment based on the MBSR approach should contribute to a reduction in the mean scores of stress, anxiety and depression. On the contrary, we assume that treatment based on MBSR should lead patients to resort to more effective adjustment strategies and to reduce the use of aversive strategies such as blame. In this protocol, the patient's level of stress (PSS), anxiety and depression (HAD), and use of coping strategies (Brief cop) are evaluated at three different moments. A pretest was done for the two groups (groups A and B) and a second evaluation was carried out after group A benefited from a mindfulness training that group B had not yet received. The technique of the waiting list was chosen for the second evaluation since the measure was taken after group B benefited from the same mindfulness training as group A. Seventeen subjects agreed to participate in this study (10 subjects in group A and seven subjects in group B). The inclusion criteria were: the subjects had to accept the framework of the research for a determined period, had to have a pathology of type 1 diabetes for at least 10 years, and not suffer from major psychological troubles. They were also required to give their fully informed consent concerning

* Auteur correspondant.

Adresse e-mail : claud.berghmans@novelis.com (C. Berghmans).

the objectives of the study and to adhere to the principle of the treatment. The patients with multiple physical pathologies in addition to type 1 diabetes, as well as the patients who had already followed a psychotherapeutic treatment whose aim was similar to that of this study, were excluded. In addition, after the MBSR training, the patients were asked to do exercises at home, and those who did not comply with this request were also excluded from the study. The results show a positive effect of MBSR on some of the indicators (perceived stress, anxiety and coping modes). A significant statistical decrease in the score for perceived stress on the PSS scale was observed before and after mindfulness training. Likewise, a significant drop in the scores for anxiety on the HAD scale was observed. Moreover, the participants show an increased use of coping strategies such as active coping, planning, positive reinterpretation, expression of feelings, and acceptance. In the same vein, the results show a significant decrease in the use of blame and denial. This study suggests orientations concerning the potential efficacy of the MBSR approach on patients' psychic health by activating their potential and resources to confront and combat their disease. MBSR proves to be a pertinent tool for managing stress in a diabetic population and for increasing patients' autonomy in the combat against this disease. In view of the stakes involved in this disease, this study should be replicated in order to verify the interest of this approach.

© 2012 Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

1. Introduction

Les approches psychothérapeutiques basées sur le concept de « pleine conscience » issues de la tradition bouddhiste se développent de manière croissante depuis quelques années. Elles font état d'un succès grandissant dans les pays anglo-saxons [1] ainsi que d'une certaine efficacité [3,7]. En l'état, la recherche reste encore embryonnaire mais concerne déjà la prise en charge de la douleur, les maladies chroniques ou encore le stress au travail [2]. L'approche *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) a donné lieu au développement de protocoles variés, il s'agit, selon les cas, de MBSR, qui sera développé dans cette étude, mais également de *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) particulièrement utilisée dans la prise en charge de la dépression. De nombreuses recherches montrent une certaine efficacité de cette approche, même si certains biais méthodologiques persistent [3]. L'objectif de cette contribution sera de présenter les résultats d'une étude qui a consisté, grâce à l'approche MBSR, à améliorer la santé psychique de patients insulinodépendants en termes de niveau de stress, d'anxiété, de dépression et de *coping*. Le programme MBSR est une intervention psychoéducatrice à visée thérapeutique, proposée par Jon Kabat-Zinn il y a 25 ans dans la clinique de réduction du stress de l'université du Massachusetts [8]. Cette pratique est maintenant utilisée dans un grand nombre d'organismes de santé (hôpitaux, centres de psychothérapies) aux États-Unis et commence à voir le jour en Europe depuis quelques années dans le domaine hospitalier. Le programme MBSR et les approches basées sur la pleine conscience via la méditation ou d'autres exercices formels ont obtenu une reconnaissance internationale et ont suscité l'intérêt de la communauté scientifique au niveau de la gestion du stress, de la douleur et des maladies chroniques.

Ce programme consiste en une intervention de huit séances de deux heures et demie à raison d'une séance par semaine sur une durée de huit semaines. C'est une intervention qui se déroule en groupe de 15 à 20 personnes, avec un séminaire d'une journée complète au milieu du protocole. Le psychothérapeute met en place un processus thérapeutique basé sur des exercices de méditation assise, de visualisation par balayage corporel, de hatha yoga (yoga des postures) et de discussions de groupe. Le protocole mis en place, par Jon Kabat-Zinn, dans les années 1980 a subi de nombreuses variantes au fil des ans. Flexible et pratique, sa mise en œuvre dépend grandement de la manière dont le psychothérapeute le met en œuvre, eu égard notamment à sa formation d'origine. Ainsi, ce protocole peut, selon les cas, se focaliser sur des pathologies spécifiques à l'aide d'exemples, sur des discussions de groupe ou des exercices pratiques. Conceptuellement, l'approche de pleine conscience appliquée dans MBSR peut se définir comme un état naturel

d'attention qui consiste à vivre chaque instant pleinement dans une optique d'acceptation et de non-jugement. De manière synthétique, la pleine conscience se définit comme :

- un état dans lequel le sujet est hautement conscient du moment présent, le reconnaissant et l'acceptant ;
- un état dans lequel l'esprit du sujet ne se laisse pas accrocher ou n'est pas parasité par des pensées, sensations ou émotions à propos d'expériences présentes, passées ou d'attentes futures qui surgissent ;
- un état dans lequel le sujet fait attention (observation) à l'expérience présente de manière vigilante, dans une optique de non-jugement et de non-évaluation ;
- un état d'esprit qui met en valeur la conscience, l'attention et l'habileté à se dégager de schémas de pensée non adaptatifs et automatiques qui rendent l'individu vulnérable à des états de stress et à d'autres états pathologiques.

Cette définition [3] montre en quoi l'attention, l'observation soutenue et focalisée dans l'instant présent, l'attitude d'acceptation et l'attitude de non-jugement sont au cœur de la démarche. Ces trois socles constitutifs de l'approche MBSR doivent conduire les sujets qui pratiquent à une optimisation de leur conscience du moment présent et une meilleure ouverture et acceptation de ce qu'ils sont en train de vivre. Il s'agit donc d'un processus métacognitif de décentration et de perception dans lequel le sujet adopte une posture d'observateur de l'ensemble de ses propres processus mentaux, qu'ils soient affectifs, émotionnels, cognitifs ou psychocorporels [10]. L'objectif n'est pas ici d'atteindre un état ordinaire de conscience. Au contraire, il s'agit de développer son attention, d'optimiser sa capacité à discerner la typologie et la nature de ses cognitions. C'est l'expérience du moment que l'on tente de saisir, à chaque instant, avec la plus grande clarté possible et une meilleure objectivité. C'est donc à un changement de perspective dans le rapport aux choses, au monde et à soi que nous invitent les thérapies de la pleine conscience. C'est une re-perception, en ce sens qu'il s'agit de redécouvrir des processus familiers comme si nous y étions confrontés pour la première fois.

Au travers du processus intentionnel de focalisation de l'attention et le non-jugement des contenus de conscience, l'individu qui pratique la pleine conscience met en lumière une forme de regard sur lui-même [6] en pleine conscience et de façon attentionnée et sans jugement. Dans l'optique où le sujet peut observer ses contenus de conscience, il n'est pas totalement immergé avec ces contenus (s'il est capable de les voir, il n'est plus complètement eux, et peut être plus qu'eux). Si ces contenus de conscience sont par exemple la douleur ou la dépression, la re-perception permet au sujet de ne plus s'identifier à ses sensations

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/312608>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/312608>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)