

Ouvertures

Une analyse des effets de la Mindfulness-Based
Cognitive Therapy (MBCT) du champ princeps de la
dépression à une pluralité de troubles psychiques : une
revue de la littérature[☆]

*An analysis of the Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) from
the princeps field of depression to a plurality of mental disorders: A
literature review*

Lionel Strub^{a,*}, Cyril Tarquinio^b

^a Docteur en psychologie, psychologue, praticien MBCT, unité de recherche EA 4360 APEMAC, laboratoire équipe de psychologie de la santé de Metz (EPSam), UFR sciences humaines et arts, Île-du-Saulcy, 57045 Metz cedex, France

^b Professeur des universités Metz, unité de recherche EA 4360 APEMAC, laboratoire équipe de psychologie de la santé de Metz (EPSam), UFR sciences humaines et arts, Île-du-Saulcy, 57045 Metz cedex, France

Reçu le 11 mai 2011

Résumé

Ancrée dans les psychothérapies de la troisième vague mettant en avant le concept de la pleine conscience et l'acceptation de l'expérience vécue, la *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) a été appliquée pour la première fois en 2000 par Teasdale lors d'un essai clinique mené dans le cadre de la recherche sur les facteurs de vulnérabilité cognitive clés de la dépression récurrente. Si cette étude princeps s'est vue répliquer à plusieurs reprises et continue de faire actuellement l'objet de divers approfondissements, l'exploration des effets de la MBCT a également été élargie à une pluralité d'autres champs thérapeutiques. Après une présentation synthétique de son historique et de son protocole de base, nous proposons un aperçu de l'état de la recherche actuel basé sur trente-sept études, respectant le format de groupe originel d'enseignement en énonçant les principaux résultats empiriques relatifs à la question de son efficacité. Ceux-ci attestent à la fois d'une action prouvée dans le champ de la dépression et d'un réel potentiel d'applicabilité dans les autres champs investigués malgré une nécessité flagrante d'affinement méthodologique et de réplication afin de

[☆] Toute référence à cet article doit porter mention : Strub L, Tarquinio C. Une analyse des effets de la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) du champ princeps de la dépression à une pluralité de troubles psychiques : une revue de la littérature. *Evol psychiatr* 2012;77(4).

* Auteur correspondant.

Adresse e-mail : postmaster@lionel-strub.com (L. Strub).

complémenter les apports existants. L'analyse de ces résultats nous amènera ensuite à porter une réflexion sur les ressorts psychothérapeutiques de la MBCT et à baliser le territoire de ses modes d'application cliniques les plus efficaces.

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

Mots clés : Psychologie cognitive ; Thérapie cognitive ; Pleine conscience ; MBCT ; Mindfulness-Based Cognitive Therapy ; Dépression ; Pathologie psychiatrique ; Efficacité ; Revue de la littérature

Abstract

Rooted in the psychotherapies of the third wave which point up the mindfulness concept and the acceptance of life experiences, the MBCT was applied for the first time in 2000 by Teasdale within the framework of a clinical trial designed to explore the key factors of the cognitive vulnerability to recurrent depression. If this princeps study has been replicated on several occasions and is still being deepened at this time, the exploration of the MBCT effects has also been broadened to a plurality of other therapeutic fields. After a brief presentation of its background and basic procedure, we submit an overview of the present state of research based on thirty-seven studies in accordance with the original group format delivery while expressing the main empirical results relating to the efficiency issue of the therapy. The outcomes show evidence of both a proven action in the depression field and a real applicability potential in the other fields explored despite an obvious need of methodological refinement and replication to complement the existing accounts. The outcome analysis will lead us to reflect on the psychotherapeutic drives of the MBCT and to mark the area of its most efficient clinical application modes out.

© 2012 Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

Keywords: Cognitive psychology; Cognitive therapy; Mindfulness; MBCT; Mindfulness-Based Cognitive Therapy; Depression; Psychiatric pathology; Efficiency; Review of the literature

1. Introduction

La dépression occupe une place significative au sein des préoccupations de santé publique en raison d'une prévalence au cours de la vie estimée entre 2 et 15 % et d'une association avérée à une incapacité substantielle. D'après une projection de l'Organisation mondiale de la santé, la dépression occupera en 2020 le deuxième rang des maladies au niveau mondial [1].

Les recherches ont mis en évidence une vulnérabilité chronique à la rechute et à la récurrence dépressives [2]. Compte tenu de ces éléments, les chercheurs se sont focalisés dès les années 1990 sur l'administration d'une pharmacothérapie de maintien et la dispense de psychothérapies destinées à développer chez le patient des compétences stratégiques pour éviter les rechutes lors de la phase de guérison [3,4]. S'inscrivant dans cette nouvelle approche, la *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) [5] a ainsi été élaborée sous la forme d'un programme d'entraînement de prévention destiné à désamorcer le processus cognitif intrinsèque à la rechute dépressive. Mais si ce champ d'application princeps a été porteur de succès et continue à être à l'heure actuelle intensément exploré, la MBCT ne se limite cependant plus au seul traitement de la dépression comme en témoigne l'élargissement récent de son champ d'application, tant au niveau des différents troubles psychiques que des populations visées.

Cet article a pour objectif de proposer une présentation succincte de la MBCT et une synthèse des résultats des études empiriques issue de la recension de l'ensemble des données publiées depuis la parution de l'étude princeps de Teasdale et al. [6] jusqu'en 2011. Ces résultats nous ont ensuite amenés à nous questionner sur l'apport de la MBCT dans la prise en charge clinique en identifiant ses forces et ses enjeux potentiels.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/908700>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/908700>

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