

Expérimentation d'un groupe prévention de la rechute basé sur la pleine conscience (MBRP) en ligne en période COVID-19

E. Karsinti^{1,2,3} ; A.Mesnager^{1,5} ; A.Dereux^{1,2,5} ; E.Zarattin^{1,4} ; F. Vorspan^{1,2}

1. Département Universitaire de Psychiatrie et de Médecine Addictologique, Hôpital Fernand Widal, AP-HP ; 2. INSERM UMR-S 1144, 75006 Paris; Université Paris Descartes; Sorbonne Paris Cité, Université Paris Diderot ;3. Laboratoire CliPsyD, Université Paris Nanterre, 4. Ecole des Psychologues Praticiens, 5. APCA-MBRP : Association pour la Pleine Conscience dans le traitement des Addictions –MBRP



Université Paris Nanterre

emily.karsinti@aphp.fr

Technologies pour la santé INSERM

APCA-MBRP

Contexte

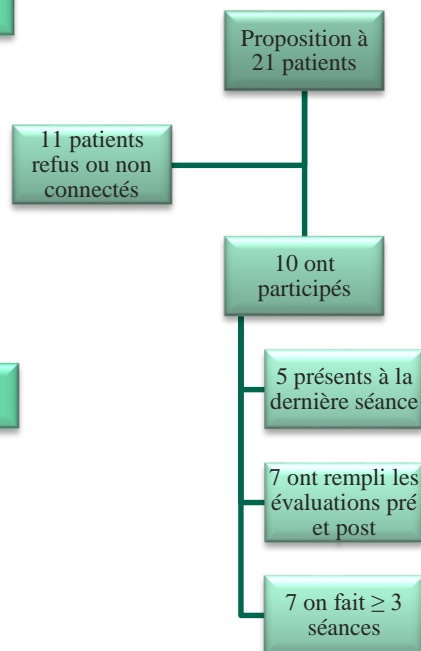
- Qui?** Patients suivis en Hôpital de jour d'addictologie et au CSAPA Espace Murger de l'Hôpital Fernand Widal
- Quoi?** Mise en place un groupe en ligne de MBRP lors du confinement lié à l'épidémie de COVID-19
- Comment?** Programme adapté de 4 séances hebdomadaires d'une heure en visioconférence (Discord©)
- Pourquoi?** Maintenir un suivi et proposer un outils de gestion du stress et de prévention de la rechute lors de la période à risque du confinement

Méthode

Critères d'inclusion : patients majeurs suivis pour un trouble de l'usage de substance au CSAPA ou en hôpital de jour

Critère d'évaluation : l'HADS (Hospital Anxiety Depression Scale) lors de l'inclusion et lors de la dernière séance.

Ethique: les patients ont été informés et ne se sont pas opposés à l'utilisation des données du groupe à des fins de recherche.



Résultats

Description:

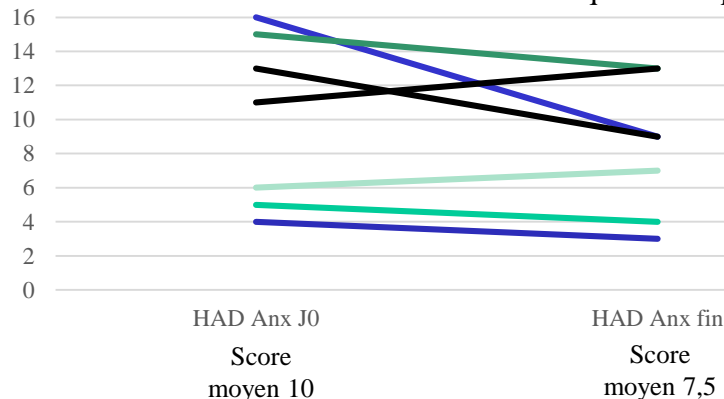
- Age moyen: 47 ans, 70% d'hommes
- Polyaddiction 30% , trouble de l'usage d'alcool 70%, cocaïne 30%, cannabis 30% et tabac seul 10%

Evolution à 4 semaines

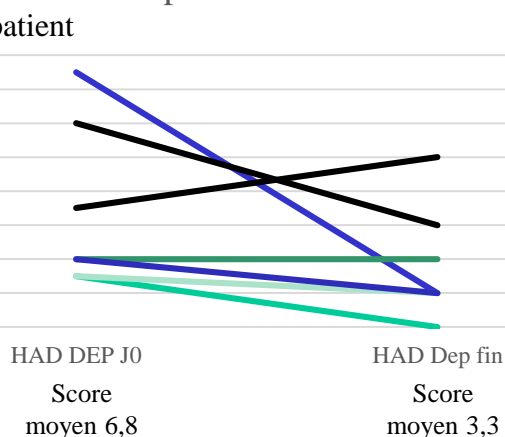
- 5/7 patients ont montré une amélioration de leur état d'anxiété (1 à 7 points d'amélioration sur un score total de 21)
- 5/7 pour la dépression (1 à 13 points d'amélioration sur 21).

HAD Anxiété Début-Fin

Chaque trait représente un patient



HAD Dépression Début-Fin



Discussion

Cette étude exploratoire observationnelle est en faveur d'une bonne acceptabilité et faisabilité d'un groupe adapté de méditation de pleine conscience à distance.

Une large majorité des patients montre une amélioration de leur état d'anxiété et de dépression entre la 1^{ère} et la dernière séance. Il paraît intéressant de confirmer à l'aide d'un essai contrôlé randomisé sur un échantillon plus important ces résultats prometteurs.