

Approches de pleine conscience pour aborder les préoccupations de consommation de substances



Amorce de conversation sur la consommation de substances pour les prestataires de services

POURQUOI LA PLEINE CONSCIENCE?

Les approches de pleine conscience peuvent contribuer à réduire la consommation de substances et les comportements compulsifs, à gérer l'état de manque, à prévenir les rechutes, à améliorer l'humeur et à accroître l'engagement par rapport au traitement de la part de personnes ayant des problèmes de consommation de substances [1]. Il est prouvé que les interventions basées sur la pleine conscience s'attaquent aux fondements neurobiologiques des processus cognitifs gérant la dépendance et la récompense [2].

La pleine conscience est une approche qui tient compte des traumatismes et dont les effets sur le cerveau sont similaires à ceux de la dépendance à la méthamphétamine. Des régions et des circuits cérébraux similaires sont impliqués dans la dépendance et la pleine conscience. L'un d'eux est la voie cérébrale descendante associée à l'autorégulation des pensées, des émotions et des comportements, qui est contrôlée par le cortex préfrontal et comprend le contrôle inhibiteur et la mémoire de travail. L'autre est la voie cérébrale ascendante qui contrôle directement la stimulation et l'émotion. La pleine conscience entraîne une diminution de l'activité des régions du cerveau en cause dans la stimulation et l'émotion (corps amygdaloïde et putamen postérieur)[3].

Les approches basées sur la pleine conscience ont été soutenues par la recherche

Voici trois exemples d'interventions basées sur la pleine conscience qui se sont avérées utiles pour les personnes qui consomment des stimulants. Il existe de nombreuses possibilités d'intégrer et d'adapter certains aspects de ces interventions dans votre contexte de traitement.

1. **La prévention de la rechute basée sur la pleine conscience (de l'anglais Mindfulness-Based Relapse Prevention [MBRP])** est ancrée dans l'auto-compassion et la réduction des méfaits. La MBRP s'est avérée efficace pour réduire l'état de manque et aider les personnes souffrant de troubles liés à la consommation de substances à gérer le sevrage [4], en créant une prise de conscience, en acceptant sans jugement des expériences comme l'état de manque, et en renforçant le fait que les sensations désagréables et les envies finiront par disparaître d'elles-mêmes sans prendre de substance. La MBRP a été utilisée en même temps que d'autres programmes de traitement, dont la gestion des contingences [5] ou la perfusion de kétamine [6] ou, encore, proposée dans le cadre d'une période de suivi. Elle s'est avérée utile pour un éventail de populations, y compris les femmes ayant des antécédents d'incarcération qui suivent un traitement en résidence [7, 8] et les personnes dépendantes des stimulants qui souffrent également de troubles de l'humeur ou d'anxiété [5].

Pour en savoir plus, écoutez [ce balado de Sarah Bowen, Ph. D.](#), qui est l'une des principales chercheuses de la MBRP.

2. **L'amélioration du rétablissement axée sur la pleine conscience (de l'anglais Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement [MORE])** combine des concepts de la pleine conscience, de la thérapie cognitivo-comportementale et de la psychologie positive pour traiter simultanément les troubles liés à la consommation de substances, la douleur chronique et le stress. Ses principales composantes sont la réévaluation des événements stressants de la vie (donner un sens à la vie) et l'appréciation (prête attention aux sensations agréables et aux émotions positives).

Pour en savoir plus, écoutez [a ce balado d'Eric Garland, Ph.D.](#), qui a développé MORE.

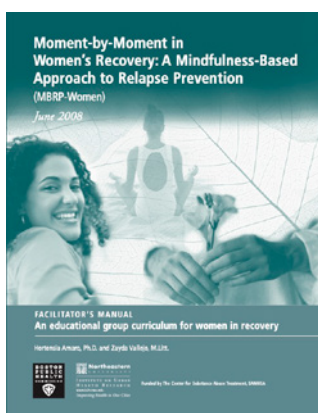
3. **La thérapie d'acceptation et d'engagement (TAE)** vise à renforcer le rapport avec le moment présent, à déterminer ses valeurs et à s'engager à agir de manière conforme à ses valeurs. L'intervention se concentre sur 6 éléments clés : la diffusion, l'acceptation, la présence, le soi, les valeurs et l'engagement à agir [8]. On a constaté que la TAE réduit l'agressivité chez les hommes souffrant de troubles liés à la consommation de méthamphétamine et de sa psychose correspondante [9].

Pour obtenir un aperçu détaillé, séance par séance, des programmes utilisant des manuels sur la pleine conscience fondés sur des preuves pour les troubles liés à la consommation de substances, ainsi que leurs [résultats, cliquez ici.](#)

QUELLES SONT LES CONSIDÉRATIONS À PRENDRE EN COMPTE POUR TRAVAILLER AVEC DES POPULATIONS PARTICULIÈRES?

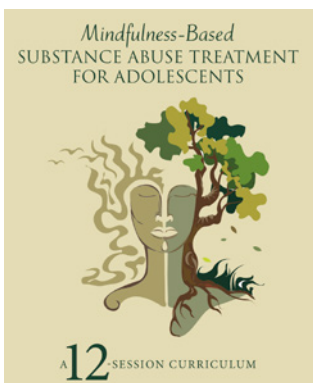
De nombreuses approches intègrent des techniques de pleine conscience. Cependant, ce qui peut fonctionner pour une personne peut ne pas convenir à une autre. Le fait d'offrir des choix et de travailler avec les utilisateurs de services pour développer une approche personnalisée permet de réfléchir à la manière dont des facteurs comme le sexe, le genre, l'âge, la race/ethnicité et les traumatismes vécus peuvent être pris en considération. Par exemple, les chercheurs ont pour théorie que l'approche MORE pourrait être bénéfique pour les mères qui utilisent ou ont utilisé des opioïdes pendant la grossesse, afin d'améliorer le bien-être de la mère et de l'enfant [10].

Approches de pleine conscience créées en tenant compte de populations spécifiques :



Moment-by-Moment in Women's Recovery : A Mindfulness-Based Approach to Relapse Prevention

- Ce manuel de programme décrit une intervention de groupe adaptée aux femmes en traitement pour consommation de substances, qui peuvent aussi avoir des antécédents de traumatisme et des problèmes de santé mentale. Le manuel comprend des méditations guidées, des exercices, des poèmes et d'autres ressources utiles qui pourraient être utilisées et adaptées dans votre travail. Les résultats de la recherche indiquent une meilleure rétention dans le traitement en résidence ainsi qu'un meilleur bien-être psychologique chez les femmes qui consommaient principalement des amphétamines/méthamphétamines et qui avaient des antécédents d'incarcération [11].



Mindfulness-Based Substance Abuse Treatment for Adolescents : A 12 Session Curriculum

- Cette intervention de groupe basée sur la pleine conscience a été créée pour les jeunes ayant des problèmes de consommation de substances. Chez les garçons âgés de 18 à 21 ans souffrant d'un trouble lié à la consommation de méthamphétamine, l'intervention a été associée à des améliorations des fonctions associées à l'état de manque, notamment l'inhibition de la réponse, la prise de décision à risque, la mémoire de travail et les fonctions cognitives [12]. Le Center for Adolescent Studies propose [un cours gratuit](#) pour apprendre à enseigner la pleine conscience aux adolescents.

Dr. Michael Yellow Bird a montré comment la pleine conscience, en tant que pratique autochtone traditionnelle et contemporaine, peut favoriser le bien-être et constituer un outil puissant pour faire face au racisme, à la perte des terres, de la culture et d'une langue, ainsi qu'à la pauvreté. Il propose des activités qui favorisent la pleine conscience et qui peuvent s'avérer utiles lorsqu'on travaille avec les autochtones qui consomment des méthamphétamines. Toutes les réponses doivent être guidées par les peuples et les communautés qui suivent le traitement.



COMMENT INTÉGRER LA PLEINE CONSCIENCE DANS VOTRE PRATIQUE?

De nombreuses options vous permettent d'intégrer la pleine conscience à votre pratique. Les interventions énumérées ci-dessus sont des programmes qui pourraient être adaptés à votre milieu de traitement. Toutefois, les pratiques de pleine conscience peuvent également être intégrées au traitement que vous offrez déjà, ou être proposées aux utilisateurs du service dans le cadre de la période de suivi et de maintien du traitement.

Fiches pratiques à distribuer :

Ces fiches peuvent être utiles lors du travail avec les utilisateurs des services.

- [Fiches sur la prévention de la rechute basée sur la pleine conscience](#)
- [Fiches de travail pour les personnes qui consomment de la méthamphétamine, du programme Drug Aware de l'Australie](#)

Ces documents portent sur la consommation de méthamphétamine et intègrent des concepts de pleine conscience dans leurs conseils et incitations.

- Consultez la section sur la gestion du sevrage dans cette ressource de la Nouvelle-Zélande : [Te Hikuwai resources for wellbeing : Methamphetamine use/Tioata whakahi](#)
- Également de la Nouvelle-Zélande, [P**d Off](#) donne un exemple de concepts de pleine conscience intégrés à des conseils pour gérer l'état de manque et un guide de relaxation.

Méditations guidées :

On peut trouver de nombreuses méditations guidées en ligne. En voici quelques-unes qui sont conçues pour les personnes ayant des problèmes de consommation de substances :

- [Pratique de la prévention de la rechute basée sur la pleine conscience](#)
- [Pratique de l'amélioration du rétablissement axée sur la pleine conscience](#)
- [Pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement](#)
- [Tara Brach : Travailler avec le désir, l'attachement et les dépendances](#)

Pratique formelle de la pleine conscience :

méditation et autres exercices guidés (par exemple, le balayage corporel)[13].

Pratique informelle de la pleine conscience :

intégrer la conscience, l'acceptation et la compassion aux activités quotidiennes et aux situations difficiles [13].

Méditation en réalité virtuelle pour la dépendance



Questions de réflexion :

- » Quelles sont les possibilités d'intégrer ou d'améliorer les approches de pleine conscience dans votre travail?
- » Comment les pratiques de pleine conscience peuvent-elles être adaptées à des populations spécifiques dans votre cadre de traitement?

Références :

1. Treatment Improvement Protocol (TIP) 33: Treatment for Stimulant Use Disorders, in TIP Series - Treatment Improvement Protocols (TIPS). 2021, Substance Abuse and Mental Health Service Administration (SAMHSA).
2. Brewer, J.A., H.M. Elwafi, and J.H. Davis, *Craving to quit: Psychological models and neurobiological mechanisms of mindfulness training as treatment for addictions*. Translational Issues in Psychological Science, 2014. **1**(S): p. 70-90.
3. Alizadehgoradel, J., et al., *Mindfulness-based substance abuse treatment (MBSAT) improves executive functions in adolescents with substance use disorders*. Neurology Psychiatry and Brain Research, 2019. **34** : p. 13-21
4. Enkema, M.C. and S. Bowen, *Mindfulness practice moderates the relationship between craving and substance use in a clinical sample*. Drug Alcohol Depend, 2017. **179**: p. 1-7.
5. Glasner-Edwards, S., et al., *Mindfulness Based Relapse Prevention for Stimulant Dependent Adults: A Pilot Randomized Clinical Trial*. Mindfulness (N Y), 2017. **8**(1): p. 126-135.
6. Dakwar, E., et al., *A Single Ketamine Infusion Combined With Mindfulness-Based Behavioral Modification to Treat Cocaine Dependence: A Randomized Clinical Trial*. Am J Psychiatry, 2019. **176**(11): p. 923-930.
7. Witkiewitz, K., B.L. Greenfield, and S. Bowen, *Mindfulness-based relapse prevention with racial and ethnic minority women*. Addict Behav, 2013. **38**(12): p. 2821-2824.
8. Witkiewitz, K., et al., *Randomized trial comparing mindfulness-based relapse prevention with relapse prevention for women offenders at a residential addiction treatment center*. Subst Use Misuse, 2014. **49**(5): p. 536-546.
9. Hayes, S.C.S., Kirk; Wilson, Kelly G., *Acceptance and commitment therapy : the process and practice of mindful change*. 2^e éd. ed. 2012: Guilford Press.
10. Ghouchani, S., et al., *Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on aggression of patients with psychosis due to methamphetamine use: A pilot study*. Journal of Substance Use, 2018. **23**(4): p. 402-407.
11. Reese, S.E., et al., *An Integrated Mechanistic Model of Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement for Opioid-Exposed Mother-Infant Dyads*. Front Psychol, 2021. **12**:688359.
12. Black, D.S. and H. Amaro, *Moment-by-Moment in Women's Recovery (MMWR): Mindfulness-based intervention effects on residential substance use disorder treatment retention in a randomized controlled trial*. Behav Res Ther, 2019. **120**:103437.
13. Alizadehgoradel, J., et al., *Mindfulness-based substance abuse treatment (MBSAT) improves executive functions in adolescents with substance use disorders*. Neurology Psychiatry and Brain Research, 2019. **34**: p. 13-21.
14. Grant, S., et al., *Mindfulness-based Relapse Prevention for Substance Use Disorders: A Systematic Review and Meta-analysis*. J Addict Med, 2017. **11**(5): p. 386-396.

