

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

E. Karsinti<sup>1,2,3</sup> ; A.Mesnager<sup>1,5</sup> ; A.Dereux<sup>1,2,5</sup> ; E.Zarattin<sup>1,4</sup> ; F. Vorspan<sup>1,2</sup>

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

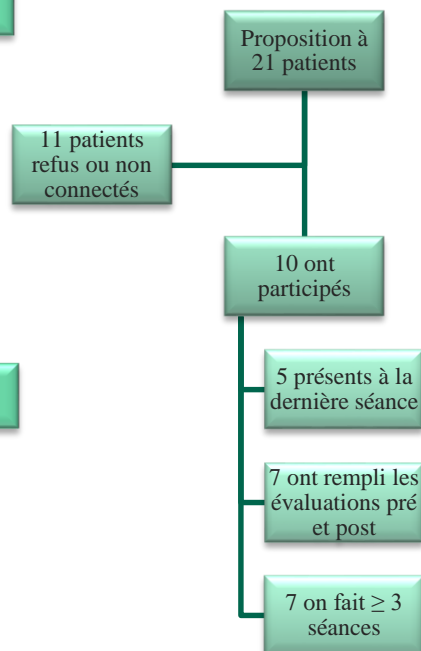
- **Qui?** Patients suivis en Hôpital de jour d'addictologie et au CSAPA Espace Murger de l'Hôpital Fernand Widal
- **Quoi?** Mise en place un groupe en ligne de MBRP lors du confinement lié à l'épidémie de COVID-19
- **Comment?** Programme adapté de 4 séances hebdomadaires d'une heure en visioconférence (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:

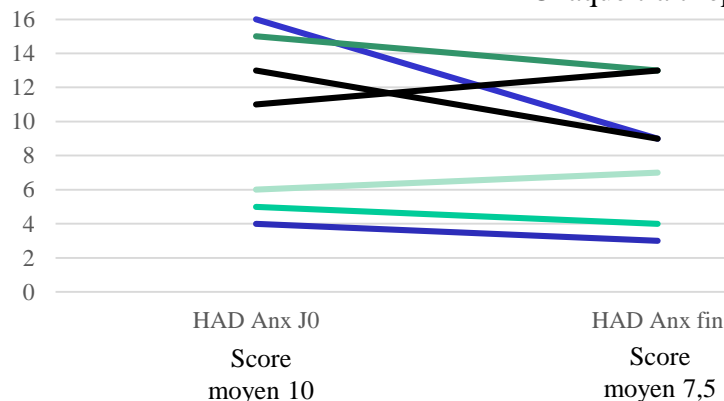
- Age moyen: 47 ans, 70% d'hommes
- Polyaddiction 30% , trouble de l'usage d'alcool 70%, cocaïne 30%, cannabis 30% et tabac seul 10%

### Evolution à 4 semaines

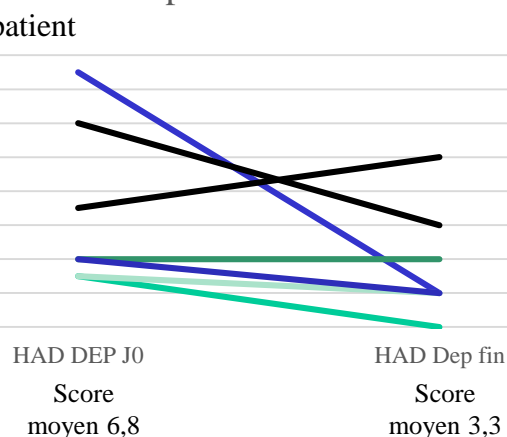
- 5/7 patients ont montré une amélioration de leur état d'anxiété (1 à 7 points d'amélioration sur un score total de 21)
- 5/7 pour la dépression (1 à 13 points d'amélioration sur 21).

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<sup>ère</sup> 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.