

**Breathworks MBPM
(Mindfulness-based Pain Management)
Mieux vivre avec la douleur et la maladie**

Document pour les professionnels de santé

Novembre 2020

Colin Duff – Partnerships and Research Manager, colin.duff@breathworks.co.uk
www.breathworks-mindfulness.org.u

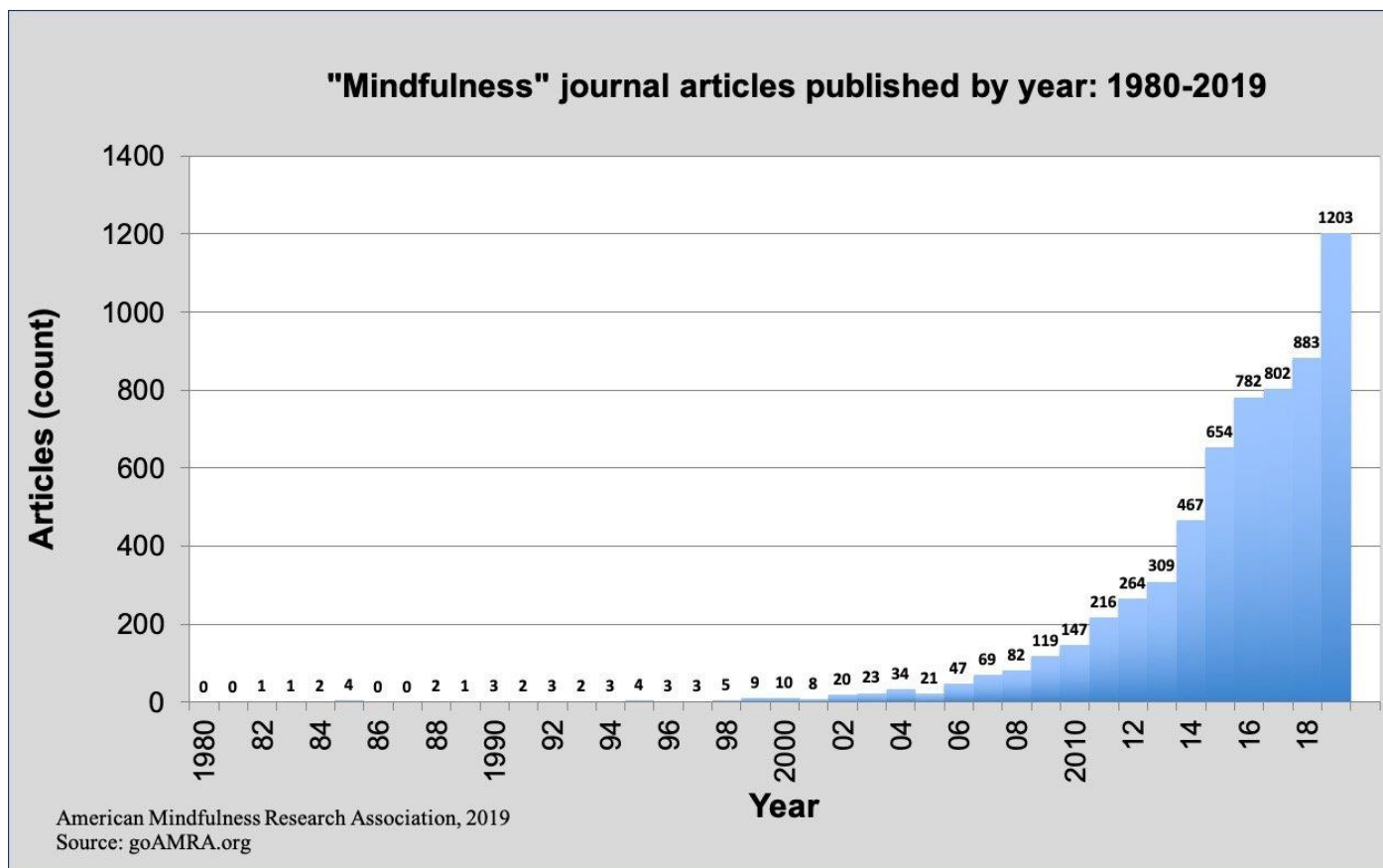
Qu'est-ce que la Pleine Conscience?

Le rapport parlementaire de 2015 de la Mindful Nation UK nous dit:

La pleine conscience signifie porter attention à ce qui se déploie dans le moment présent dans l'esprit, le corps et l'environnement extérieur, avec une attitude de curiosité et de gentillesse. Elle est généralement cultivée par une gamme de pratiques de méditation simples, qui visent à apporter une plus grande prise de conscience des schémas de pensée, de ressentis et de comportements, développant la capacité de les gérer avec plus de compétence et de compassion. Cela conduit à plus de choix et de possibilités pour répondre aux défis, permettant de vivre avec un plus grand bien-être, une plus grande clarté mentale et de prendre soin de soi et des autres.

Résultats de la recherche sur la pleine conscience

Plus de 6000 études évaluées par des pairs sur les applications de la pleine conscience ont maintenant été publiées:



Les résultats suggèrent que les programmes de pleine conscience peuvent:

- réduire les niveaux de stress et d'anxiété
- réduire les taux de rechute de dépression
- réduire la détresse associée à la douleur et, dans certains cas, la douleur elle-même


Un aperçu des principaux résultats de la recherche est disponible dans le rapport 2015 de la Mindful Nation UK; des informations plus complètes sont disponibles via l'American Mindfulness Research Association (www.goamra.org).

Quels patients pourraient bénéficier de ce programme?

La pleine conscience est particulièrement pertinente pour trois groupes de patients:

- Les patients souffrant de douleurs chroniques et d'autres problèmes de santé physique au long cours, ainsi que de stress et de détresse associés à ces conditions, pour lesquels Breathworks MBPM est recommandé;
- Les patients souffrant de stress et d'anxiété - pour lesquels Breathworks Mindfulness for Stress, Mindfulness-based stress reduction (MBSR), Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) sont recommandés;
- Les patients souffrant de problèmes de santé mentale de bas niveau, en particulier de dépression récurrente - pour lesquels la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT) est recommandée.

Quelques considérations:

- *Les programmes basés sur la pleine conscience ne sont pas recommandés pour les patients en crise aiguë.*
 - *La pleine conscience n'est pas indiquée pour les patients dont le sens de soi est profondément perturbé, comme ceux ayant déjà eu une psychose. La participation à un programme n'est pas adaptée en phase de dépression sévère, ou en cas de dépendance à la drogue, en dehors des milieux spécialisés. Elle convient mieux aux patients autodéterminés et capables de s'aider eux-mêmes.*
 - *Les programmes basés sur la pleine conscience n'aideront pas tout le monde; Les résultats de la recherche suggèrent que 2,5% à 5% peuvent se sentir un peu moins bien après avoir pratiqué (à noter que dans des conditions contrôlées, rien n'a prouvé qu'ils se sentent moins bien que ce qu'ils auraient dû sans avoir suivi le programme). Les enseignants de pleine conscience décideront avec les patients si c'est le bon moment pour participer.*
 - *La recherche montre une association significative entre une pratique régulière et les résultats positifs d'un programme, les patients ne devant pas s'attendre à des résultats sans une pratique régulière.*
 - *La pratique de la pleine conscience ne se substitue jamais aux soins médicaux, mais peut conduire à un plus grand degré d'autogestion, de sorte que les patients deviennent davantage un partenaire actif de leur soin. La pratique de la pleine conscience pourrait conduire à une réduction de la prise en charge médicale des patients.*
- 

Les recherches sur le programme Breathworks MBPM

Après 20 ans d'évaluation et de plus d'une douzaine d'études publiées, il s'avère que le programme Breathworks MBPM apporte des améliorations significatives dans de nombreux domaines, notamment:

- Degré de la douleur
- Interférence de la douleur
- « Catastrophisation de la douleur »
- Acceptation de la douleur
- Auto-gestion de la douleur (être capable de gérer malgré la douleur)
- Difficultés de sommeil
- Bien-être / Qualité de vie / Vitalité
- Détresse émotionnelle
- Autocompassion
- Fatigue : degré et conséquences
- Présence et conscience accrues

Il a été démontré que dans plusieurs de ces domaines (telles que le catastrophisme de la douleur, la dépression, la gravité de la douleur, l'interférence de la douleur et l'auto-efficacité de la douleur), il y a corrélation entre la pratique de la pleine conscience et l'utilisation des soins médicaux.

Une étude sur la qualité de vie dans la douleur chronique par Lamé et al (2003) a révélé que «la catastrophisation de la douleur » s'est avérée être le facteur prédictif le plus important de la qualité de vie. Le fonctionnement social, la vitalité, la santé mentale et la santé générale en particulier sont associés de manière significative à la catastrophisation de la douleur.

Une analyse de 2019 des données de suivi sur l'impact à long terme de notre programme Breathworks MBPM a révélé que, par rapport aux données préalables au programme, les réponses des enquêtes après 3 mois continuaient à montrer des améliorations significatives dans:

- Sévérité de la douleur
- Interférence de la douleur
- « Catastrophisation de la douleur »
- Acceptation de la douleur
- Qualité de vie
- Détresse émotionnelle
- Interférence de fatigue

Un an après la fin du programme, toutes les mesures ci-dessus, à l'exception de la sévérité de la douleur et de l'acceptation de la douleur, ont également été considérablement améliorées par rapport aux scores pré-programme.

Les publications académiques examinant l'impact du programme Breathworks MBPM en 2010-2018 comprenaient des essais contrôlés randomisés, des études basées sur des entretiens et une revue de la littérature qui a conclu:

« Il y a un bénéfice potentiel clair pour la pleine conscience aidant les personnes souffrant de maladies de longue durée et de douleurs chroniques. »

Deux études ont utilisé des mesures objectives, notamment une tâche d'association implicite (IAT) et un balayage cérébral par électroencéphalogramme (EEG). S'étendant sur cette dernière étude, Brown et Jones (2013) ont conclu:

«Le programme Breathworks a amélioré le bien-être mental des patients et leur sentiment de pouvoir contrôler leurs symptômes de douleur. Ces améliorations étaient liées à des changements dans les modèles d'activité dans les régions du cerveau impliquées dans le contrôle cognitif et la régulation émotionnelle. »

Plusieurs études ont évalué comment le programme Breathworks MBPM affectait les personnes atteintes de types spécifiques de maladies chroniques, avec des avantages trouvés pour des situations telles que: la douleur musculo-squelettique, des lésions de la moelle épinière, des maux de dos chroniques, ou le cancer.

Long (2016) a analysé des entretiens avec d'anciens participants au programme MBPM, pour voir quels changements il avait apporté à la façon dont ils vivaient et géraient une maladie au long cours. Dans l'ensemble, il a été constaté que la pratique de la pleine conscience apportait un bénéfice très significatif pour le bien-être de la plupart des participants, avec des effets durables depuis la participation au programme, jusqu'à 8 ou 9 ans plus tard dans certains cas.

Une étude de 2014 des participants au programme, souffrant de maux de dos persistants, basée sur l'observation et des entretiens 6 et 12 mois après un programme, a permis de dégager des thèmes récurrents, notamment:

- être en mesure de réagir aux signes avant-coureurs de poussées douloureuses,
- apprendre à vivre en harmonie avec la douleur plutôt que de se contracter autour d'elle,
- accepter sa douleur et cesser de se blâmer pour les périodes de poussées,
- avoir une meilleure qualité de vie malgré la douleur.



Quelques interventions et partenariats

Breathworks MBPM au sein des services psychologiques britanniques

Le programme Breathworks MBPM a été régulièrement dispensé aux patients souffrant de problèmes de santé physique au long cours au sein de deux services IAPT britanniques. Le responsable clinique de l'un des services a écrit:

«C'est l'une des activités les plus populaires du service et les programmes sont presque toujours complets avec des groupes de 8 à 12 selon le lieu. L'analyse initiale des données que nous collectons nous indique que les niveaux de rétablissement (définis par les mesures IAPT de l'anxiété et de la mauvaise humeur) sont hauts et que le programme MBPM est très utile pour les personnes souffrant de douleur, de fatigue et d'IBS en particulier. »

Breathworks MBPM dans les centres de la douleur au Royaume-Uni

Le programme Breathworks MBPM de 8 semaines a été mis en œuvre avec succès dans un centre de traitement de la douleur basé au Royaume-Uni à Jersey, offrant des programmes multidisciplinaires intensifs de gestion de la douleur. Agostinis et coll. (2017) ont constaté des améliorations après le programme dans une gamme de mesures liées à la douleur et au bien-être, notamment la résilience à la douleur, l'acceptation de la douleur, le catastrophisme de la douleur et la dépression. Les auteurs ont constaté que les participants avaient tendance à davantage à profiter des séances s'ils s'étaient auto-référés au programme (par opposition à être référés par un professionnel de santé) et lorsqu'ils avaient participé à une séance d'initiation au programme.

Breathworks MBPM et retour au travail

Un projet offrant des programmes aux personnes de l'arrondissement de Wigan qui étaient au chômage de longue durée en raison de problèmes de santé chroniques, a révélé qu'après le programme, 5% des participants sont retournés à l'emploi, 14% en formation et 21% en bénévolat, ces deux dernières étapes vers l'emploi a plus que doublé l'objectif du projet. "Ma vie s'est effondrée à cause de problèmes de santé familiaux à l'automne - ce programme a changé ma vie."

Pour plus de détails, voir: www.breathworks-mindfulness.org.uk/research.

Référent du Programme Breathworks MBPM en France :

Sébastien Pichenot, Docteur en Pharmacie

Instructeur MSBR, MBCT et MBPM

sebastienpichenot@gmail.com

06 62 16 11 67

www.mymeditation.fr