Société suisse
de la sclérose en plaques
SEP-Medic

Succès de l'étude portant sur le thème de la pleine conscience

Document d'information du Conseil scientifique de la Société suisse de la SEP

Depuis le début des années 1980, différents procédés visant à placer la pleine conscience (mindfulness) dans un contexte clinique ont été développés dans le but d'influencer favorablement différentes affections psychiques et physiques. La pleine conscience désigne la perception claire et non-évaluante de ce qui se passe à chaque instant. Selon cette méthode, la pratique de la pleine conscience permet d'établir le calme intérieur et favorise l'acceptation et le bien-être – même en présence de douleurs physiques ou psychiques et malgré des conditions de vie difficiles.

Le procédé le plus célèbre d'acquisition de la pleine conscience est la MBSR (Mindfulness-based stress reduction), ou réduction du stress basée sur la pleine conscience.

La MBSR est un programme structuré d'intervention en groupes développé par Jon Kabat-Zinn (Ph. D., University of Massachusetts) en 1979.

Différentes études empiriques ont prouvé que la MBSR avait une influence positive sur le bien-être physique et psychique de sujets souffrant de divers troubles physiques et psychiques – mais aussi sur le bien-être des sujets sains.

Concept de l'étude

L'étude a été conçue en collaboration avec le département de médecine psychosomatique et de neurologie de l'hôpital universitaire de Bâle sous la direction du Dr Paul Grossman et du Prof. Ludwig Kappos afin d'observer l'influence de la MBSR sur différents aspects de la santé physique et psychique chez des patients atteints de SEP.

Il s'agit d'une étude contrôlée et randomisée, regroupant 154 patients atteints de SEP. Le groupe de traitement (78 participants) a suivi le programme MBSR pendant huit semaines, le groupe de contrôle (76 participants) n'a reçu aucun traitement alternatif durant cette période, il est donc également qualifié de groupe en attente.

Des questionnaires ont été remis à tous les participants au début de l'étude (T1), puis à l'issue du programme de 8 semaines (T2) et après une période de six mois (phase de suivi, T3). Ils ont permis de saisir différentes variables du bien-être mental (qualité de vie, dépression, fatigue). En outre, un examen physique et cognitif a eu lieu au début de l'étude et lors de la phase de suivi.

Résultats

Nous disposons actuellement des résultats de l'évaluation des questionnaires T1 et T2 relatifs aux variables de qualité de vie, de dépression et de fatigue.

Des améliorations significatives des variables susmentionnées ont été observées par rapport au groupe de contrôle directement après les séances de MBSR.

Comme le groupe de contrôle n'a reçu aucun traitement alternatif, nous ne pouvons pas affirmer avec certitude que l'effet positif est exclusivement dû à la MBSR. D'autres facteurs, comme par exemple l'effet placebo, ont également pu jouer un rôle. Néanmoins, les patients du groupe de traitement ont exprimé un accroissement net de leur bien-être après la fin de l'étude et ils indiquent clairement que le traitement a répondu à leurs attentes.

L'entraînement a été très bien perçu par les participants. En effet, le taux d'interruption de l'étude a été très faible (5%) et le taux de participation aux séances très élevé, avec plus de 90%.

Que ces résultats soient directement liés à la MBSR ou pas, ils prouvent que la plupart des participants ont pu accroître considérablement leur bien-être. Il s'agit là, à notre connaissance, de la première étude contrôlée qui ait démontré des améliorations de ce genre chez des patients atteints de SEP.

Les effets à long terme (résultats de la phase de suivi) de la MBSR sur les variables mentionnées, ainsi que les effets sur d'autres caractéristiques telles que la peur, les fonctions cognitives et le physique sont encore en cours d'évaluation.

Bibliographie complémentaire

Des informations générales sur la pleine conscience, le déroulement d'une séance de MBSR ainsi qu'une représentation graphique des premiers résultats sont disponibles dans les documents suivants:

Atem holen gegen den Stress: Achtsamkeitstraining entspannt nicht nur – es trainiert auch das Gehirn / Kathrin Kramer. BaslerZeitung, 31 jan. 2009, p. 4-5.

Mindfulness – Achtsamkeit: erste Ergebnisse einer Studie / Henrik Gensicke. Transparents Powerpoint d'une présentation réalisée dans le cadre de la manifestation «MS – Aus der Forschung für die Praxis», Bâle, 24 jan. 2009, 19 p.

Juillet 2009 / Dr Paul Grossman, Prof. Dr Ludwig Kappos, Henrik Gensicke, Bâle