

Thérapie de la pleine conscience et douleurs chroniques

Par **Maximilien Bachelart** (Université Paris Descartes, CHU Bicêtre)

Article commenté

Mindfulness-based stress reduction for chronic pain conditions: Variation in treatment outcomes and role of home meditation practice

Rosenzweig S., Greeson J.M., Reibel D.K. et al.

Journal of Psychosomatic Research, 2010, 68, 29-36.

[Retrouvez l'abstract en ligne](#)

Ce travail a pour objectif l'étude de l'impact d'un programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (mindfulness : méthode alliant des principes de méditation et de thérapies cognitivo-comportementales), auprès de patients douloureux chroniques (dorsalgiques, migraineux, arthritiques, fibromyalgiques...). Les variables qui font l'objet de l'analyse sont : le niveau de la douleur, la qualité de vie et les symptômes psychologiques.

La méthodologie comprend 133 patients évalués avec la *Symptom Checklist-90-Revised* (SCL-90) pour la symptomatologie psychopathologique, la *Health-related quality of life* (HRQoL) pour la qualité de vie et la *Medical Outcomes Study Short-Form 36 Health Survey* (SF-36) pour l'évaluation du niveau de santé (dont la douleur et ses implications).

Chaque patient bénéficie de 8 semaines de programme de réduction du stress par thérapie de la pleine conscience.

Les résultats obtenus varient selon les groupes. Les patients avec douleurs arthritiques, cervicales, dorsales ou avec plus de deux types de douleur ont éprouvé une baisse significative de l'intensité douloureuse, et une diminution des limitations fonctionnelles associées. Les sujets montrant le plus de changement pour la qualité de vie et la détresse psychologique sont ceux présentant une arthrite, dans le sens d'une amélioration.

Les sujets montrant le moins de bénéfices sur le plan de la douleur et de la qualité de vie sont ceux présentant des céphalées ou migraines. Les patients fibromyalgiques présentaient le moins d'amélioration sur le plan de la détresse psychologique.

Globalement, la pratique régulière à domicile des exercices à effectuer entre les séances est associée à des améliorations constatées sur les résultats des questionnaires : détresse psychologique, symptômes de somatisation et évaluation de la santé. Mais l'observance de ces séances n'améliore pas la douleur ni tous les aspects psychologiques en lien avec la qualité de vie, comme l'anxiété.

Cette étude est intéressante, car elle propose l'évaluation d'une méthode somme toute nouvelle sur le champ des pathologies somatiques ou « somato-psychiques ». C'est le Pr Kabat-Zinn et al. (1992) qui ont introduit le concept de mindfulness et l'utilisent comme stratégie de gestion du stress dans différentes problématiques anxieuses. La pleine conscience consiste en un protocole proche de la méditation. La pratique consiste en quelques mots à porter attention sur un objectif, un fait, une chose dans une perspective dénuée de jugement et de réaction, dans une simple observation dans le moment présent. En question, au-delà des résultats généraux, l'intérêt d'une pratique entre les séances et pas seulement l'implication pendant les séances qui semble corrélée à un mieux-être. Il s'agit d'une conclusion similaire à d'autres études sur la pleine conscience basée sur la réduction du stress (MBSR) et sur la thérapie basée sur la pleine conscience (MBCT). L'observance de ces méthodes semble donc importante pour intégrer pleinement et dans la vie de tous les jours des changements.

Pour autant, l'impact variable dans la modulation du ressenti douloureux par les exercices faits seuls, ainsi que les résultats obtenus sur la population atteinte de céphalées et migraines sont assez étonnants, au regard de ce qui a déjà été écrit sur l'intérêt d'autres méthodes psycho-corporelles sur ces pathologies, comme la relaxation (les auteurs s'interrogeant eux sur les meilleurs résultats obtenus par la pratique du yoga).

Si les auteurs plaident néanmoins pour une intégration de la « pleine conscience » dans les prises en charge de patients douloureux, c'est en la justifiant simplement comme une méthode permettant de moduler l'attention du sujet sur sa douleur. Si on connaît l'importance de cette donnée sur le vécu douloureux, pour autant l'argument reste faible. La méthode laisse également à désirer, puisqu'il

n'existe pas de mesure précise axée sur la douleur et, par ailleurs, la pluralité des pathologies algiques, d'une part gomme les spécificités médicales et psychopathologiques de chacune, mais aussi réduit considérablement les échantillons par pathologies et donc laisse un doute quant à la validité des résultats obtenus.

Une étude originale donc par son thème, mais dont les conclusions sont à prendre avec prudence, au regard des résultats pour certains assez surprenants, qui ne trouvent pas vraiment d'explication, si ce n'est dans une méthodologie qui pourrait être revue.

Référence :

Kabat-Zinn J, Massio AO, Kristeller J, Peterson SG, Fletcher KE, Obert L. (1992). **Effectivness of meditation based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders.** American Journal of Psychiatry, 149 : 936-43.

Retrouvez l'abstract en ligne Date de publication : 27-05-2010 15:02:28

Site réalisé et édité par Santor Edition  © tous droits réservés