

Interview de **Daniela Dunker Scheuner**, psychologue-psychothérapeute, responsable de l'unité d'enseignement des thérapies comportementales et cognitives du Département de psychiatrie du CHUV à Lausanne.

1. Pouvez-vous nous dire en quoi consiste la MBRP (Mindfulness-Based Relapse Prevention), thérapie de prévention de la rechute basée sur la pleine conscience ?

Différents modèles psychothérapeutiques ont adapté la pratique de la pleine conscience (soit : la méditation) à la thérapie et, leur efficacité a été scientifiquement validée dans plusieurs domaines. La pleine conscience signifie un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent sur l'expérience qui se déploie moment après moment, sans la juger (*Kabat-Zinn, 2003*).

Au-delà des approches *incluant* la pleine conscience, trois approches se sont *basées* sur la pleine conscience, dont le MBSR (Mindfulness based stress réduction), le MBCT (Mindfulness based cognitive therapy), et plus récemment le MBRP (Mindfulness based relapse prevention) pour des personnes présentant une addiction liée à un produit ou à un comportement. Les trois approches proposent un programme thérapeutique en principe en groupe sur huit séances hebdomadaires. Le groupe MBRP s'adresse aux personnes ayant une problématique de dépendance à un produit ou à un comportement addictif, avec un projet d'abstinence et, bien installées dans ce projet.

Le programme MBRP a été adapté par **Alan Marlatt** et ses collaborateurs. Alan Marlatt a souvent utilisé l'expression « *surfer sur les envies* » dans son modèle de prévention de la rechute développé dans les années 80 ; mais n'a développé un programme structuré que plus récemment, le manuel ayant été publié en 2011.

L'idée est d'apprendre aux participants qui présentent une addiction à accepter les envies et les émotions qui apparaissent sans réagir automatiquement, ce qui permet de les gérer autrement. En réalité, même lorsque la personne présentant une addiction est abstinent, et qu'elle a des bonnes compétences pour faire face aux situations à risque de consommation, gérer les fortes envies et émotions reste souvent un défi important. Plus nous luttons ou essayons de faire disparaître nos expériences inconfortables comme les envies ou certaines émotions, plus elles deviennent intenses. La pratique de la pleine conscience permet de nous apprendre à avoir une autre attitude face à ces expériences et ainsi mieux gérer l'envie et les émotions. Ainsi, en pratiquant la pleine conscience, nous n'essayons pas de changer l'expérience elle-même, mais de l'appréhender autrement. Ceci nous permet de prendre du recul et faire des choix plus lucides sur comment nous répondons à ce que nous ressentons.

Bref, la pratique de la pleine conscience nous permet de nous dégager du mode automatique qui gouverne nos actions, pensées, émotions ; d'améliorer notre capacité à tolérer des états émotionnels (négatifs et positifs) et à y faire face. Dans le même sens,

améliorer la capacité des participants à tolérer les envies de consommer et à surfer sur les envies ; et apprendre à prendre du recul par rapport aux interprétations influencées par l'humeur, en se centrant plutôt sur des faits.

Concernant les différences entre le programme MBRP et MBCT, certaines séances (1, 3 et 8) sont très semblables, sauf quelques détails qui sont recherchés dans les discussions après les exercices, comme par exemple le lien entre le pilote automatique et la rechute. D'autres séances (2, 4, 5, 6 et 7) proposent des exercices spécifiques pour le travail autour de la prévention de la rechute dans les addictions et l'expérience de surfer sur l'envie. Lors de ma présentation du 14 juin 2019 à Nantes, j'ai proposé aux participants d'expérimenter quelques exercices spécifiques du programme MBRP, j'ai mis l'accent sur les bases scientifiques du programme et les hypothèses d'efficacité de ce programme et j'ai abordé plus spécifiquement les différences entre ce programme et les deux autres cités précédemment. Si le temps nous permet j'aimerais conclure avec une des particularités de ce programme qui est l'introduction d'un exercice de méditation qui n'apparaît pas (ou n'apparaissait pas avant, car les autres programmes ont été revus) dans les autres programmes, la méditation de la bienveillance (lovingkindness meditation). En effet, selon Alan Marlatt, une personne qui arrête son comportement addictif a tendance à avoir très peu de compassion envers elle-même, ce qui fait qu'il est essentiel, dans ce programme, de s'entraîner à cette attitude de bienveillance envers les autres et envers soi.

2. Comment avez-vous découvert cette thérapie ? Qu'est-ce qui vous a intéressée dans la MBRP ?

Depuis le début de ma carrière, j'ai toujours suivi les travaux de Alan Marlatt qui est un auteur clef dans le traitement des addictions et j'ai été en contact avec lui. Il m'a informé personnellement qu'il était en train de développer ce programme et m'a confié le protocole original du programme ce qui m'a permis d'introduire le programme en Suisse en 2009, avant la publication du manuel, et d'échanger avec lui à ce sujet. J'ai travaillé tout le temps en collaboration avec une collègue, Françoise Bourrit qui a introduit le programme à Genève en même temps que nous l'avons introduit à Lausanne, Afin de me préparer à l'instruction de ce programme, je me suis d'abord formée au MBRP, ayant la chance d'être en lien avec des collègues qui, à Genève, ont été des pionniers dans l'introduction du MBRP dans le monde : Guido Bondolfi et Lucio Bizzini. Dès que le programme MBRP a été finalisé, je me suis formée avec l'équipe de Alan Marlatt aux Etats-Unis et j'ai, avec trois autres collègues, traduit le manuel MBRP en français afin de le rendre accessible au monde francophone. Malheureusement, Alan Marlatt est décédé l'année de la publication du manuel, mais il a laissé derrière lui une immense richesse clinique et scientifique et je suis honorée de pouvoir continuer à le diffuser.

3. Est-ce qu'elle fait appel aux mêmes ressources chez une personne addictive aux substances ou à un comportement ?

Absolument ! Le programme MBRP est parfaitement adapté aux addictions sans substances. Un collègue Belge, Aurelien Cornil, fait actuellement des recherches sur l'application du MBRP pour l'addiction au jeu pathologique.