



*Réseau Suisse d'Experts sur le Burnout,
5^{ème} Symposium, Centre Paul Klee
8 novembre 2018, Berne*

Effet central de la mindfulness sur la gestion du stress: L'exemple des addictions

Prof. Jacques BESSON

Addictologue FMH

Professeur Honoraire UNIL



INTRODUCTION

- Le point de vue du clinicien
- Les addictions comme paradigme
- La psychiatrie communautaire, acteur du modèle bio-psycho-social
- Une formation psychanalytique et neuroscientifique
- La supervision de l'aumônerie en psychiatrie en Suisse romande
- Addiction et méditation



PSYCHIATRIE COMMUNAUTAIRE ?

- Le problème de la santé mentale en santé publique
- Face au stress quotidien
- Monde désenchanté, vie absurde, solitude
- Addiction, agression, dépression
- Addiction: paradigme psychosomatique et psycho-socioculturel

PSYCH - IATRIE

- *latros : médecin*
- *Psyche : âme ou esprit*

- Platon: soma, psyche, nous
en latin: corpus, spiritus, intellectus
- Grec biblique: soma, psyche, pneuma
en latin: corpus, anima, spiritus
- Dès lors, en français: « esprit » aussi bien
modalité *psychique* que modalité *spirituelle*

DEFINITIONS

- **Spiritualité :**

Quête de lien et de sens, de soi, de l' Univers, besoin *naturel* propre à tous les êtres humains; peut s' exprimer de manière laïque ou religieuse

- **Religion :**

Aspects institutionnels et *culturels*, s' inscrit dans une tradition historique et dogmatique, avec de grands Médiateurs; plus ou moins de spiritualité (mystique)

PSYCHIATRIE ET RELIGION (1)

- Un tronc commun dès l'aube de l'humanité
- Hippocrate et Asclépios
- Les Lumières et la rationalité
- Naissance de la psychiatrie
- Positivisme, matérialisme, scientisme
- Naissance de la psychanalyse
- Des voies séparées

PSYCHIATRIE ET RELIGION (2)

- Délire, épilepsie temporale, hystérie, névrose obsessionnelle, troubles dissociatifs: *risque réductionniste scientifique...*
- ...Face à un *risque réductionniste religieux*: spiritualisme, dualisme, gnosés, créationnisme
- *Des zones-frontière*: Expériences de mort imminente, états modifiés de conscience (transe, extase, drogues), effet placebo...

SPIRITUALITE ET SANTE

- De nombreuses données, santé physique et santé mentale
- Sensibilité anglo-saxonne
- L' exemple des Alcooliques anonymes: Bill, le Dr Bob et le groupe d' Oxford (CG.Jung, W.James) ; Bill « guidé » pour écrire les 12 Etapes...
- Dans les addictions, les rémissions spontanées ou sans traitement; place de la spiritualité ; fondements de l' approche motivationnelle
- Le HOPE questionnaire: Spirituality and medical practice, Practical tool for spiritual assessment

SPIRITUS CONTRA SPIRITUM

- Une lettre de CG.Jung à Bill W. :
 - « craving for alcohol was the equivalent, on a low level, of the spiritual thirst of our being for wholeness; expressed in the medieval language: the union with God »
 - « you see ‘alcohol’ in Latin is spiritus, and you use the same word for the highest religious experience as well as for the most depraving poison. The helpful formula therefore is : *spiritus contra spiritum* »

SIGMUND FREUD ET LE PASTEUR OSKAR PFISTER

- Une longue amitié , Correspondance 1909- 1939
- Pfister : cure d'âme, secrets pathogènes, glossolalie, éducateur
- Freud : ni les médecins, ni les prêtres
- Pfister : une foi sans névrose
- Freud protestant sexuel ! Le ciel aux anges et aux oiseaux...
- Avenir d' une illusion / Illusion d' un avenir
- Le transfert jusqu' à Dieu ?

EUGEN DREWERMANN

- Théologien catholique et psychothérapeute allemand contemporain (1940-...), interdit de sacerdoce en 1992
- Successeur intellectuel de Pfister, « nouveau Luther »
- Critique des institutions (Les Fonctionnaires de Dieu), de l'analyse historico-critique, retour au message vivant originel
- Reprend les textes bibliques avec la psychologie des profondeurs (Psychanalyse et exégèse, La Parole qui guérit...)
- Le Mal : de l'angoisse à la confiance, théologie de la guérison

CARL GUSTAV JUNG ET L'INCONSCIENT COLLECTIF

- L'Esprit est dans la Nature
- Dieu est dans l'Inconscient
- Archétypes et synchronicité
- Individuation: le Soi et la Totalité

VIKTOR FRANKL ET LA LOGOTHÉRAPIE

- Après Auschwitz
- L'inconscient spirituel
- La volonté de sens
- Le vide existentiel
- Les névroses noogènes: dépression, agression, addiction...
- L'auto-transcendance et la psychologie des hauteurs
- Responsabilité et construction du sens

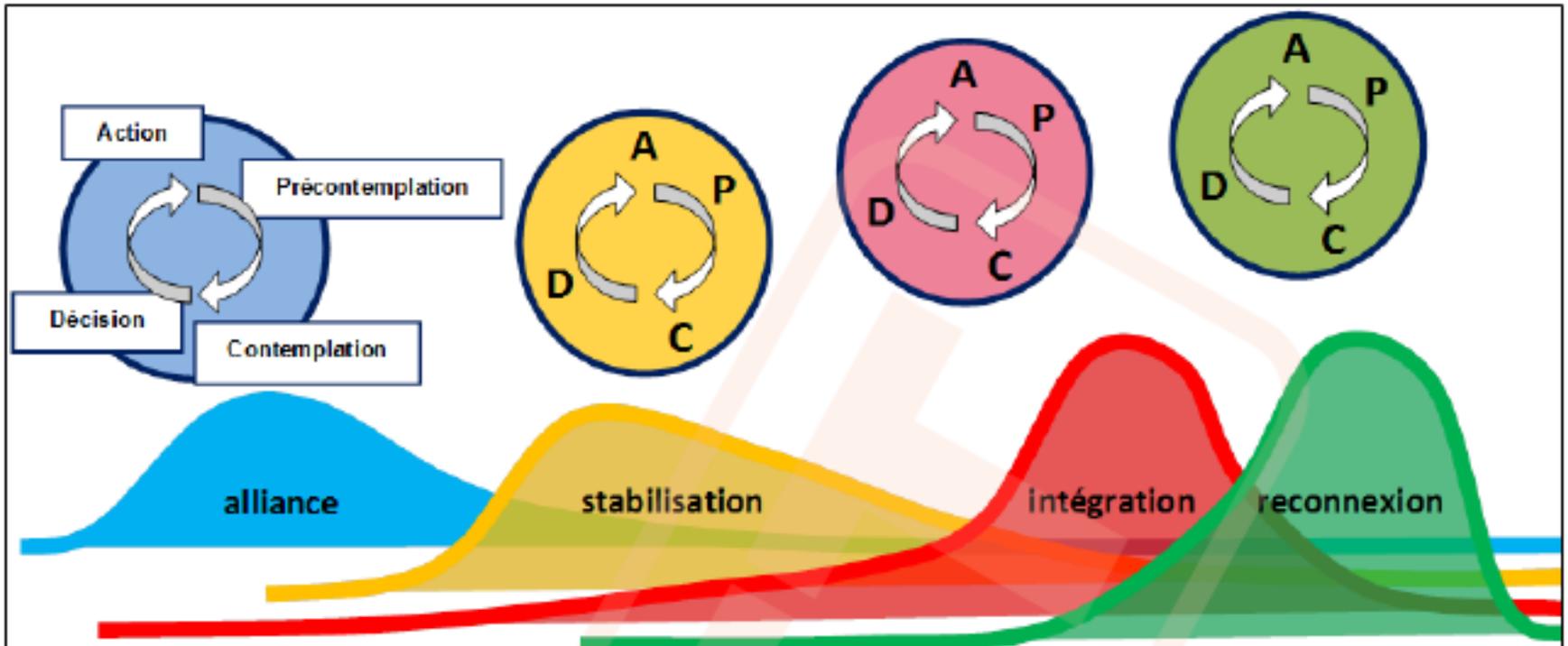
AARON ANTONOVSKY ET LA COHERENCE

- Une exploration socio-médicale, après Auschwitz, Aaron Antonovsky: le sens de la **cohérence**
- La cohérence repose sur 3 axes:
 - 1) la confiance en notre pouvoir fondamental de comprendre le monde (*sense of comprehensibility*)
 - 2) la confiance de disposer des ressources (de ce monde ou non...) nécessaires pour affronter les exigences de la vie (*sense of manageability*)
 - 3) la confiance que ce qui arrive a du sens (*sense of meaningfulness*)
- Fondement de la **salutogenèse** et de la promotion de la santé

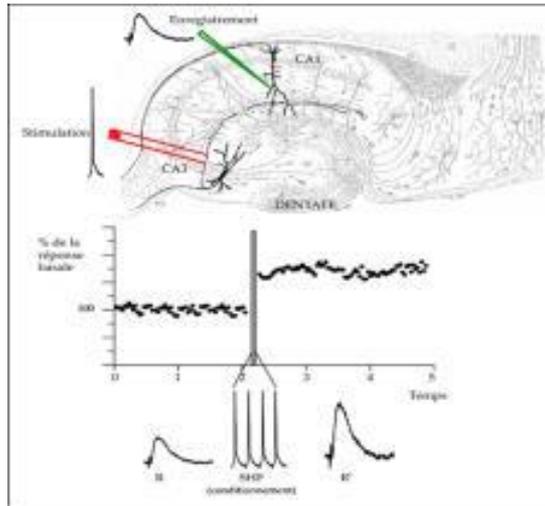
PSYCHOTRAUMATOLOGIE

- Impact des traumatismes précoces sur la santé et la maladie (R.Lanius)
- Epidémiologie impressionnante (60-80% des addicts)
- Trauma chez l'enfant: séquelles psychobiologiques chez l'adulte
- Trauma et mémoire: conséquences psychosociales
- Perspectives thérapeutiques: mentalisation et régulation des émotions

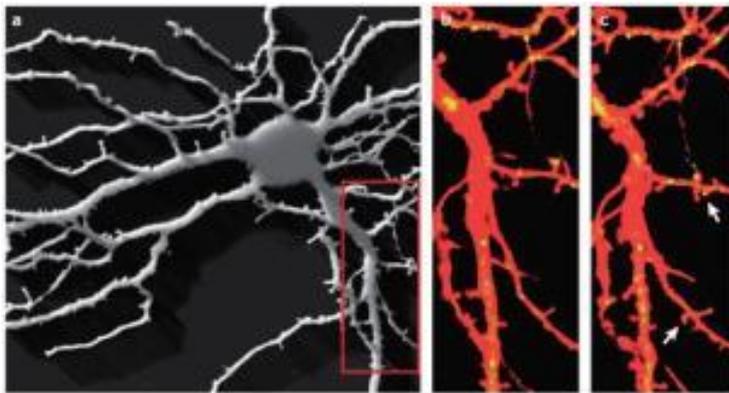
LE TRAITEMENT ORIENTÉ EN PHASES



LA PLASTICITE NEURONALE



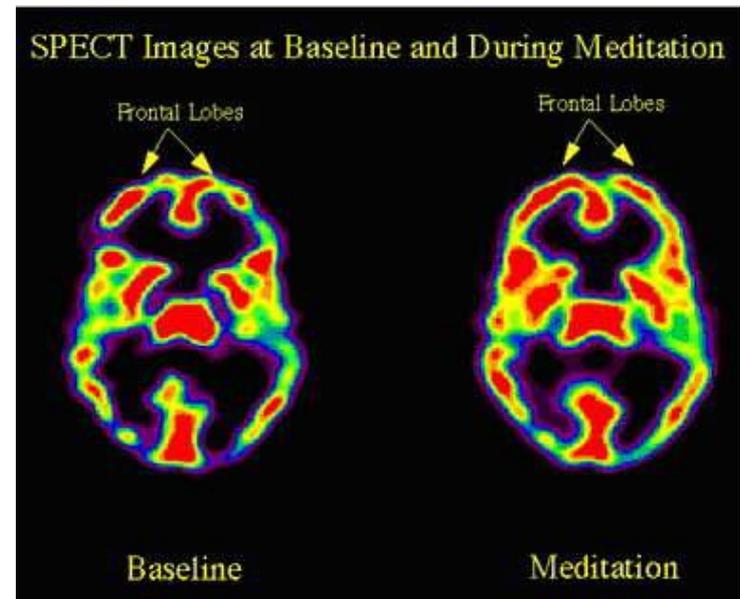
- Système excitateur (glutamate)
- Long term potentiation
- Modifications structurales durables (traces)
- Mémoire addictive
- Mais aussi de nouvelles voies...



Copyright © 2006 Nature Publishing Group
Nature Reviews | Neuroscience

NEUROSCIENCES ET SPIRITUALITE

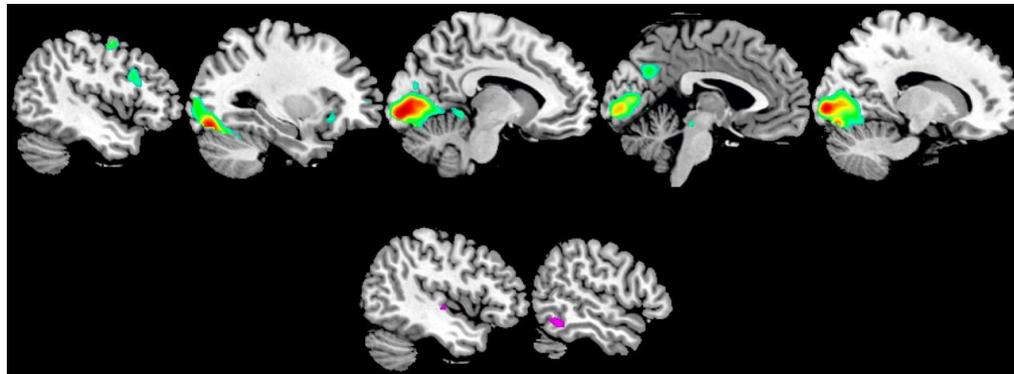
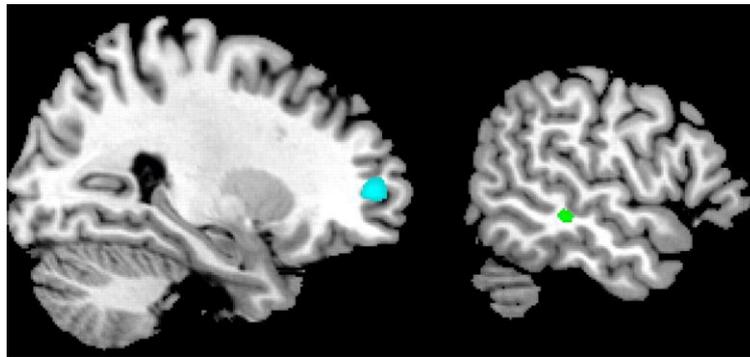
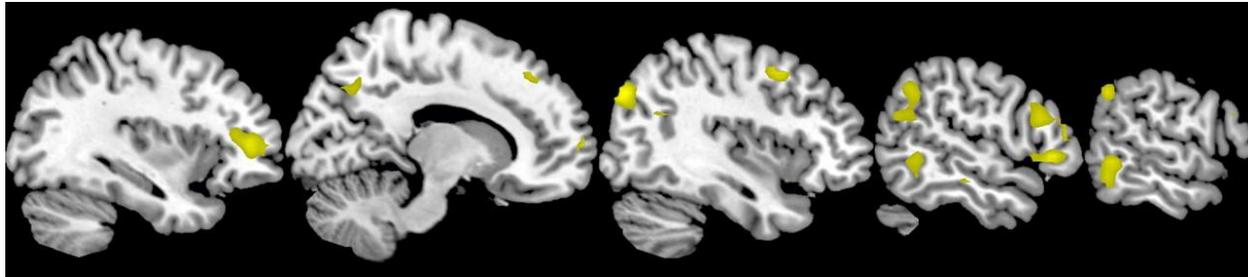
- Le cerveau (brain) et l'infiniment complexe
- L'esprit (mind) comme métaphore du niveau le plus élevé de l'appareil psychique (sens de l'existence, Self)
- Recherche sur les jumeaux , génétique de la sensibilité spirituelle (VAMT2, God gene...). Sensitivité du récepteur à la sérotonine 1A corrélée négativement à « l'acceptance spirituelle »...
- Des zones cérébrales activées pendant la méditation et l'extase (le « cerveau de Dieu »)



(A.Newberg, 2002)

NEUROSCIENCES COGNITIVES DE LA SPIRITUALITE

- Neurosciences cognitives appliquées à la psychologie des croyances religieuses et aux agents surnaturels
- Une analyse factorielle de la population générale, 3 facteurs:
 - Perception de l'implication de Dieu (+ ou -)
 - Perception des émotions de Dieu (amour ou colère)
 - Continuum : doctrines / expériences
- L'adoption de croyances religieuses mobilise des réseaux de neurones gérant l'**interface cognitive-émotionnelle**



Kapogiannis D. et al; PNAS 2009;106:4876-4881

Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry

Britta K. Hölzel,¹ Ulrich Ott,¹ Tim Gard,¹ Hannes Hempel,¹ Martin Weygandt,¹ Katrin Morgen,^{1,2} and Dieter Vaitl^{1,3}

VBM analysis of mindfulness meditators

SCAN (2008) 57

58 SCAN (2008)

B. K. Hölzel et al.

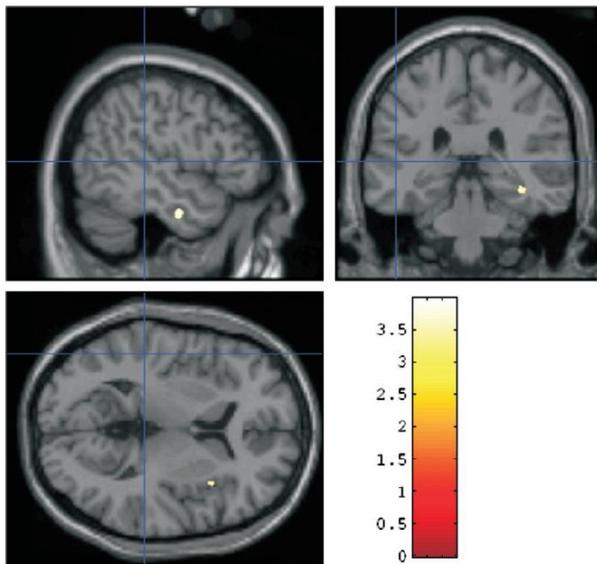


Fig. 1 Greater gray matter concentration for meditators compared to non-meditators ($P < .001$; uncorrected; > 20 voxels) in the left inferior temporal gyrus (upper left panel; cluster size: 157 voxels), right anterior insula (lower left panel; cluster size: 22 voxels) and right hippocampus (upper right panel; cluster size: 106 voxels). MNI coordinates of shown slices: x, y, z, $-49, -32, 6$; color bar indicates t-values.

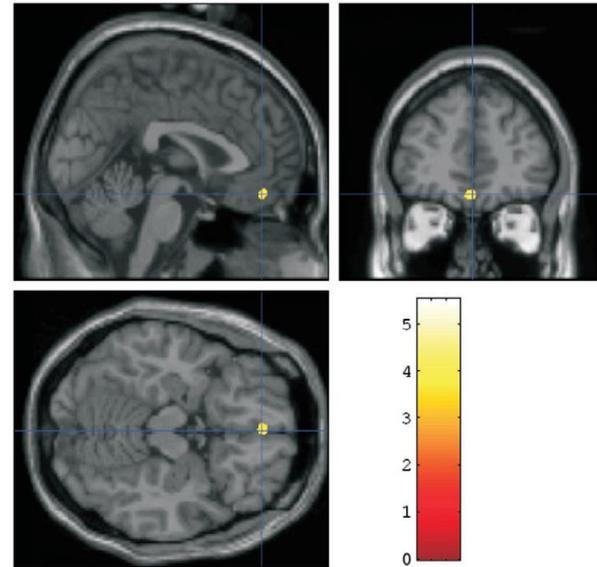


Fig. 2 Gray matter concentration at the medial orbitofrontal cortex correlates with total hours of meditation training. MNI coordinates of shown slices: x, y, z, $1, 45, -16$; cluster size: 185 voxels; color bar indicates t-values.

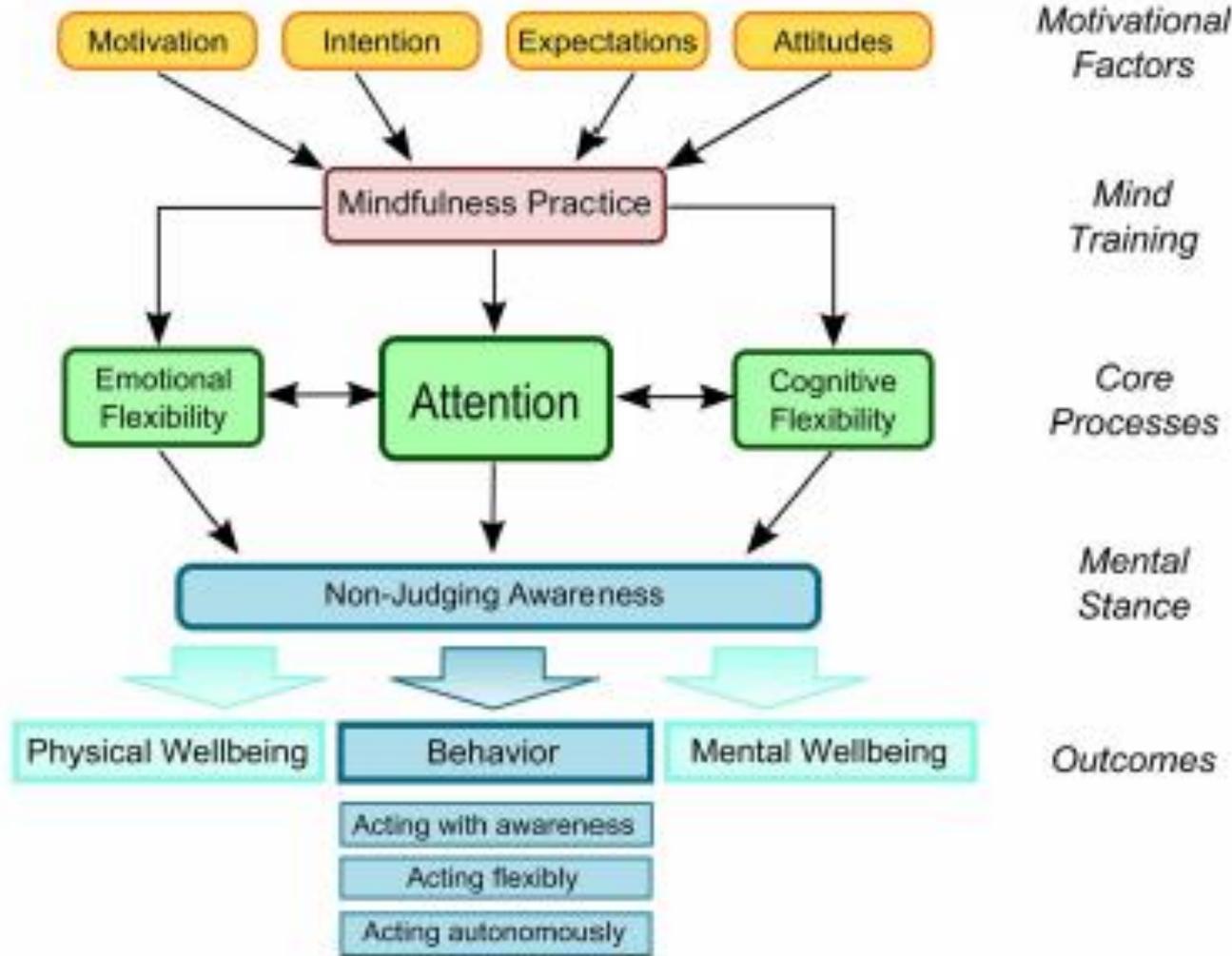


FIGURE 1 | The Liverpool Mindfulness Model.

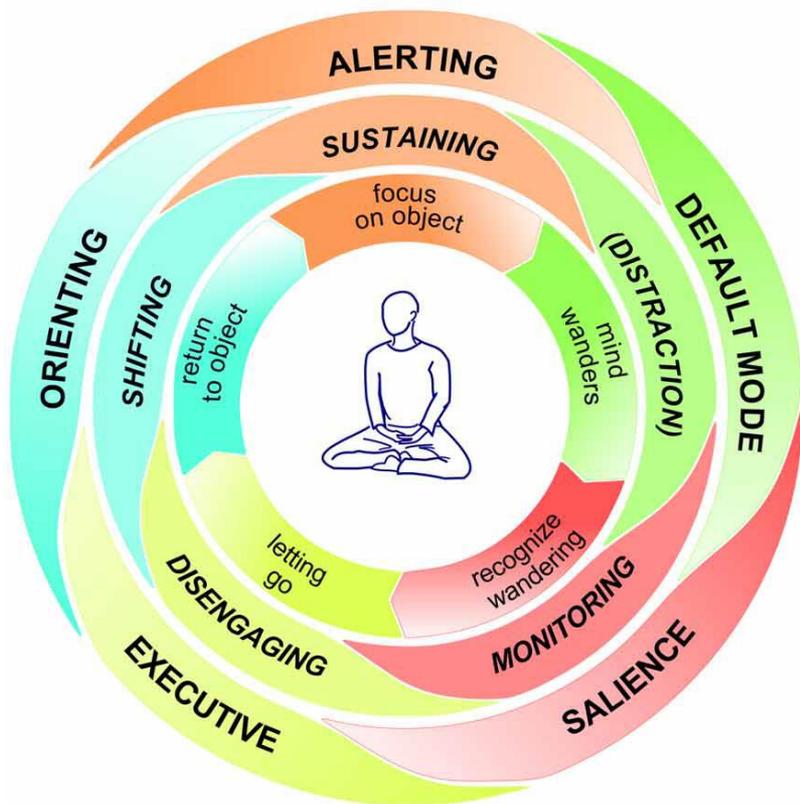
P.Malinowski 2013

MODELES ATTENTIONNELS

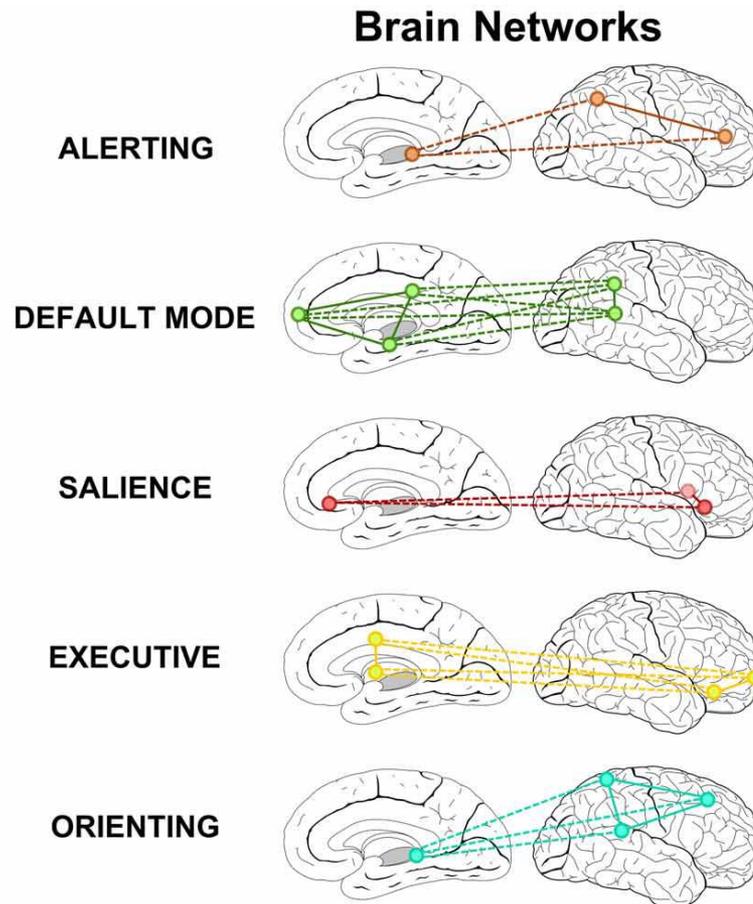
Des réseaux cérébraux distincts et corrélés:

- **Alerting**: Cortex frontal D, pariétal D, Thalamus
- **Orienting** : Cortex pariétal sup., jonction pariéto-temporale, colliculus sup.
- **Executive control**: Anterior cingulate cortex (ACC), cortex latéral ventral, cortex préfrontal, ganglions de la base
- **Salience** : Dorsal ACC, VLPC, Insula antérieure
- **Default mode**: Cortex cingulaire postérieur, cortex préfrontal médian, cortex pariéto-temporal postéro-latéral

A Meditation Process



B Brain Networks



P.Malinowski 2013

S.O.B.E.R.

- **Stop**: arrêter le pilote automatique
- **Observe**: les sensations qui interviennent dans le corps, observer les émotions et les pensées
- **Breath**: respirer, concentrer son attention sur la respiration
- **Expand**: étendre la conscience au reste du corps et de l'expérience
- **Response**: prendre ses responsabilités, au lieu d'une action réflexe, prendre soin de soi



WORLD
HAPPINESS
REPORT
2015

WORLD HAPPINESS REPORT 2015

- Un chapitre sur les neurosciences du bonheur (R.J.Davidson, B.S.Schuyler)
- Quatre constituants:
 - Emotions positives soutenues (prefrontal cortex, ventral striatum)
 - Guérison des émotions négatives (connectivité PFC et amygdale)
 - **Empathie, altruisme et comportement pro-social (anterior insula, anterior cingular cortex)**
 - Pleine conscience, émotions capturant l'attention (default mode, posterior cingulate cortex)

PLASTICITE

- Ces constituants du bien-être/bonheur font tous preuve de plasticité
- Ils peuvent être transformés par l'expérience et l'entraînement
- Des programmes peuvent être développés pour cultiver la pleine conscience, mais aussi la gentillesse, la générosité...
- Des programmes de deux semaines montrent déjà des changements dans le cerveau
- Un projet de neuroréhabilitation de l'empathie à la Section d'addictologie au CHUV

Figure 5.4: The anterior insula (AI) and anterior/medial cingulate cortex (aMCC) are activated during the experience of pain and also to witnessing pain in another. The inferior frontal gyrus (IFG) is also identified. From top left to bottom right are slices from the center of the brain outward showing regions that respond to witnessing another in pain. (From Lamm et al. [2011]).

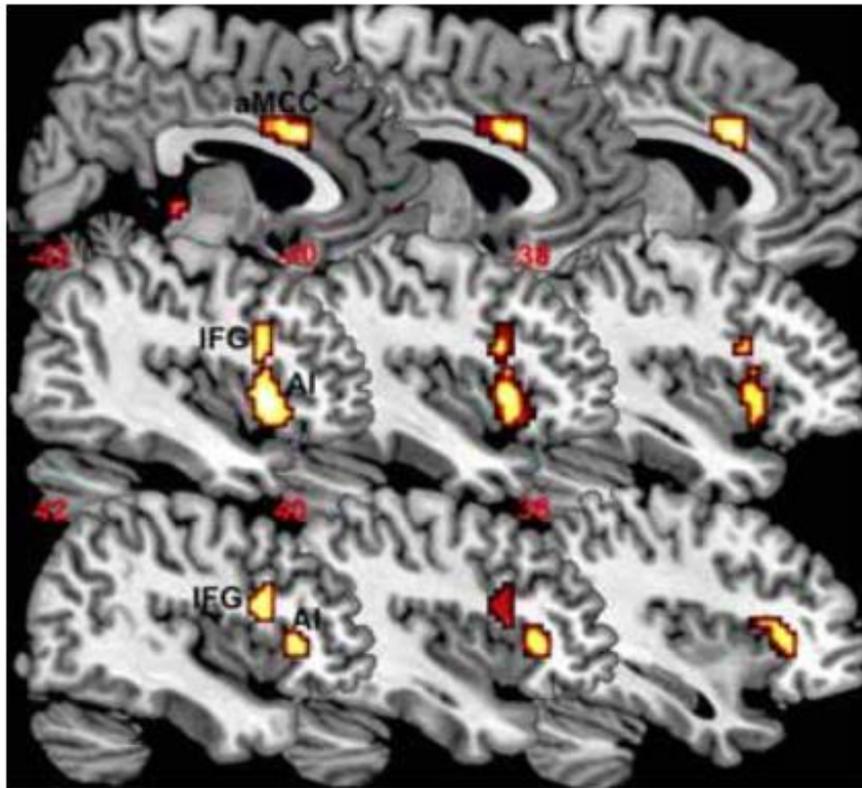
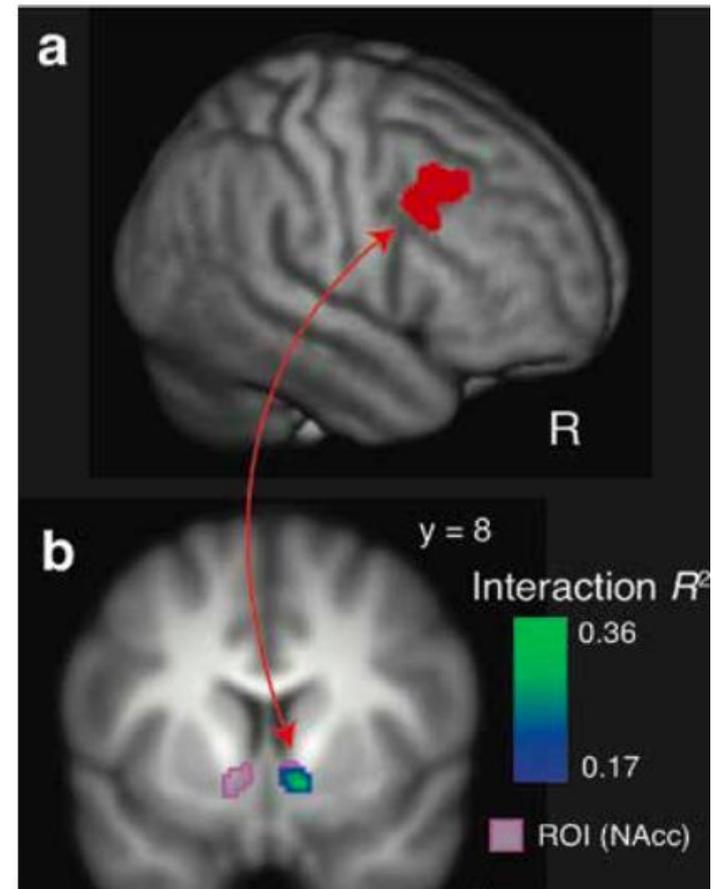


Figure 5.5: Stronger increases in connectivity between right dorsolateral prefrontal cortex (R DLPFC, shown in red) and nucleus accumbens (NAcc, shown in green) predicts more helping behavior in people trained in compassion, but less helping behavior in people trained in reappraisal (from Weng et al. [2013]). Participants were ranked by how much they chose to distribute.



TROIS ORDRES EN MEDECINE ?

- Ordre somatique: moléculaire, cellulaire...
- Ordre psychique: cognitif, affectif...
- Ordre spirituel: sagesse, compassion...
- Quelle relation entre les trois ordres?
- Le modèle de la médecine tibétaine

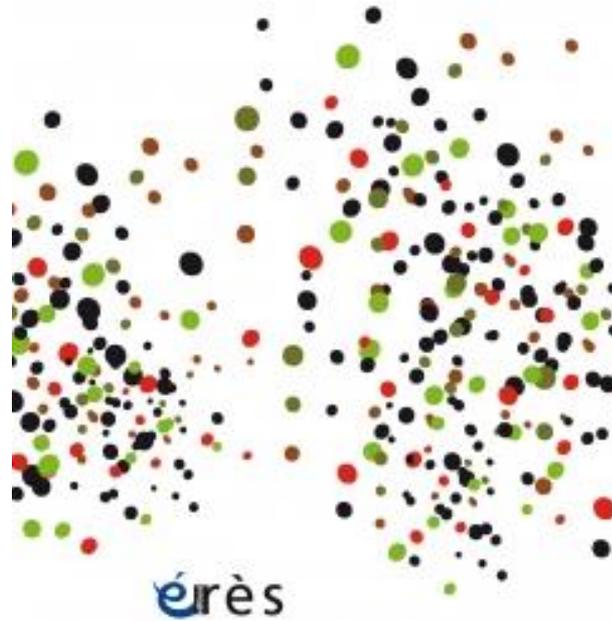


Pour en savoir plus...

Jacques Besson

Addiction et spiritualité

Spiritus contra spiritum



CONCLUSION

- Face au stress, le problème de la santé mentale
- Névrose de civilisation, perte du sens
- Place de la foi, place de la science ?
- La méditation, un premier pas vers la spiritualité
- La méditation, un outil de la médecine de la personne
- La méditation dans la boucle cerveau-esprit-culture

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

