

## Mindfulness et addictions : modes d'action

Une étude Londonienne de la City University, publiée dans la revue *Clinical Psychology Review*, a examiné les effets de différentes stratégies de pleine présence sur les envies de nourriture, de cigarette, d'alcool ou encore de drogues.

Les interventions dites de pleine conscience (mindfulness) font appel à différents types de stratégies, par exemple des exercices amenant une plus grande présence aux sensations corporelles, le développement d'une attitude d'acceptation des sentiments inconfortables, ou encore en favorisant la prise de distance vis à vis de ses pensées et émotions.

Mais, parmi tous les exercices constituant le programme MBRP (Mindfulness Based Relapse Prevention), on ne sait pas encore bien quelles sont les stratégies qui fonctionnent.

Katy Tapper, chercheuse en psychologie à l'University of London, a analysé 30 études portant sur les effets indépendants de différentes stratégies.

Il ressort que certains des effets bénéfiques résultent probablement de l'interruption de l'envie de manger ou de consommer sa drogue, par l'occupation de la mémoire de travail par laquelle passe le traitement perceptuel et linguistique conscient immédiat.

L'esprit est ainsi occupé par l'orientation de l'attention sur des sensations corporelles autres que l'envie, voire par l'ouverture à la sensorialité.

De plus, à moyen terme, la pleine conscience pourrait réduire les envies de manger par des « processus dits d'extinction » : l'inhibition des réactions et des comportements automatisés liés à l'envie de manger doit permettre, à la longue et par conditionnement, de réduire la probabilité de voir apparaître les envies elles-mêmes.

Il y a aussi des analyses qui suggèrent que le fait de s'engager dans une pratique régulière de la pleine conscience permet aussi :

- . De prendre de la distance vis-à-vis des envies, voire de « surfer » sur elles,
- . De passer d'un mode de réaction automatique à un mode d'action choisie,
- . Et enfin, de repérer les pensées qui favorisent les faux pas et les rechutes et du coup, de ne plus se laisser déborder par elles.