Addictions et méditation pleine conscience

Docteur AREVALO V. Fidel,

Albi, octobre 2016

...Pleine conscience ?

- Approche récente qui s’inspire des pratiques millénaires bouddhistes sur les mécanismes mentaux qui tend peu à peu à faire abandonner la frénésie de plaisir grâce à la méditation
- Il n’y a aucune volonté de changer, mais plutôt d’être pleinement conscient des conséquences et surtout du corps pour développer une sagesse interne
- 3° Vague des TCC.

Altérations neurobiologiques dans les addictions

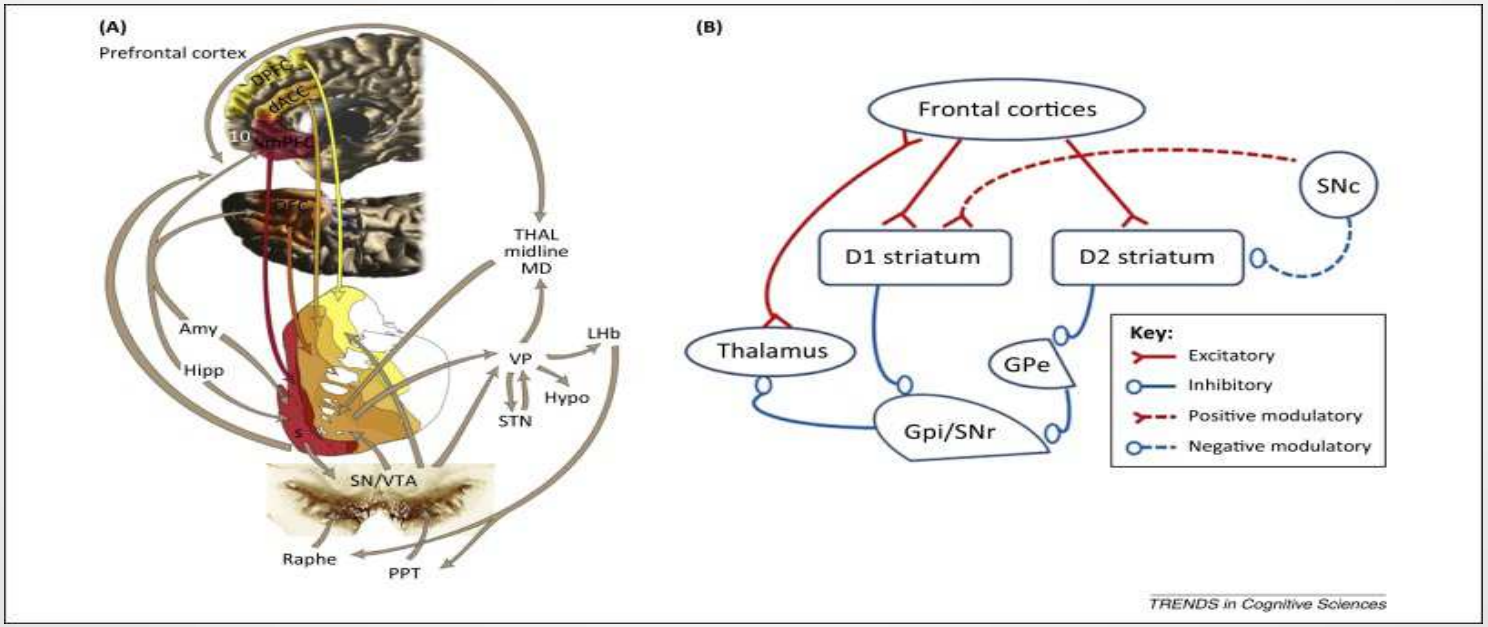
- Système dopaminergique méso-corticolimbique. Gestion nos désirs, plaisirs et émotions
- La sensibilité et réactivité du système dépendra des évènements précoces (expériences de plaisir et déplaisir précoces)
- Les drogues agissent en stimulant ces zones neuronales. (rec GABA, Opioides, cannabinergiques ou axe corticosurrénalien..) et rendent les sujets dépendants selon le contexte.

Altération de la régulation émotionnelle

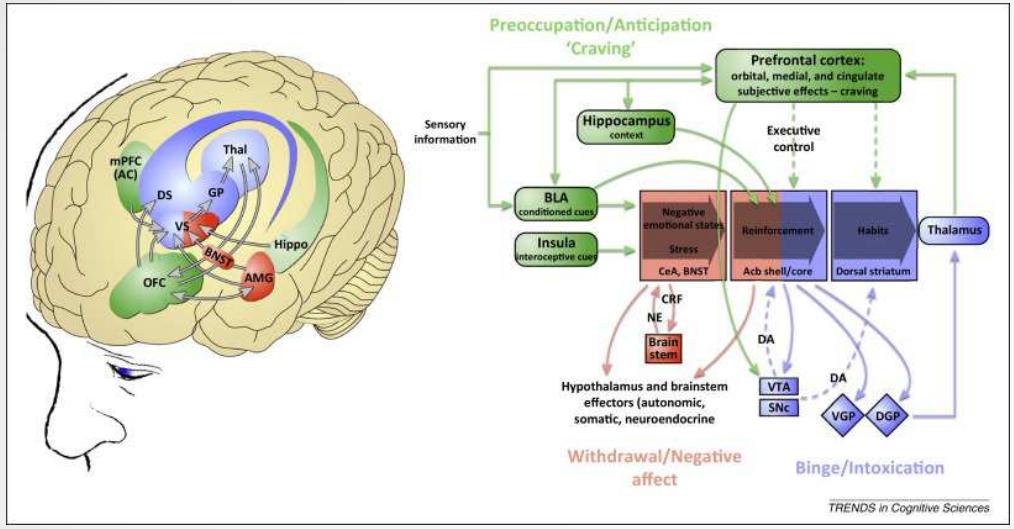
ACC cortex cingulaire antérieur

CPFm cortex préfrontal

STRATIUM



Signes de la dépendance



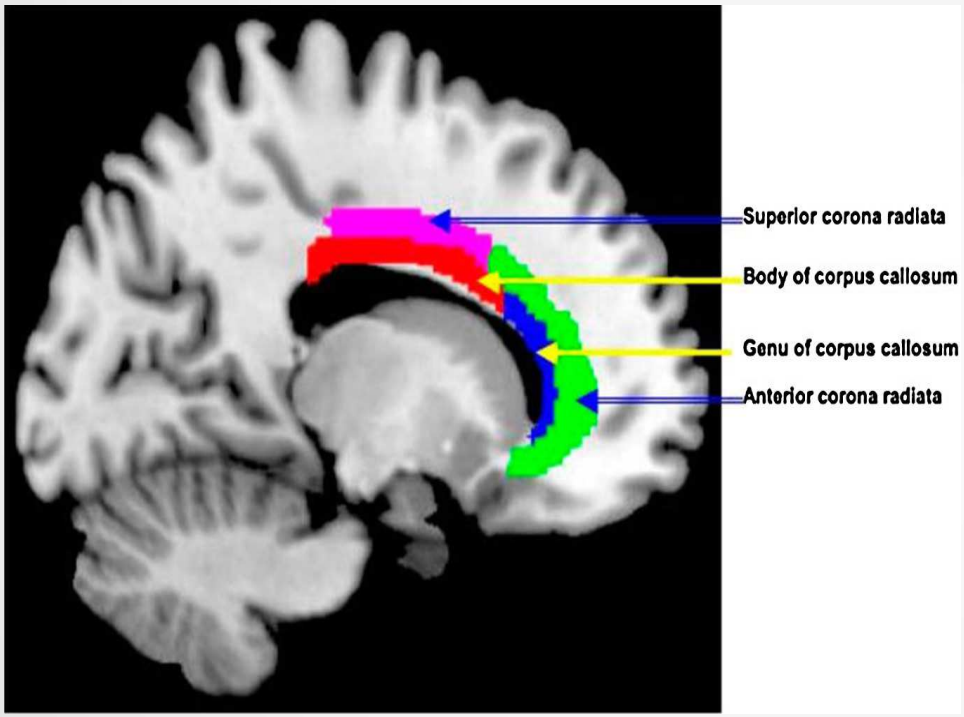
Craving

Impulsivité/compulsivité

Humeur négative

Réactivité accrue devant un stresss

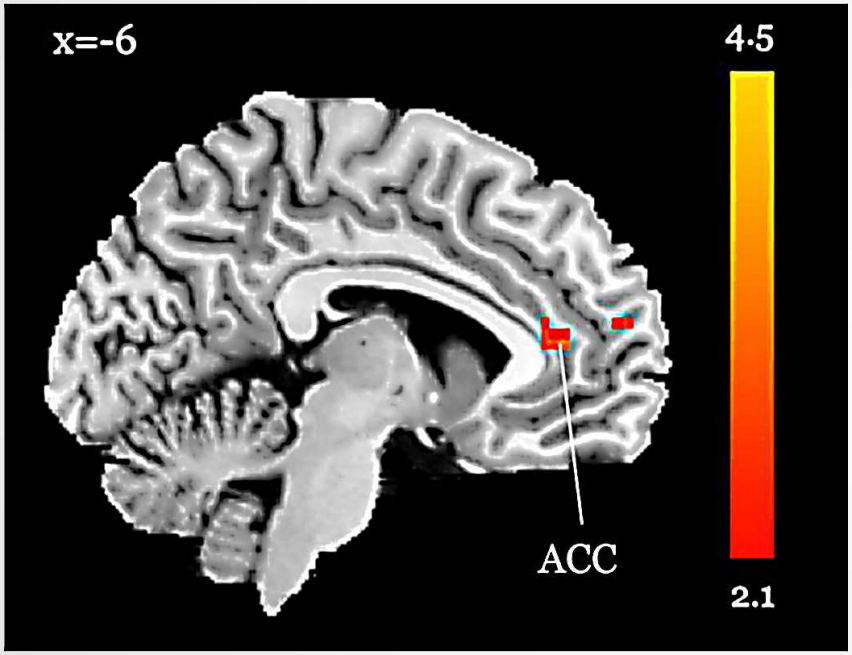
Changements neuroplastiques



FA (matière blanche)important après 10 hr de IBMT

(Tang et al., 2012b)

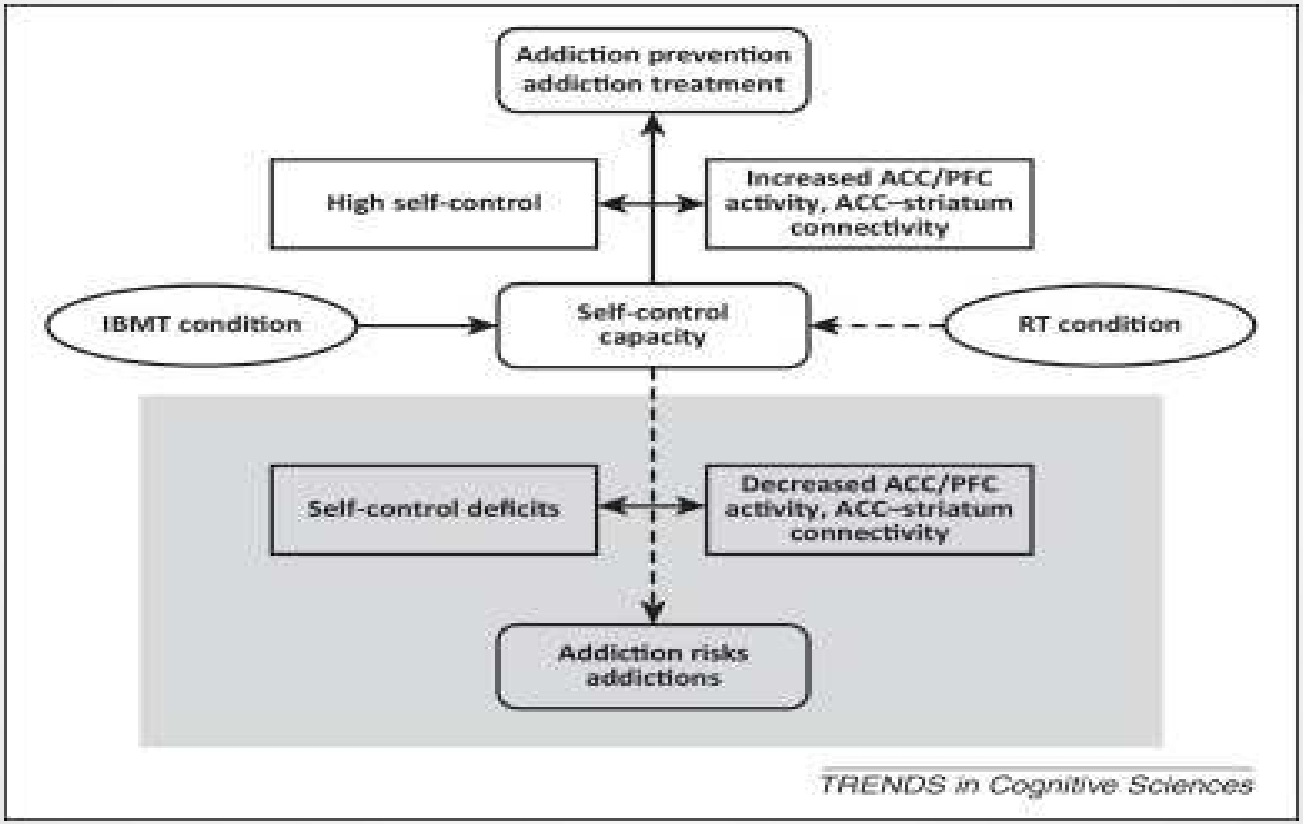
Activation du CCA



Augmentation de l'activité ACC après 2 semaines de IBMT

(Tang et al., 2015b)

Conclusions 1



Conclusions 2

- La méditation pleine conscience améliore la régulation des émotions et réduit l’abus de toxiques
- La mindfulness reste pour le moment une thérapie complémentaire
- La méditation pleine conscience est plus efficace dans la phase préventive.

Devoir pour la maison

Review

Mindfulness meditation improves emotion regulation and reduces drug abuse

Yi-Yuan Tang [a,*], Rongxiang Tang [b], Michael I. Posner [c]

[a] Department of Psychological Sciences, MS 2051 Psychology Building, Texas Tech University, Lubbock, TX 79409-2051, United States
[b] Department of Psychology, Washington University in St. Louis, St. Louis, MO 63130, United States
[c] Department of Psychology, 1227 University of Oregon, Eugene, OR 97403, United States