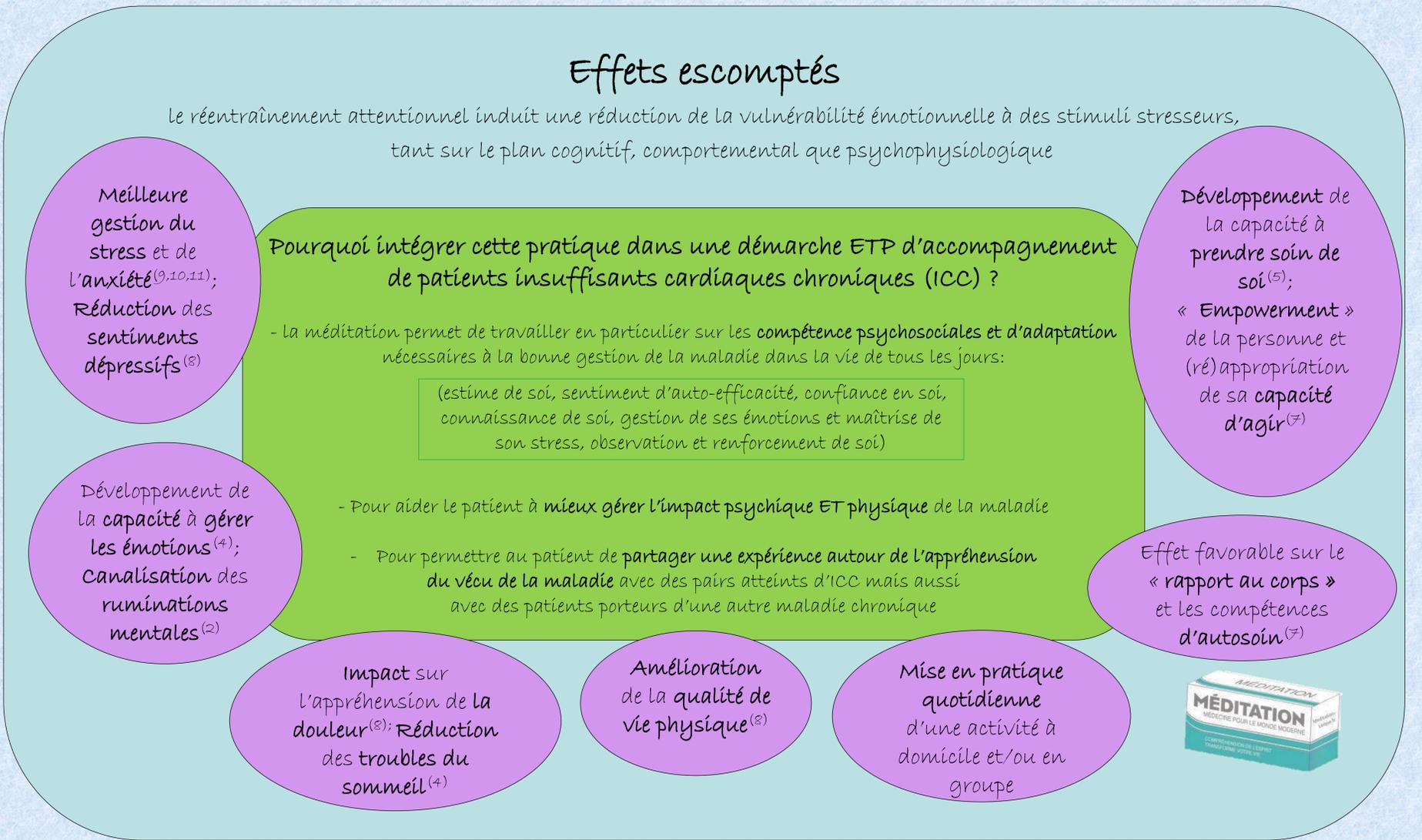


Intégration de séances éducatives collectives de méditation pleine conscience dans un programme d'ETP à destination des INSUFFISANTS CARDIAQUES



Mr B.Barjhoux, Mr L.Marillet, Mme M.Pepin, Mme J.Disdier, Dr C.Casset, Dr M.Salvat
Equipe pluridisciplinaire du RESIC38 (Réseau des insuffisants cardiaques de l'Isère) – Pôle ETP MRSI



Mise en place de séances à destination de patients insuffisants cardiaques chroniques inclus dans un programme d'Éducation Thérapeutique des Patients

- proposition d'un cycle de 4 séances lors de bilans éducatifs partagés (2 heures mensuelles; 8 patients maximum)
- séances de mise en pratique reproductible dans le quotidien pour la « gestion de soi » (engagement des participants à une pratique régulière autonome durant le cycle)
- **évaluation:** ressenti et satisfaction des patients au sortir des séances (technique d'évaluation orale globale) ; impact des séances et de la pratique quotidienne à 3 mois de la fin du cycle (entretiens téléphoniques individuels)
- Discussion en cours concernant la mise en place d'un protocole de recherche clinique pour l'évaluation de l'impact clinique des séances



Exercices sur la respiration, la reconnaissance des émotions, l'observation des pensées et la perception de l'environnement sensoriel

Références bibliographiques :

1. Dr C. André « La méditation de pleine conscience » in Cerveau&Psycho-n°41 -Septembre -octobre 2010; p18-24
2. L.Dantinin « Méditation pleine conscience et traitement cognitif des obsessions » in Mindfulness and cognitive treatment of obsessions, Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive Volume 17, Issue 3, October 2007, Pages 115-119
3. A. Heeren, P. Philippot « Les interventions basées sur la pleine conscience : une revue conceptuelle et empirique » in Revue québécoise de psychologie (2010), 31(3), 37-61
4. Bondolfi, « Does approach using mindfulness meditative exercise have a role to play? » in SantéMentQue. 2004; 29(1):137-45
5. N. Garnoussi « La Mindfulness ou la méditation pour la guérison et la croissance personnelle: des bricolages psycho-spirituels dans la médecine mentale » in Sociologie 2011/3 (Vol. 2) pages 259 à 275
6. S. Shapiro, L. E. Carlson, J. A. Astin, B. Freedman, 2006, « Mechanism of mindfulness » in Journal of Clinical Psychology, 62, 3, 373-386
7. C.Isnard-Bagnis, A.Gillon, C.Mizzi « La méditation de pleine conscience comme approche d'éducation thérapeutique » in Néphrologie & Thérapeutique Volume 14, Issue 5, September 2018, Page 389
8. Martin J.Sullivan et al. « The Support, Education, and Research in Chronic Heart Failure Study (SEARCH): A mindfulness-based psychoeducational intervention improves depression and clinical symptoms in patients with chronic heart failure » in American Heart Journal, Volume 157, Issue 1, January 2009, Pages 84-90
9. L. O. Fjorback et al. « Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy – a systematic review of randomized controlled trials » in acta psychiatrica scandinavica banner, Volume 124, Issue 2, August 2011, p.102-119
10. A. Sollgruber et al. « Spirituality in pain medicine: A randomized experiment of pain perception, heart rate and religious spiritual well-being by using a single session meditation methodology » in PLoS One. 2018 Sep 7;13(9):e0203336. doi: 10.1371/journal.pone.0203336. eCollection 2018.
11. L.K. Schell et al. « Mindfulness-based stress reduction for women diagnosed with breast cancer » in Cochrane Systematic Review - Intervention Version published: 27 March 2019 (https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD011518.pub2/full?highlight=abstract=withdrawn%7Cmind%7Cmindfulness)