

GREMA: Groupe de Régulation EMotionnelle en Addictologie

JOURNÉE GRAND EST ADDICTION

MERCREDI 11 MAI 2022 – ATELIER NUMÉRO 5

Mlle ELISE BOUCHEZ, MME CHRISTELLE PORCHE, MME MARIE WALTER

ET DR LOUIS-MARIE D'USSEL

CSAPA DES HÔPITAUX UNIVERSITAIRES DE STRASBOURG



Qu'est ce que la TCD?

Thérapie Comportementale et Dialectique:

- Née à la fin des années 80 aux Etats Unis (M. Linehan)



- Approche psychothérapeutique qui allie:
 - Le comportemental: 3^{ème} vague des TCC -> analyse des comportements problématiques et leurs contingences environnementales / expérimentation de nouveaux comportements
 - La dialectique: réconcilier les opposés tout en préservant un équilibre pour sortir du tout ou rien

Qu'est ce que la TCD? (suite)

- La TCD s'intéresse à la Modulation émotionnelle:
 - Capacité à inhiber le comportement inapproprié en lien avec des émotions désagréables ou de fortes émotions agréables.
 - Capacité à planifier une action en fonction d'un objectif
 - Capacité à apaiser soi-même toute réaction physiologique induite par une émotion forte.
 - Capacité à recentrer son attention lorsqu'on est confronté à une émotion forte
- La TCD propose des « groupes d'entraînement aux compétences » dont le but est d'apprendre des compétences qui permettront aux patients d'acquérir une meilleure régulation émotionnelle.
- Initialement orientée vers les patients souffrant de trouble de la personnalité borderline et chroniquement suicidaire -> premier Groupe de Régulation EMOTIONnelle (GREMO) mise en place au CHU de Strasbourg par les Drs Luisa WEINER et Sébastien WEIBEL en 2018 pour des patients borderline.

Intérêts de la TCD en addictologie?

Elargissement progressif de l'indication des « Groupe d'entraînement aux compétences »: TCA / TDAH -> efficacité secondaire sur la diminution des comportements auto-dommageables comme les troubles de l'usage

Pourquoi ne pas élargir aux patients souffrant d'un Trouble de l'usage à une SPA ou d'une addiction comportementale, qu'ils aient ou non une comorbidité psychiatrique?



Triple constat

1. 3 éléments principaux concourent à la rechute: l'ennui / les habitudes / les affects négatifs
2. Le retour à domicile en sortie d'hospitalisation ou de SSRA peut s'avérer délicat -> difficulté à appliquer de nouvelles compétences apprises dans un environnement protecteur dans un environnement potentiellement hostile
3. En tant que soignant, nous pouvons donner de nombreux conseils, souvent pertinents. Toutefois, nous ne pensons pas ou nous n'avons pas forcément le temps de nous renseigner auprès du patient s'il a pu appliquer ces conseils dans son quotidien et comment il a pu les appliquer.

Face à ce constat, GREMA semble une solution pertinente

GREMA: Groupe de Régulation EMotionnelle en Addictologie

- GREMA s'intéresse à l'un des ressorts de la rechute: la **gestion émotionnelle**
- GREMA se déroule dans le quotidien des patients. Le groupe se tient en ambulatoire et il se déroule sur 19 semaines consécutives (près de 5 mois).
- A chaque séance, le patient relate son application des compétences depuis la dernière réunion.

Suppression des éléments plus éloignés des problématiques de nos patients: conduites suicidaires, valorisation des exemples addictologiques

Compétences

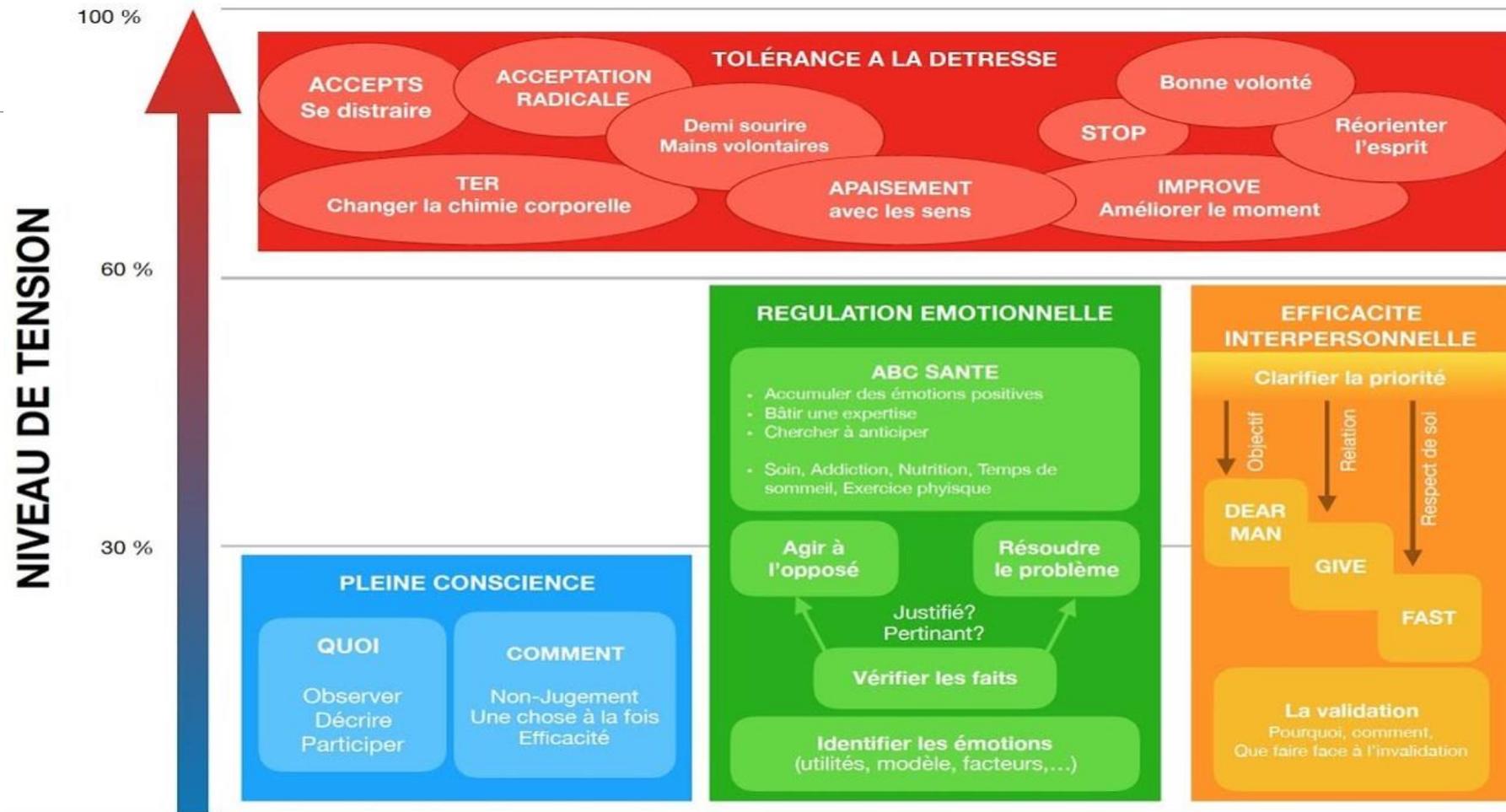
Accompagnement dans l'apprentissage de compétences dans 4 domaines particuliers:

- Pleine conscience (*afin d'accepter sans jugement le moment présent*)
- Tolérance à la détresse (*se concentre sur les stratégies à adopter pendant les crises*)
- Efficacité interpersonnelle (*afin d'améliorer les relations aux autres*)
- Régulation émotionnelle (*mieux comprendre ses émotions et leurs manifestations afin de changer mon comportement*)

Ces compétences sont des outils de savoir-être / savoir-faire à utiliser différemment en fonction de différente situation.

L'utilisation d'une compétence va s'améliorer avec la pratique -> image d'un muscle / principe de gradation.

Compétences (2)



Concrètement

Débuté en mars 2021: fin avril 2022, un 4^{ème} cycle vient de commencer. Recul encore faible.

Patient cible: tout patient concerné actuellement ou par le passé par une problématique addictive qu'elle soit comportementale ou à une SPA.

Critère d'inclusion: le patient doit avoir déjà fait le lien entre son comportement et la gestion d'affects négatifs / Maîtrise suffisante du français / être présents à au moins 7 séances

Groupe de 4 à 9 patients. Hommes et femmes. Majeurs.

Groupe semi-fermé

2 cycles pour un total de 19 séances.

Déroulé d'une séance

Exercice guidé de pleine conscience

Eventuel rappel des compétences vues la semaine précédente

Retour sur les pratiques à domicile faites durant la semaine précédente: chaque patient à tour de rôle lit ce qu'il a écrit. Reprise de ce qui n'a pas été compris.

Pause

Apprentissage de nouvelles compétences: 3 supports:

- Cahier du participant
- Informations orales
- Vidéos sur la chaîne GREMO HUS

Introduction des fiches de pratiques à domicile pour la semaine suivante avec lecture en groupe d'un exemple.

Pré-inclusion

2 rdv de 45 minutes

Présentation de ce qu'est GREMA

Objectifs GREMA

Feuille d'engagement

Règles du groupe

Objectifs du groupe GREMA

Objectif général

L'objectif principal est d'avoir une vie qui nous satisfasse davantage.

Objectifs intermédiaires :

Pour accomplir cet objectif principal, il nous faut atteindre des objectifs intermédiaires. Ces derniers peuvent notamment consister à réduire, arrêter ou maintenir l'abstinence de nos comportements addictifs. D'autres comportements non addictifs peuvent également entraver notre qualité de vie.

Nous vous demandons de lister tous les comportements qui dépendent de vous et que vous voudriez réduire ou faire disparaître afin de vous rapprocher de votre objectif principal:

Pour vous aider, voici une liste non exhaustive de comportements que vous pourriez avoir et que vous souhaitez voir disparaître : boire de l'alcool, fumer, consommer une drogue ou mésuser d'un traitement anxiolytique / hypnotique / antalgique, avoir un comportement addictif (jeux de hasard et d'argent, écrans, réseaux sociaux, pornographie, achat compulsif, travail, etc.), avoir des crises hyperphagiques, mal manger, ne pas faire d'activité physique, être inconstant, être impulsif ou prendre des décisions inconsidérées, être violent verbalement ou physiquement, être susceptible, trop interpréter ce que les autres peuvent dire ou pourraient penser, laisser trop de place aux regards des autres, procrastiner, ne pas remplir mes obligations, bouder ou me renfermer, refuser des propositions qui seraient « bonnes » pour moi, être rancunier, ruminer des choses du passé, être pessimiste ou envisager toujours l'avenir en noir, être jaloux ou me comparer constamment aux autres, me laisser dépasser par mon hypersensibilité, penser que ma situation ne s'améliorera jamais, refuser d'être qui je suis, refuser mes limites, toujours espérer être quelqu'un d'autre, me scarifier, casser des choses, avoir des crises de colère, hurler sur les autres, faire mal à mon entourage, tout ramener à moi, ne jamais demander des nouvelles de mes proches, ne jamais prendre d'initiative, rester au lit trop longtemps, manquer des rendez-vous, arriver toujours en retard, être dans le tout ou rien, tendance à l'auto-culpabilisation, rendre systématiquement les autres responsables de mes problèmes, me sous-estimer, critiquer les autres ou me critiquer sans arrêt, être dans l'incapacité à dire non, craindre excessivement de me faire rejeter, rêver ma vie au lieu de la vivre, espérer des choses démesurées dans mes relations aux autres, mettre en échec des choses qui seraient bonnes pour moi, refuser de l'aide ou éviter, vouloir tout contrôler, vouloir faire trop de choses à la fois, vouloir faire les choses à la place des autres, avoir des difficultés à gérer l'imprévu, annuler des rendez-vous au dernier moment, etc.

Règles de groupe – GREMA

1. Les participants ne doivent pas venir aux séances sous l'effet de l'alcool ou de drogues.
2. Les participants en retard ou absents à une séance doivent en avertir les animateurs à l'avance.
3. Les téléphones portables doivent être éteints (ni en mode vibreur, ni en mode silencieux) durant les séances. En cas d'urgence uniquement, vous pourrez communiquer à vos proches le numéro de téléphone de la salle de thérapie.
4. Les informations obtenues durant les séances ainsi que le nom de famille des participants doivent rester confidentiels.
5. Les participants sont encouragés à pratiquer activement les tâches à domicile.
6. Ils s'engagent à rapporter leur cahier du participant au fil des séances.
7. Les participants qui nouent des relations en dehors des séances acceptent d'en parler dans le groupe si l'occasion se présente.
8. Les participants ne doivent pas discuter, pendant ou en dehors des séances, des comportements auto-dommageables récents ou passés.
9. Des personnes d'une même famille, des partenaires sexuels ou affectivement proches, ne peuvent pas participer au même groupe d'entraînement aux compétences.
10. Les participants absents à 4 séances abandonnent la thérapie.

Engagement pour la participation au GREMA

Le/la patient(e) s'engage à :

- Participer activement à la thérapie :
 - Préparer ses tâches à domicile toutes les semaines
 - Participer activement à chaque séance
 - Être présent (être absent à 4 séances est considéré comme un abandon de thérapie – toutefois, cela n'empêche en rien de participer ultérieurement à un nouveau cycle de thérapie)
- Remplir la grille hebdomadaire d'application des compétences
- Diminuer les comportements définis dans la fiche « objectifs des groupes GREMA » :

Le/la thérapeute s'engage à :

- Faire de son mieux pour être efficace et consulter l'équipe en cas de besoin
- Respecter l'éthique et la confidentialité

Evaluation

- Questionnaires au début et à la fin du programme
- Questionnaires à distance du programme (plusieurs années)

Date _____

Nom Patient(e) _____ Signature _____

Nom Thérapeute _____ Signature _____

Entre les séances

Possibilité d'entretiens individuels avec Elise – étudiante psychologue pour entraînement aux compétences

Chaque patient a un référent au CSAPA

Boîte mail dédiée – moyen de communication

GREMA

résultats

Taux de participation :

- 13 patients ont fait 1 cycle
- dont 5 ont fait 2 cycles

- 80% taux de participation
 - 3 patients manqués > 3 séances :
 - 2 arrêts
 - 1 projet de déménagement avorté

DERS :

- Amélioration pour tous les patients

CERQ

- Positif
- Négatif

Consommations

- 4 arrêts alcool
 - 1 sevrage durant GREMA
 - 3 maintien d'abstinence préexistante

- 1 rechute alcool + démarrage THC
 - Lien probable avec décompensation dépressive

Grema

Conslusion

Hypothèses

- Groupe autonome de TCD :
 - *Faisable et acceptable*
- Effet possible de la TCD sur
 - *Dérégulation émotionnelle*
 - Impliquée dans sévérité des consommations / durée d'abstinence
 - Diminution de l'évitement expérientiel et de la détresse émotionnelle

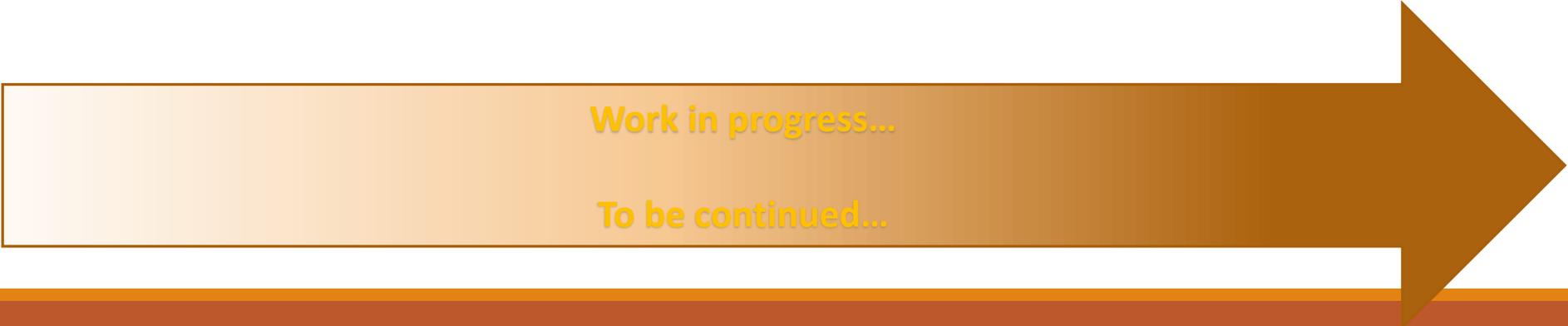


Grema

conclusion étude préliminaire

Un groupe autonome de TCD semble a priori être

- Faisable et acceptable en addictologie
- Permet d'augmenter la capacités de régulation émotionnelle de nos patients
 - Quelque soit leur TUS / TCA / Addictions comportementales
- Peut donc aider à l'accès, au maintien de l'abstinence et à la prévention de la rechute



Work in progress...

To be continued...