

Projet de doctorat : MBSR (pleine conscience) et rhumatismes inflammatoires chroniques

Le retentissement des maladies rhumatologiques, notamment des rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC) est majeur (Cross et al., 2014). La coexistence de douleurs ou de symptômes de type fibromyalgie au cours des RIC est mieux reconnue depuis quelques années (Molto, 2017). Face à ces douleurs récurrentes et comorbidités anxio-dépressives, les interventions basées sur la pleine conscience peuvent aider les patients à faire face à leur maladie en leur apprenant à mieux réguler leurs émotions, ressentis corporels et pensées associées.

Le « Mindfulness Based Stress Reduction » (MBSR), est un programme de gestion du stress sous forme éducative basé sur la pleine conscience, dont l'efficacité a été démontrée par le biais d'essais contrôlés et randomisés, comme l'atteste plusieurs méta-analyses auprès de population souffrant de maladies chroniques diverses. Pourtant peu d'études sur l'efficacité du MBSR s'adressent spécifiquement aux patients souffrant de RIC (Forgaty et al., 2015). De plus, les mécanismes explicatifs de l'efficacité du programme reste à élucider.

Ce type d'intervention devrait permettre aux patients de progresser dans la satisfaction de leurs besoins psychologiques, tels que décrits dans le modèle de l'autodétermination des comportements de santé de Deci & Ryan (2008): se sentir autonome, compétent et en relation avec autrui. D'après ce modèle, la satisfaction des besoins permet d'améliorer la santé mentale et physique, grâce à l'adoption de comportements de soins adaptés.

Ce projet a pour ambition de tester l'efficacité d'un programme MBSR sur la santé perçue des patients atteints de RIC, par le biais de la satisfaction des besoins psychologiques.

étude 1 : Avant de réaliser un essai contrôlé et randomisé (ECR) évaluant l'efficacité du MBSR, nous réaliserons une étude de validation des propriétés psychométriques de l'échelle « *Basic Psychological Need Satisfaction* » (Chen et al., 2015) évaluant la satisfaction des besoins psychologiques (autonomie, compétence, relation avec autrui). 2 échantillons seront ciblés : le premier issu de la population générale via la diffusion en ligne du questionnaire (pour établir le lien entre l'échelle à valider et d'autres concepts issus du modèle de l'autodétermination) ; le second composé de patients souffrants de RIC par l'intermédiaire des associations de patients (pour établir le lien entre la satisfaction des besoins psychologiques et l'autogestion des soins). Chaque échantillon sera constitué d'environ 300 participants.

étude 2 : Un ECR sera réalisé pour tester l'efficacité du programme MBSR comparativement à celle d'une autre intervention d'une durée similaire (groupe de parole), soit 8 sessions de groupe hebdomadaires de 2h30. Des données longitudinales seront également intégrées grâce à des évaluations réalisées lors d'une période d'attente avant le début de l'intervention. 140 patients RIC seront recrutés sur leur lieu de soins habituel et répartis aléatoirement entre les 2 interventions (N=70 par interventions, soit 3*2 groupes d'une vingtaine de patients). Plusieurs évaluations seront réalisées: avant l'intervention (T0) ; à la fin de la période d'attente / début de l'intervention (T1) ; à mi-intervention (T2) ; juste après l'intervention (T3) ; lors d'un rendez-vous de suivi 3 mois après l'intervention (T4).

Une approche mixte sera sollicitée pour répondre aux objectifs d'évaluation de l'efficacité de l'intervention et de son processus.

Logistique : La logistique de ce projet est assurée par un financement FEDER (porté par le Centre Pierre Janet). Le financement du doctorat correspond à un concours pour un contrat doctoral avec l'ED Stanislas: voir conditions <http://stanislas.univ-lorraine.fr/> (rubrique doctorat/contrat doctoraux)

Candidatures : CV + LM à adresser à estelle.fall@univ-lorraine.fr avant à la date limite du **16 Mai**