

## Contexte

Les troubles anxieux touchent 21% des français au cours de leur vie.

Afin de diminuer la prise de traitement médicamenteux, souvent privilégié et pas toujours adapté, l'amélioration des stratégies psychothérapeutiques s'avère être un axe clé.

Parmi elles, les psychothérapies de troisième vague ont démontré leur efficacité dans le traitement des troubles anxieux.

## Méthodologie

### Intervention

La MACT : La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement basée sur la Pleine Conscience (MACT) intègre les concepts de l'ACT, tout en gardant la structure sur 8 semaines du programme MBCT.

Chacune des 6 premières séances abordent un axe de l'Hexaflex. La séance 7 récapitule les notions et la séance 8 est un Follow-up 1 mois après la thérapie.

### Exemple d'exercices

- 1- Exercice du raisin
- 2- Travail méditatif de 30 minutes sur l'acceptation de l'inconfort/douleur suscité par la position
- 3- La phrase de malheur ; Chocolat, chocolat
- 4- Méditation de 30 minutes centrée sur les sensations corporelles, les sons environnants et les pensées
- 5- Engagement dans l'action
- 6- La photo choc

### Population

Participants : 21 participants âgés de 24 à 59 ans dont 11 femmes et 10 hommes.

Echantillonnage : Sur la base du volontariat.

Protocole : Les participants ont tous suivi le même protocole thérapeutique.

Groupes : Les participants ont été scindés en 2 groupes de 7 patients

G1 : Temps d'arrêt inférieur à 12 mois

G2 : Temps d'arrêt supérieur à 24 mois

## Objectifs

Un fonctionnement adapté sur la durée est la finalité attendue de tout processus psychothérapeutique.

Nous souhaitons donc évaluer le maintien dans le temps des effets bénéfiques de la psychothérapie MACT.

### Procédure

Les tests furent adaptés sous forme informatique et envoyé par email aux anciens patients.

Méthode : Observation systématique.

VI invoquée : Temps écoulé depuis arrêt de la psychothérapie.

VD : Symptomatologie anxieuse et Flexibilité psychologique

Plan d'analyse : Plan simple

Groupes étudiés : Indépendant

Statistiques : Nous avons calculé les moyennes des scores sur les différents auto-questionnaires puis avons comparé les moyennes de nos deux groupes à l'aide du test T de Student.

### Matériel

AAQ-II : Le Questionnaire d'Acceptation et d'Action II / Flexibilité psychologique

CFQ 13 : Le Cognitive Fusion Questionnaire / Défusion

STAI-Y AB L'Inventaire d'Anxiété Etat Trait forme Y/ La symptomatologie anxieuse

MAAS L'échelle d'attention et de pleine conscience / Moment présent

WBSI / Le White Bear Suppression Inventory / Acceptation

## Résultats

Une différence significative entre les deux conditions G1 et G2 a été observé :

La flexibilité psychologique et le contact avec le moment présent augmentent pour le groupe G2 qui a plus de deux ans d'arrêt.

Pour ce même groupe on a observé une diminution de la fusion cognitive, de la tendance à la suppression des pensées, et de l'anxiété trait.

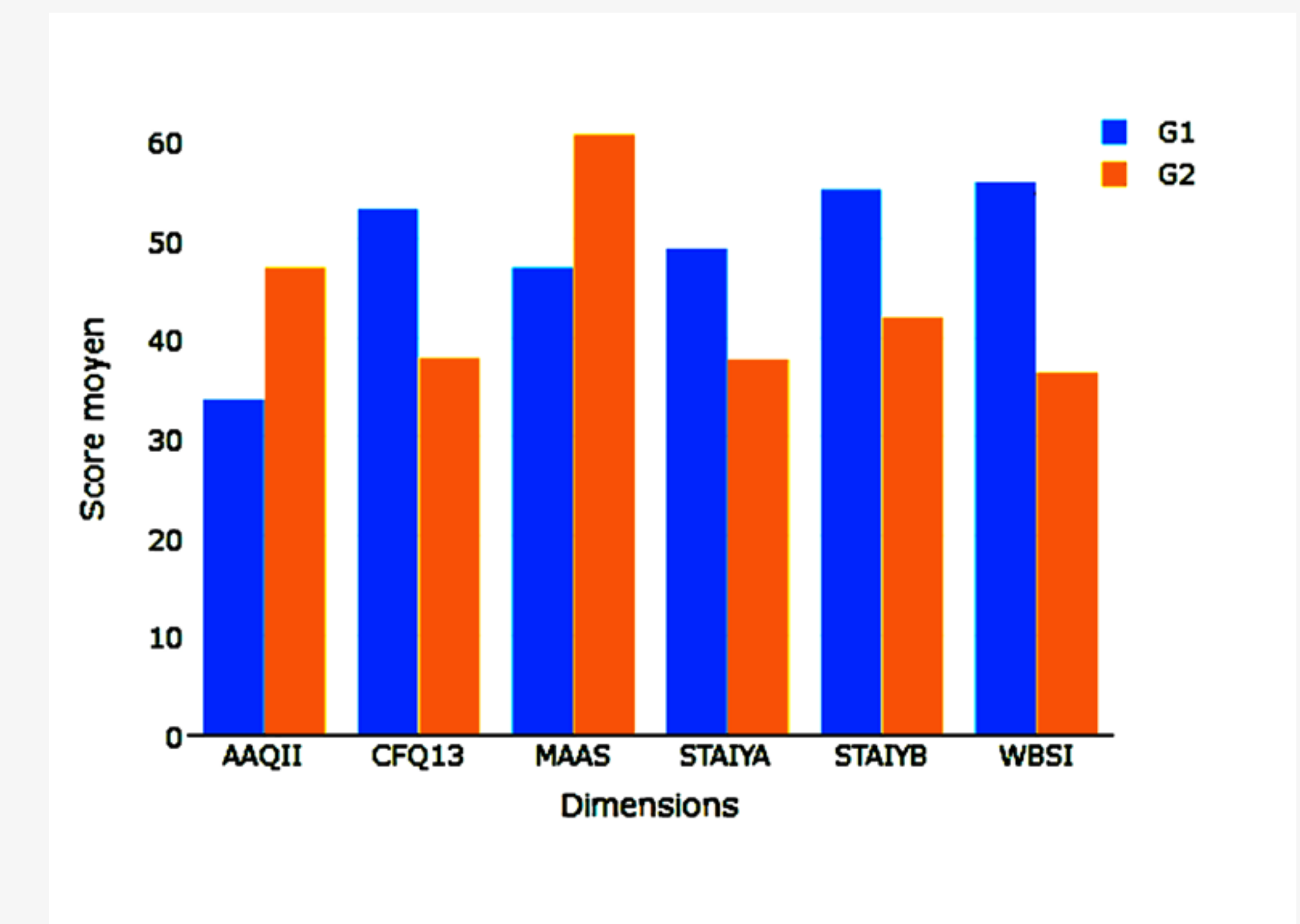
Tableau 1  
Comparaison des résultats moyens entre deux groupes à temps différent

	Moins de 12 mois		Plus de 24 mois		t	p
	M	(ET)	M	(ET)		
AAQII	33,86	(6,52)	47,14	(8,51)	3,2785	.00716**
CFQ-13	53	(11,11)	38	(7,42)	-2,9718	.01336*
MAAS	47,14	(10,78)	60,57	(9,73)	2,4473	.03093*
WBSI	55,71	(11,12)	36,57	(12,11)	3,0812	.00959**
STAI-Y Forme A	49	(12,27)	37,86	(7,20)	-2,0719	.06597
STAI-Y Forme B	55	(6,11)	42,14	(9,89)	-2,9262	.01514*

Notes : AAQ II = Acceptance and Action Questionnaire II ; CFQ-13 = Cognitive Fusion Questionnaire ; MAAS = Mindful Attention Awareness Scale, WBSI = White Bear Suppression Inventory, STAI-Y = State Trait Anxiety Inventory. Résultats significatifs pour  $p < 0,05$ .

Une tendance à la baisse de l'anxiété état a également été relevée.

Hypothèse : Notre hypothèse prévoyait un maintien des bénéfices thérapeutiques, elle a donc été vérifiée.



## Conclusion

### Discussion

L'intensification des bénéfices de la thérapie pourrait être liée au besoin de temps indispensable à l'assimilation de concepts nouveaux.

Les séances de rappel organisées par les thérapeutes et le maintien de la pratique des exercices méditatifs et des métaphores ACT pourraient donc expliquer l'accroissement des bénéfices de la psychothérapie observé dans notre étude.

### Limites

Faible portée au vu du nombre restreint de participants. Homogénéité de la population en termes d'âge, de niveau d'études et de profession

Ce ne sont pas les mêmes patients qui ont été comparé au temps G1 et G2

Le faible nombre d'études à long terme limite les comparaisons.

### Ouverture

Il serait donc intéressant de poursuivre des recherches dans ce domaine en favorisant des études à long terme voire longitudinales