

Craving à la nicotine, impulsivité et pleine conscience

Laetitia de Brauwere

5e Rencontre du groupe de contact F.R.S.-FNRS Tabacologie
19 mars 2016

Promoteur: Pr. Joël Billieux

Contexte et objectif

- * Craving = facteur important du comportement et de la rechute
- * Impulsivité = rôle central
- * Traitements efficaces = cibler le craving
- * Pleine conscience => réduit l'impulsivité et le craving
- * Explorer les liens entre ces 3 concepts

Craving à la nicotine

- * Envie irrésistible de fumer

Pleine conscience

“Etat de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l’expérience qui se déploie moment après moment.”

(Kabat-Zinn, 2003)

Méthodologie

- * Etude descriptive par des questionnaires
- * 261 participants (78% femmes)
- * Âgés entre 16 et 64 ans
- * Critères d'inclusion:
 - * Être fumeur actif (au moins 1 cigarette/jour)
 - * Être francophone

QSU-12

- * Mesure 2 facettes
 - * Affect négatif: soulagement d'un ressenti –
p.ex. “Fumer me rendrait moins déprimé”
 - * Désir de fumer: intention et désir de fumer
p.ex. “Rien ne serait mieux que de fumer une cigarette
tout de suite”

UPPS-P (1)

- * Urgence négative
 - * Quand je suis contrarié(e), j'agis souvent sans réfléchir
- * Manque de persévérance
 - * J'achève ce que je commence
- * Manque de préméditation
 - * Avant de me décider, je considère tous les avantages et risques

Billieux, Rochat, Ceschi, Carré, Offerlin-Meyer, Defeldre, Khazaal, Besche-Richard, & Van der Linden (2012)

UPPS-P (2)

- * Recherche de sensations
 - * J'éprouve du plaisir prendre des risques
- * Urgence Positive
 - * Quand je suis vraiment enthousiaste , j'agis souvent sans réfléchir

FFMQ (1)

- * Observation des sensations
 - * Quand je marche, je prends délibérément conscience des sensations de mon corps en mouvement
- * Description de l'expérience
 - * Je suis doué(e) pour trouver les mots qui décrivent mes sentiments
- * Action en pleine conscience
 - * J'ai des difficultés à rester centré(e) sur ce qui se passe dans le moment présent

FFMQ (2)

- * Non-jugement de l'expérience
 - * J'observe mes sentiments sans me laisser emporter par eux
- * Non-réactivité à l'expérience intérieure
 - * Je me dis que je ne devrais pas ressentir mes émotions comme je les ressens

Autres questionnaires

- * FTND : mesure la dépendance
- * BDI-II : mesure la dépression

Hypothèses et résultats (1)

	Affects Négatifs	Désir de fumer	Craving
Urgence Négative	,138*	,06	,109*
Urgence Positive	,157*	,088	,134*

* $p < ,05$

Hypothèses et résultats (2)

	Affects Négatifs	Désir de fumer	Craving
Action en pleine conscience	-,212**	-,11	-,177**
Non-jugement	-,180**	-,104	-,156*
Non-réactivité	,033	-,023	,006

**p<,01

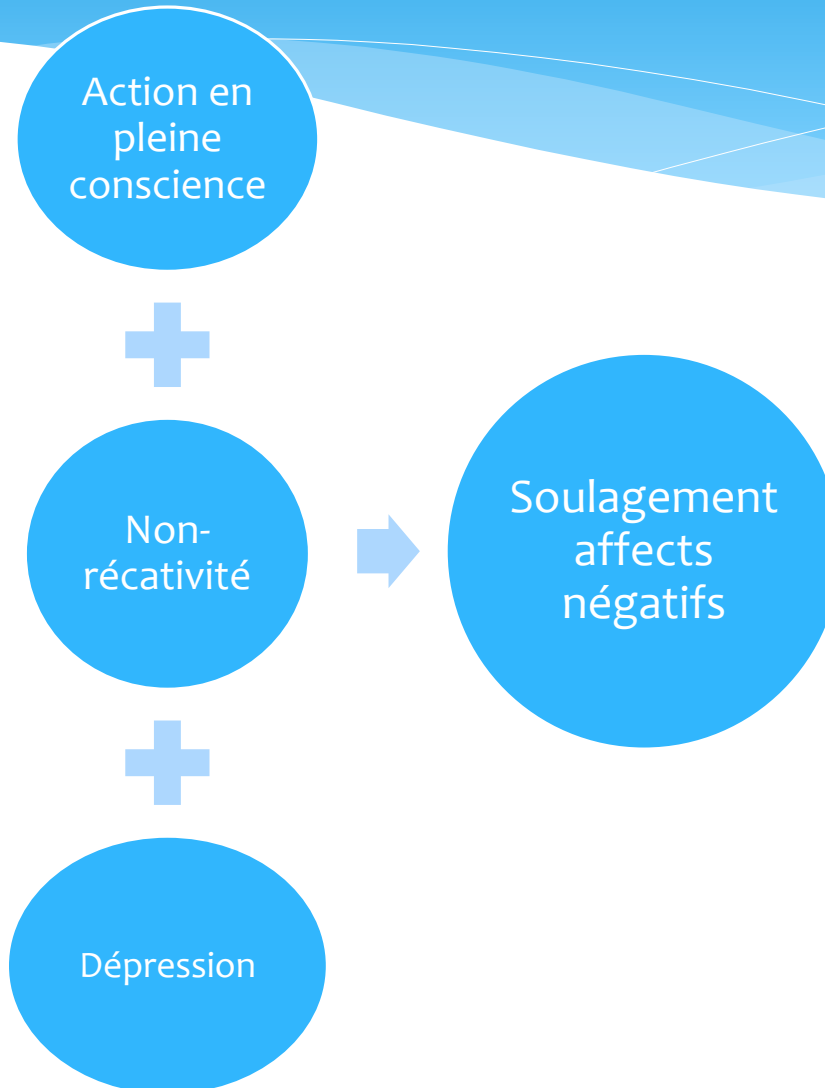
Hypothèses et résultats (3)

	Non-réactivité	Non-jugement
Urgence positive	-,265**	-,385**
Urgence négative	-,144**	-,226**
M. Preméditation	-,170**	,001
M. Persévérance	-,047	-,109
Recherche de sensations	,159*	-0,008
UPPS-P Total	-,143*	-,236**

*p<,05

**p<,01

Hypothèses et résultats (4)



Conclusion

- * Important d'avoir un impact sur l'URGENCE
- * La pleine conscience réduit le craving et l'impulsivité

Merci pour votre attention

