

Qi gong comme technique de gestion du craving :

étude de faisabilité

**Nathalie Plet, psychologue, doctorante CRPMS,
Université Paris Diderot/PRES Sorbonne Paris Cité**

Cette étude de faisabilité visera à :

- **vérifier les possibilités et le rythme d'inclusion des patients**
- **étudier la corrélation entre deux outils psychométriques et l'abstinence à 2 mois**

Introduction

Le traitement de la dépendance sévère à un ou plusieurs produits psychoactifs nécessite parfois le recours à une hospitalisation pour sevrage complexe relayée par une post cure chez les sujets les plus vulnérables (). La nécessité de cette période de relais des soins au-delà de la phase aiguë de sevrage trouve sa justification dans le fait que contrairement à la période aiguë de quelques jours nécessaire et suffisante au sevrage physique, la période de maintien de l'abstinence est une étape difficile de quelques semaines à quelques mois au cours de laquelle, l'état de manque psychologique lié à l'absence du produit entraîne une dysphorie, un état de stress, une sensibilité et une difficulté accrue à gérer les agressions psychologiques. Au cours de celles-ci, le risque de rechute est maximal et favorisé par les sollicitations multiples de la vie quotidienne. Les techniques corporelles de la médecine traditionnelle chinoise, telle le Qi Gong, viennent s'inscrire au nombre des approches actuelles dans le traitement médical à l'hôpital. Leur transmission dans le cadre d'une démarche d'éducation thérapeutique constituerait une contribution complémentaire pour la stabilisation via la prise en charge active et motivée du patient lui-même sur sa santé. La compulsion associée aux conduites addictives peut être définie comme une modification pathologique de la plasticité cérébrale mettant en place un processus d'apprentissage pathologique induit par l'usage répété de la substance entraînant une perte de contrôle du comportement chez l'individu vulnérable.

Hypothèse

L'enjeu scientifique sera de contribuer à l'actualisation des modalités d'action sur les processus de déliaison* et de fixation** dans le sens d'une relance de la pulsion de vie***. Considérant la nature pulsionnelle du craving, cette étude investiguera le processus pulsionnel en l'interrogeant dans sa dynamique motrice : Trieb "poussée". Le retour à la perception soutenu par le développement des gestes d'attention, appuyé sur la respiration, nous place en amont de l'action motrice et constitue potentiellement un moyen d'action sur les processus compulsifs.

Objectifs

- **vérifier les possibilités et le rythme d'inclusion des patients**
- **étudier la corrélation entre deux outils psychométriques (OCDS et EVA craving) et l'abstinence à 2 mois**
- **Evaluer l'impact de la médiation corporelle, le qi gong, sur le score de craving alcool mesuré sur une échelle analogique et sur le score obsession compulsion (OCDS) et définir le nombre de sujets nécessaires**
- **Evaluer l'intérêt des entretiens pour l'analyse de la nature pulsionnelle du craving et des effets de la médiation corporelle**

** idée de persistance de schèmes de comportement devenus anachroniques (fixation d'un souvenir, d'un symptôme, à un type d'objet, etc.)

*** dans la terminologie freudienne, partie des pulsions du moi qui vise à la survie de l'individu