

2<sup>èmes</sup> Journée Universitaire de l'addictologie en  
Poitou Charentes

# Thérapies Comportementales et Cognitives et Prévention de la Rechute



**CLINIQUE  
BELMONT**

TRAITEMENT DES ADDICTIONS  
ET DES TROUBLES ALIMENTAIRES

**Docteur Charly Cungi**

Route de Chêne, 26

CH – 1207 Genève

[cungi@ifforthecc.org](mailto:cungi@ifforthecc.org)

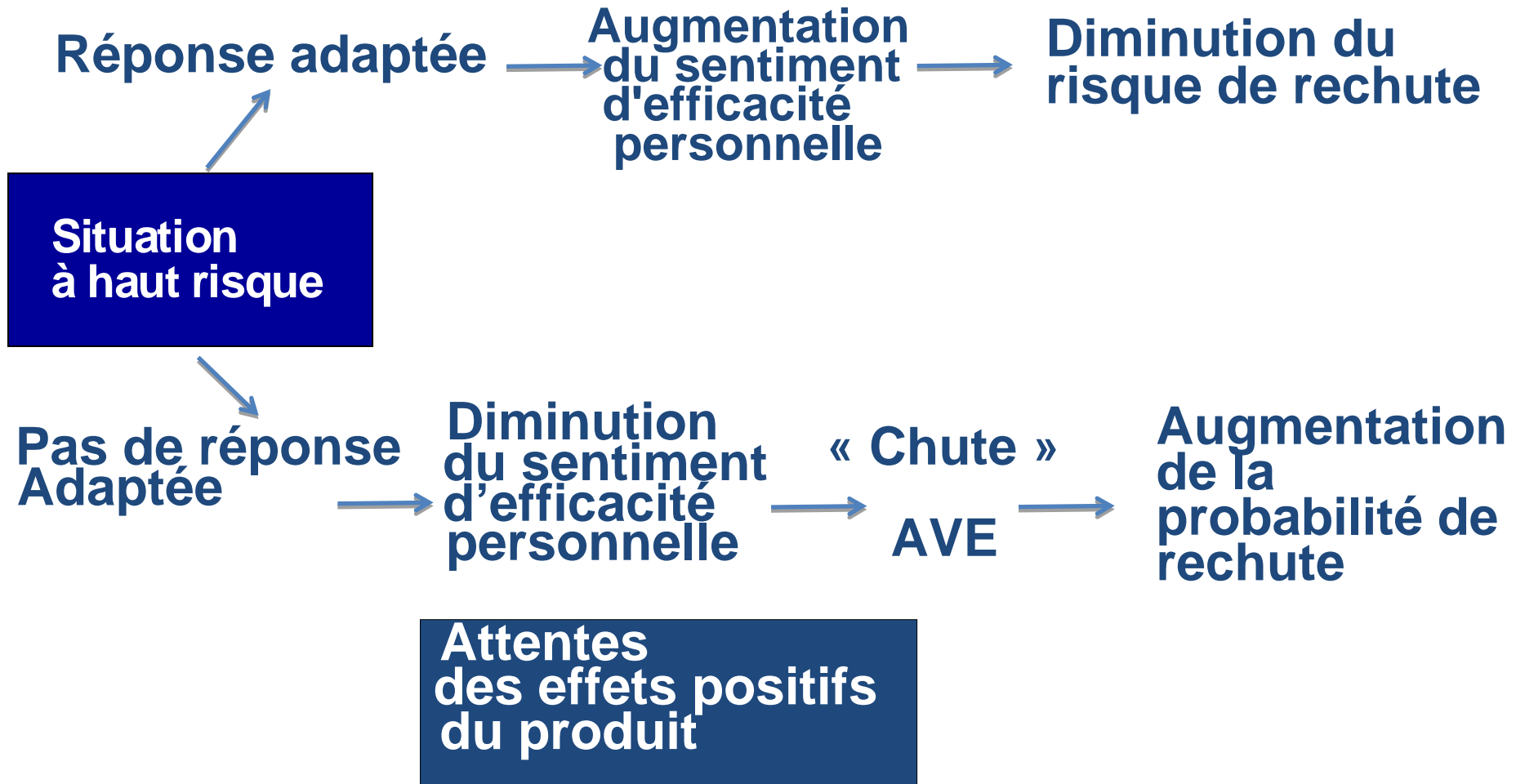
[Ifforthecc.org](http://Ifforthecc.org)

# **La rechute est la règle et non pas l'exception**

**G Alan Marlatt, 1985**

# Les modèles de prévention de la rechute

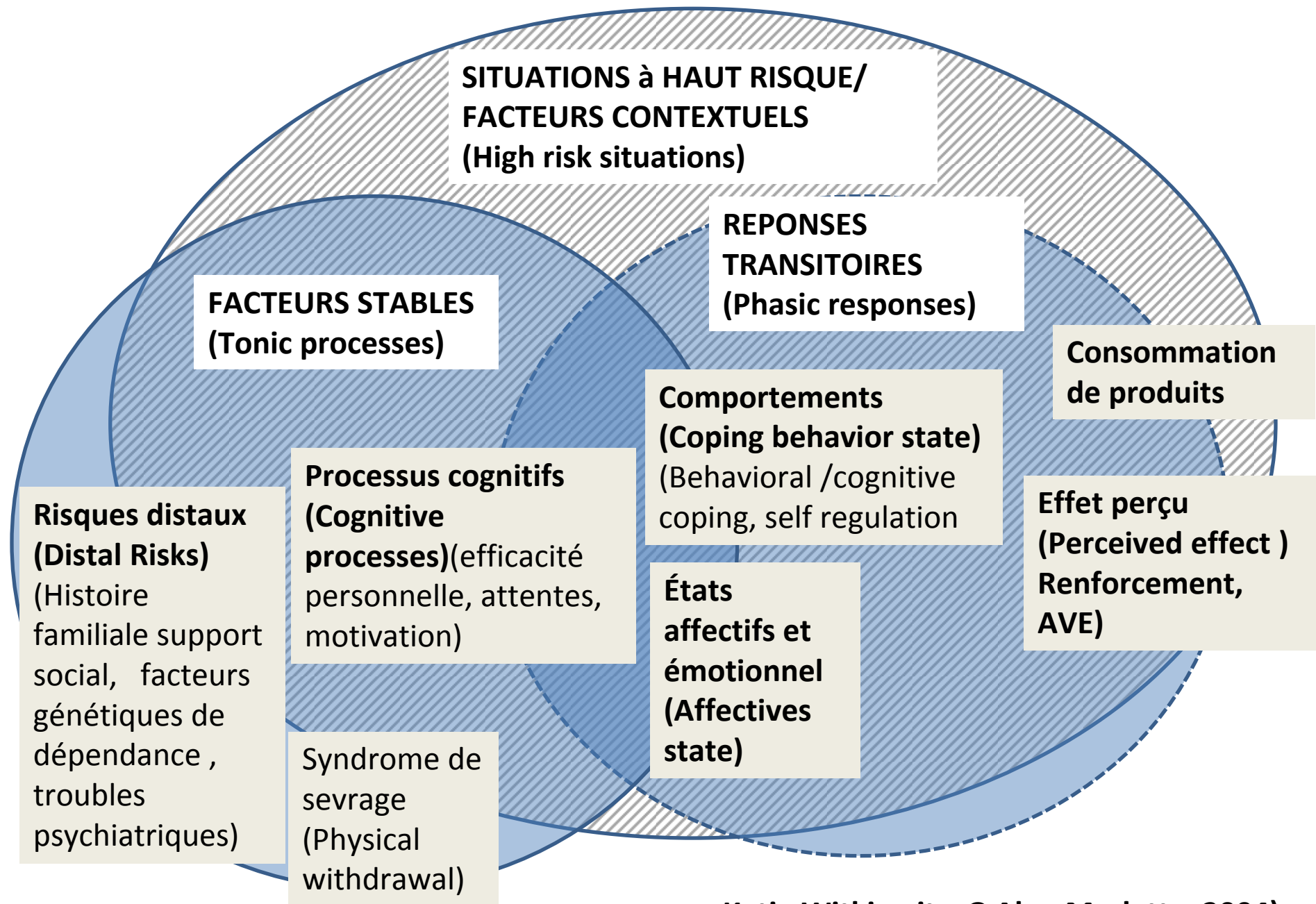
# Premier modèle de la prévention de la rechute – G Alan Marlatt, Judith Gordon, 1985



## Second modèle de la prévention de la rechute - Katie Witkiewitz, G Alan Marlatt – 2004

- Ce modèle considère la rechute comme un processus **complexe**, non linéaire dans lequel plusieurs facteurs interviennent **conjointement** et de **manière interactive** dans la survenue et la sévérité d'une rechute.
- Les **situations à risques** surviennent dans un **contexte** associant des **facteurs stables** ( Tonic processes) et des **facteurs transitoires** (Phasics responses) lesquels interagissent et augmentent (ou diminuent) la **probabilité de rechute**.

- **Les facteurs stables** (Tonic processes)
  - Ce sont les facteurs toujours présents: génétiques, familiaux, psychiatriques et médicaux, sociaux.
  - Les facteurs de personnalité
  - Importance des réactions de sevrage
- **Les facteurs transitoires** ( Phasic responses)
  - Ce sont les états affectifs et cognitifs qui changent en fonction du contexte
- **Les facteurs stables indiquent la vulnérabilité pour la rechute**
- **Les facteurs transitoires indiquent quand cette rechute survient**



# Les publications



<b>Carroll et coll.</b>	1996	24 études contrôlées	> Control = Autres méthodes Effet s prometteurs: réduit la sévérité des rechutes; améliore le maintien des résultats et adapte les stratégies au patients.
<b>Irvin et coll.</b>	1999	Méta analyse - 26 études – 9504 patients	Diminue la consommation de produits Améliore la socialisation – Plus efficace pour les consommations d'alcool et poly consommation, moins pour le tabac et la cocaïne. Meilleur résultat associé à la pharmacothérapie.
<b>Mc Crady et coll.</b>	2000	62 études	Efficacité des méthode de PR et de thérapies brèves

<b>Miller et coll.</b>	2002	46 différents traitements / Alcool	RP, 35 ième, les composantes RP se retrouvent dans les 10 premières
<b>MATCH</b>	1997	1700 participants suivi de 3 ans	Les patients avec un niveau bas de troubles psychiatriques : 12 étapes / Les patients avec troubles psychiatriques importants: TCC
<b>Hajek et coll.</b>	2009	Meta analyse Tabac	Pas d'efficacité
<b>Agboola et coll.</b>	2010	Idem	Remise en questions des résultats précédents: l'abstinence à long terme est favorisée
<b>Magill Ray</b>	2009	Meta analyse 53 études contrôlées	58% des personnes ayant eu un programme TCC PR ont de meilleurs résultats

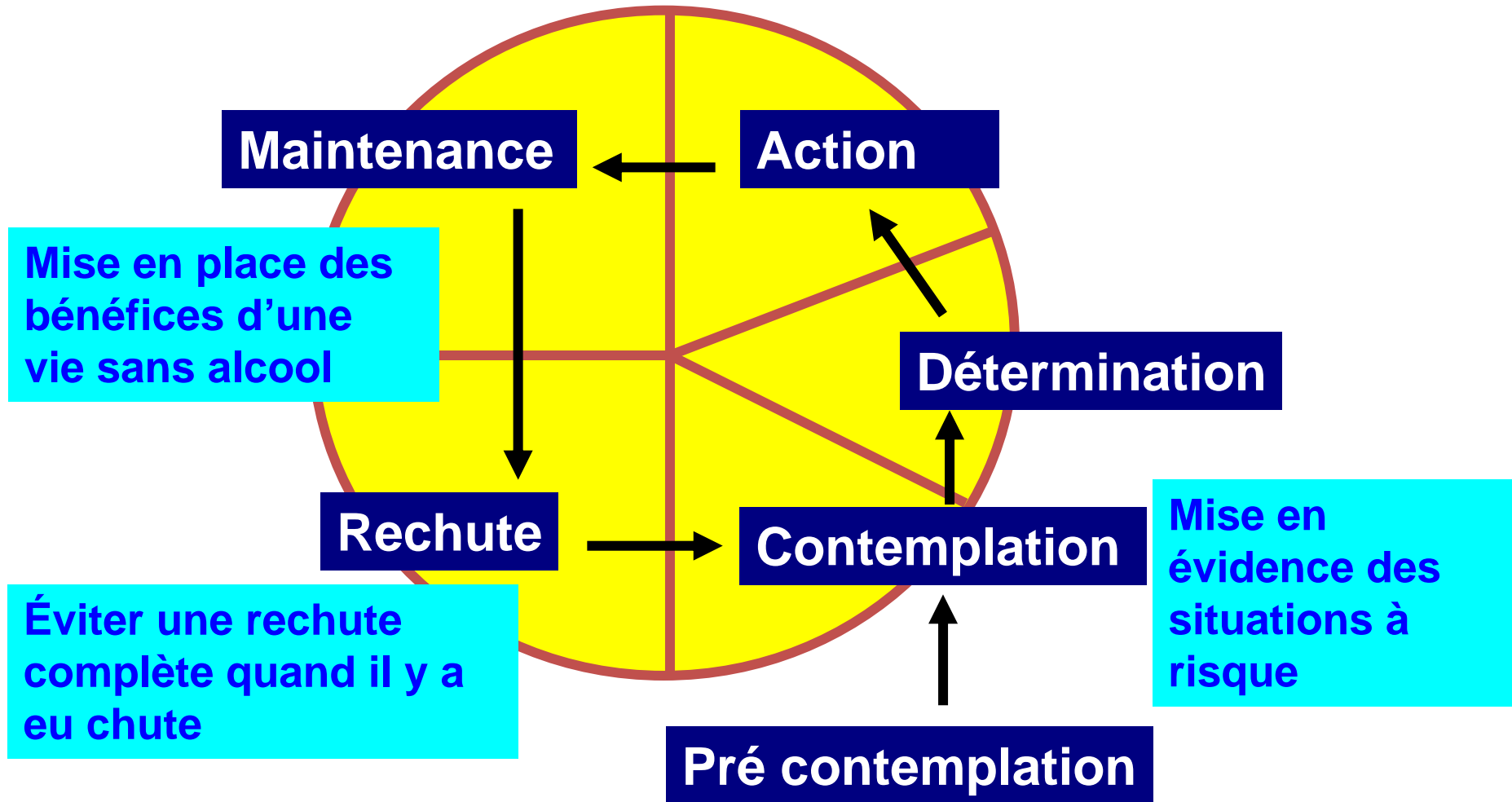
# Synthèse

- **Les méthodes de prévention de la rechute:**
  - Sont le plus souvent intégrées dans un approche TCC et/ou associées à un traitement pharmacologique
  - Retardent , diminuent le nombre, l'intensité et la durée des rechutes, donc favorisent le maintien des résultats
  - Les TCC sont plus efficaces quand les troubles sont plus importants (facteurs de personnalité, génétique...) , les programmes 12 étapes et motivationnels plus efficaces quand les troubles sont moins présents
  - Sont utilisables dans plusieurs types d'addictions

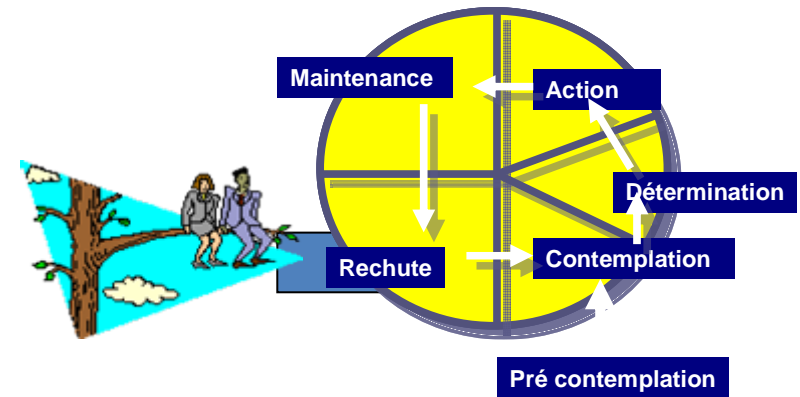
# Application des méthodes

- Les méthodes de prévention de la rechute sont indispensables pour les TCC des addictions.
- Elles sont appliquées dès le stade de **contemplation** avec la mise en évidence des rechutes antérieures, leur analyse et la définition des conduites à tenir.
- Elles se développent tout au long de la thérapie, particulièrement durant le stade de **maintenance** et le stade de **rechute**.

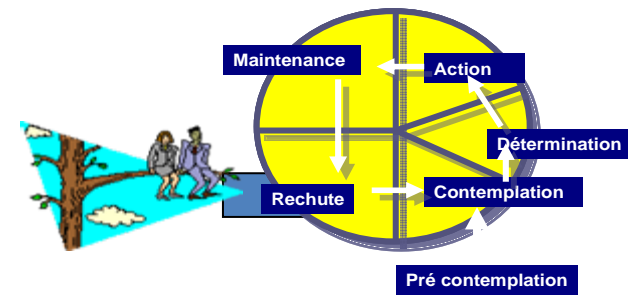
# Théorie des stades Prochaska et Di Clemente 1982, 1984, 1986,1991



# Rechute



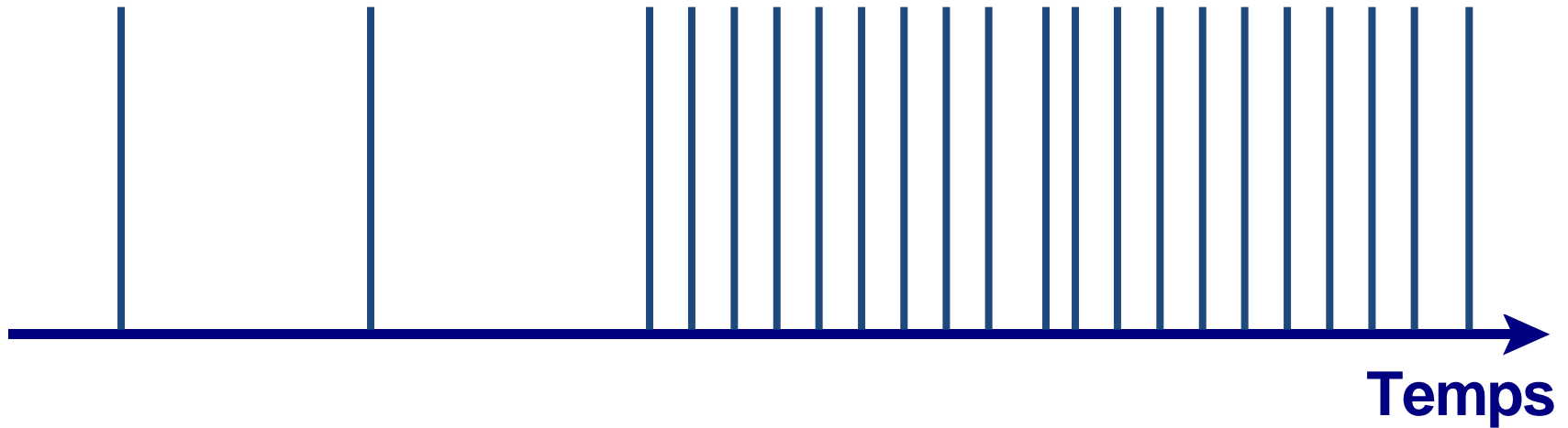
- Une rechute est la consommation du produit, après une période d'abstinence
- Le risque principal est que cette rechute entraîne une reprise importante de la consommation



Première prise

Seconde prise

Toutes les autres

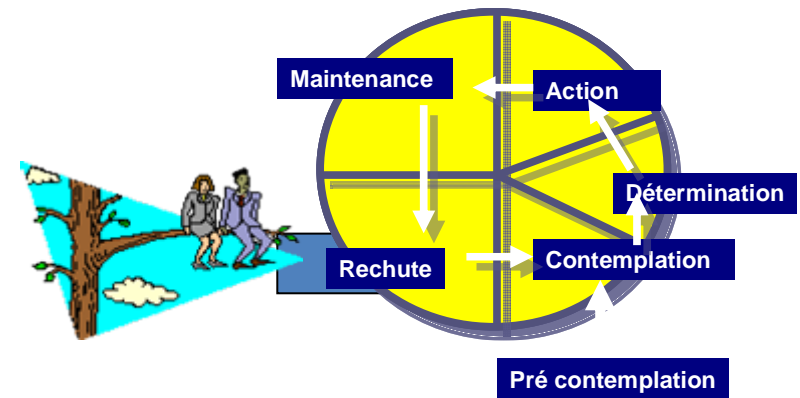


1) Comment se produit cette première prise ?

2) Comment cette première prise aboutit-elle à toutes les autres ?

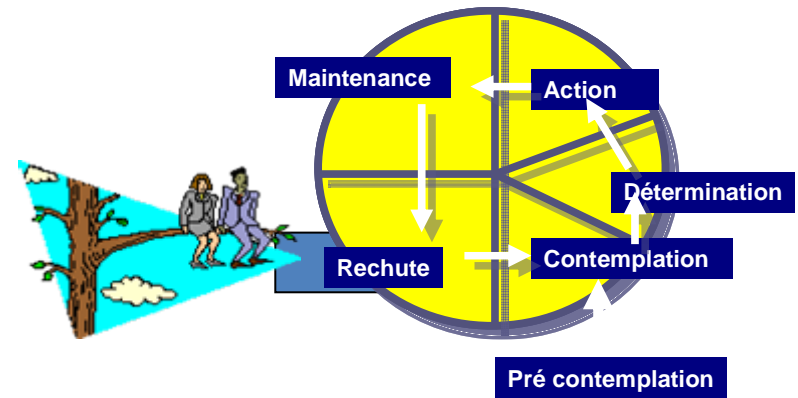


# 1) Comment se produit la première prise?



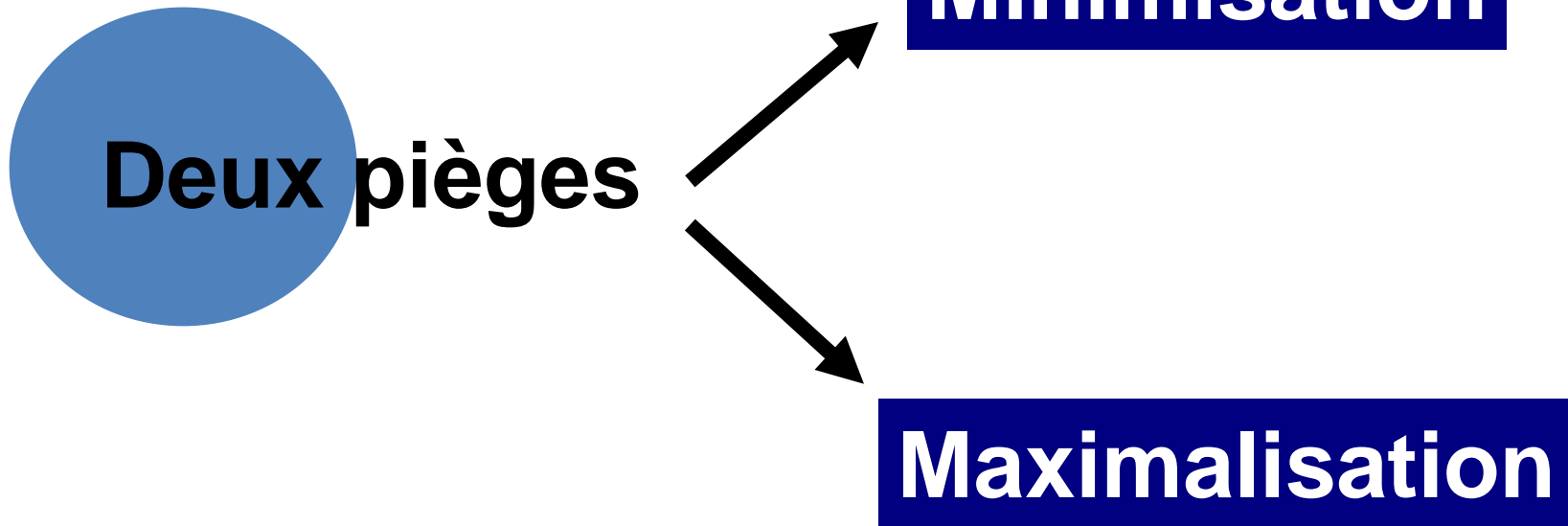
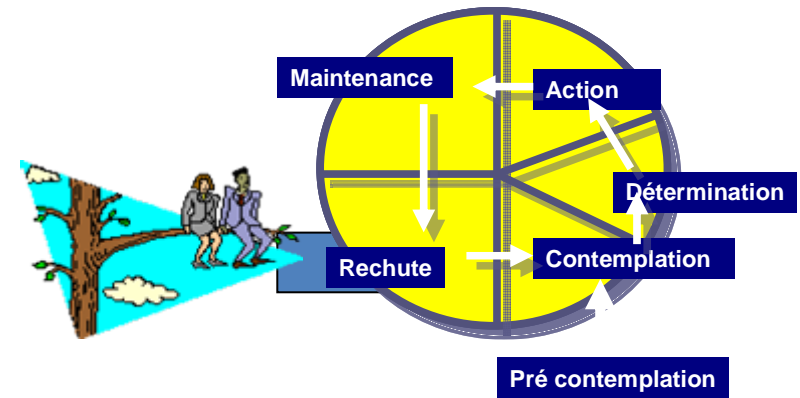
- Existe-t-il un facteur déclenchant ?
- S'agit-il d'une reprise brutale, imprévisible, liée à ce facteur déclenchant ?
- Est-ce que la rechute correspond à une situation pour laquelle le patient n'était pas préparé, et en quoi ?
- S'il n'existe pas de facteur déclenchant, comment la rechute s'est-elle construite, était-elle prévisible?
- Recherche des "*Apparently Irrelevant Decisions*", des étapes de cette rechute

2) Comment cette première prise aboutit-elle à toutes les autres?



- Effet de Violation de L'abstinence

# Effet de Violation de L'abstinence



## Exemple

### Pensées facilitantes:

- « Ce soir Michel et Bernard vont passer »
- « Je dois leur offrir quelque chose à boire »
- « J'achète juste une bouteille de Whisky »

### Pensées immédiatement permissives:

- « Ce n'est pas poli de ne pas pouvoir trinquer »
- « Ils vont se vexer ou je vais les mettre mal à l'aise »
- « Un petit whisky, après tout autant passer une bonne soirée »
- « Allez, ce soir je fais comme tout le monde »

### Pensées centrées sur la prise du produit:

Quand même, c'est super, ça fait du bien!

### Pensées après consommation:

- « Je suis complètement dépendante, une alcoolo, c'est tout! »
- « Quelle c... Je suis! », “Je n'ai aucune volonté »

Effet de  
violation de  
l'abstinence  
Par  
maximalisation

# Exemple

## Vacances



- Camping, ambiance de fête
- Je vais aller faire un tour au bar du camping
- Je retrouve Hervé qui était déjà là l'année passé, il m'offre à boire
- Nous discutons
- Il m'offre une cigarette, que j'accepte "sans y penser"

# Vacances



- Plaisir énorme de fumer
- Oh! Une cigarette... Je peux bien ne pas prendre la suivante!
- Repas de midi, bien arrosé... Reprise d'une autre cigarette... Puis de toutes les autres en trois jours!

**Effet de  
violation de  
l'abstinence  
Par  
minimisation**

- **Deux directions:**

- La gestion des **situations à risques** de consommation: **comment faire face**

- Méthodes comportementales
- Méthodes cognitives
- Réseau relationnel: familial, amical, groupes

- Le développement d'un **nouveau style de vie:**

- **Thérapie cognitive**
- **Psychologie positive**
- **Pleine conscience (MBRP)**
- **Réseau relationnel (familial, amical, groupes )**

2<sup>èmes</sup> Journée Universitaire de l'addictologie en  
Poitou Charentes

# Thérapies Comportementales et Cognitives et Prévention de la Rechute



**CLINIQUE  
BELMONT**

TRAITEMENT DES ADDICTIONS  
ET DES TROUBLES ALIMENTAIRES

**Docteur Charly Cungi**  
Route de Chêne, 26  
CH – 1207 Genève  
[cungi@ifforthecc.org](mailto:cungi@ifforthecc.org)

[Ifforthecc.org](http://Ifforthecc.org)



# Références

- Agboola S, McNeill A, Coleman T, Leonardi Bee J: A systematic review of the effectiveness of smoking relapse prevention interventions for abstinent smokers. *Addiction* 2010, 105:1362-1380
- Bowen S, Chawla N, Marlatt GA: Mindfulness-Based Relapse Prevention for Addictive Behaviors.
- Carroll KM: Relapse prevention as a psychosocial treatment: A review of controlled clinical trials. *Exp Clin Psychopharmacol* 1996, 4:46-54.
- Lancaster T, Hajek P, Stead LF, West R, Jarvis MJ: Prevention of relapse after quitting smoking: a systematic review of trials. *Arch Intern Med* 2006, 166:828-835.
- Hajek P, Stead LF, West R, Jarvis M, Lancaster T: Relapse prevention interventions for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev* 2009, CD003999.
- Hendershot CS, Witkiewitz K, George WH, Marlatt GA: Relapse prevention for addictive behaviors. *Substance Abuse Treatment, Prevention and Policy* 2011, 6:17.
- Irvin JE, Bowers CA, Dunn ME, Wang MC: Efficacy of relapse prevention: A meta-analytic review. *J Consult Clin Psychol* 1999, 67:563-570.
- Magill M, Ray LA: Cognitive-behavioral treatment with adult alcohol and illicit drug users: a meta-analysis of randomized controlled trials. *J Stud Alcohol Drugs* 2009, 70:516-527.
- Marlatt GA, Gordon J, *Relapse Prevention*, Guilford Press 1985
- Marlatt GA, Donovan DM: *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. 2 edition. New York: Guilford; 2005.
- McCrady BS: Alcohol use disorders and the Division 12 Task Force of the American Psychological Association. *Psychol Addict Behav* 2000.
- Project MATCH Research Group: Matching alcoholism treatments to client heterogeneity: Posttreatment drinking outcomes. *J Stud Alcohol* 1997, 58:7-29.
- Miller WR, Wilbourne PL: Mesa Grande: A methodological analysis of clinical trials of treatments for alcohol use disorders. *Addiction* 2002, 97:265-277.