

Voruganti L, Baker KL, Awad AG. New generation antipsychotic drugs and compliance behaviour. *Curr Opin Psychiatry* 2008;21:133–9.

Gharabawi GM, Lasser RA, Bossie CA, Zhu Y, Amador X. Insight and its relationship to clinical outcomes in patients with schizophrenia or schizoaffective disorder receiving long-acting risperidone. *Int Clin Psychopharmacol* 2006;21:233–40.

Patel MX, Young C, Samele C, Taylor DM, David AS. Prognostic indicators for early discontinuation of risperidone long-acting injection. *Int Clin Psychopharmacol* 2004;19:233–9.

Gardner DM, Baldessarini RJ, Waraich P. Modern antipsychotic drugs: a critical overview. *CMAJ* 2005;172:1703–11.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2014.09.041>

Rencontre avec l'expert

R17

Psychoéducation et bipolarité, vivre avec son trouble

C. Gay

Clinique du Château de Garches, Garches, France

Adresse e-mail : dr.christian.gay@hotmail.fr



Les troubles bipolaires sont déterminés par un ensemble de facteurs, à la fois psychologiques, génétiques et environnementaux bien connus. Les perturbations des relations familiales et sociales constituent également des facteurs de fragilisation.

Les thymorégulateurs ont considérablement amélioré le pronostic de ces troubles, en limitant le nombre de récurrences. Néanmoins, un pourcentage important de patients continuent à présenter des fluctuations thymiques du fait d'une mauvaise observance thérapeutique, de la persistance de facteurs déclenchants, précipitants ou d'entretien du trouble ou encore du fait de l'insuffisance d'efficacité des thymorégulateurs.

D'autres mesures thérapeutiques ont été proposées afin d'optimiser les traitements pharmacologiques et d'agir en amont sur les éléments déclenchants ou précipitants. Les mesures psychoéducatives, dont l'efficacité a longtemps été sous-évaluée, sont aujourd'hui les traitements psychologiques les mieux documentés et pour lesquels il existe un niveau de preuve élevé. Ils figurent en première ligne dans la plupart des *guidelines* anglo-saxons. Les bénéfices de cette approche complémentaires se situent à différents niveaux : reconnaissance précoce des symptômes qui annoncent une récurrence, optimisation de l'observance, acceptation du trouble, amélioration de la qualité de vie, meilleure gestion de la vie sociale, professionnelle et affective, consolidation de l'alliance thérapeutique, contrôle des facteurs déclenchants et précipitants. Les études publiées rapportent une diminution du nombre de récurrences et de rechutes, une réduction de la durée d'hospitalisation, un meilleur équilibre de la vie familiale, une amélioration de l'observance et une amélioration de la qualité de vie. L'expert de cette session, qui anime depuis 2000 des séances de psychoéducation, vient d'écrire un manuel conçu pour proposer aux patients un accompagnement personnalisé visant à renforcer le suivi thérapeutique et à stabiliser la maladie. Il présentera aussi l'expérience innovante de la création du *Clubhouse France*.

Mots clés Troubles bipolaires ; Psychoéducation ; Thymorégulateurs ; Stabilisation de la maladie bipolaire ; Clubhouse France

Déclaration d'intérêts L'auteur déclare ne pas avoir de conflits d'intérêts en relation avec cet article.

Pour en savoir plus

Colom F, Vieta E, Sánchez-Moreno J, et al. Psychoeducation for bipolar II disorder: an exploratory, 5-year outcome subanalysis. *J Affect Disord* 2009;112:30–5.

Colom F, Vieta E, Sánchez-Moreno J, et al. Group psychoeducation for stabilised bipolar disorders: 5-year outcome of a randomised clinical trial. *Br J Psychiatry* 2009;194:260–5.

Gay G, Colombani M. Manuel de psychoéducation – troubles bipolaires. Paris: Ed. Dunod; 2013.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2014.09.042>

Sessions thématiques

S2

De quoi *mindfulness* est-il le nom ?

A. Pelissolo

Service de psychiatrie sectorisée d'Albert-Chenevier, hôpitaux universitaires Henri-Mondor, Créteil, France

Adresse e-mail : antoine.pelissolo@inserm.fr



Le champ des psychothérapies s'est enrichi au cours des dernières années de nouvelles méthodes aux origines métissées, complétant les techniques classiques et découvrant des voies d'abord originales de la psychopathologie. Historiquement conçue par John Kabat-Zinn comme une application laïque des pratiques orientales à la gestion du stress, la méditation de pleine conscience (*mindfulness*) s'est ensuite rapprochée des thérapies cognitives pour élaborer des programmes de prévention des récurrences dépressives. Des études contrôlées ont montré l'intérêt de ces programmes comme alternative aux traitements médicamenteux au long cours, même si d'autres recherches sont encore nécessaires pour préciser leur place au sein des stratégies thérapeutiques de la dépression. D'autres indications ont progressivement été proposées et étudiées : trouble bipolaires, troubles anxieux, addictions, ou encore troubles de la personnalité. Par ailleurs, l'utilisation des techniques d'exploration cérébrale, notamment l'EEG et l'IRM fonctionnelle, a permis d'approcher certains effets neuronaux pouvant sous-tendre l'efficacité des méthodes de pleine conscience. D'autres effets biologiques sur les marqueurs du stress, de l'inflammation et du vieillissement ont également été mis en évidence, au plan neuroendocrinien mais aussi génomique. Ce symposium se propose donc de présenter les données les plus récentes et les applications cliniques des thérapies en pleine conscience dans les troubles dépressifs et dans les autres domaines de la psychopathologie, tout en explorant les travaux actuels sur les bases neurales de leurs effets cognitifs et émotionnels.

Mots clés Attention ; Cerveau ; Dépression ; Pleine conscience ; Psychothérapie

Déclaration d'intérêts L'auteur déclare ne pas avoir de conflits d'intérêts en relation avec cet article.

Pour en savoir plus

Bondolfi G, Jermann F, der Linden MV, Gex-Fabry M, Bizzi L, Rouget BW, et al. Depression relapse prophylaxis with Mindfulness-Based Cognitive Therapy: replication and extension in the Swiss health care system. *J Affect Disord* 2010;122(3):224–31.

Goyal M, Singh S, Sibinga EM, Gould NF, et al. Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Intern Med* 2014.

Kaliman P, Alvarez-López MJ, Cosín-Tomás M, Rosenkranz MA, Lutz A, Davidson RJ. Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators. *Psychoneuroendocrinology* 2014;40:96–107.

Lutz A, Greischar LL, Rawlings NB, Ricard M, Davidson RJ. Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proc Natl Acad Sci U S A* 2004;101(46):16369–73.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2014.09.043>