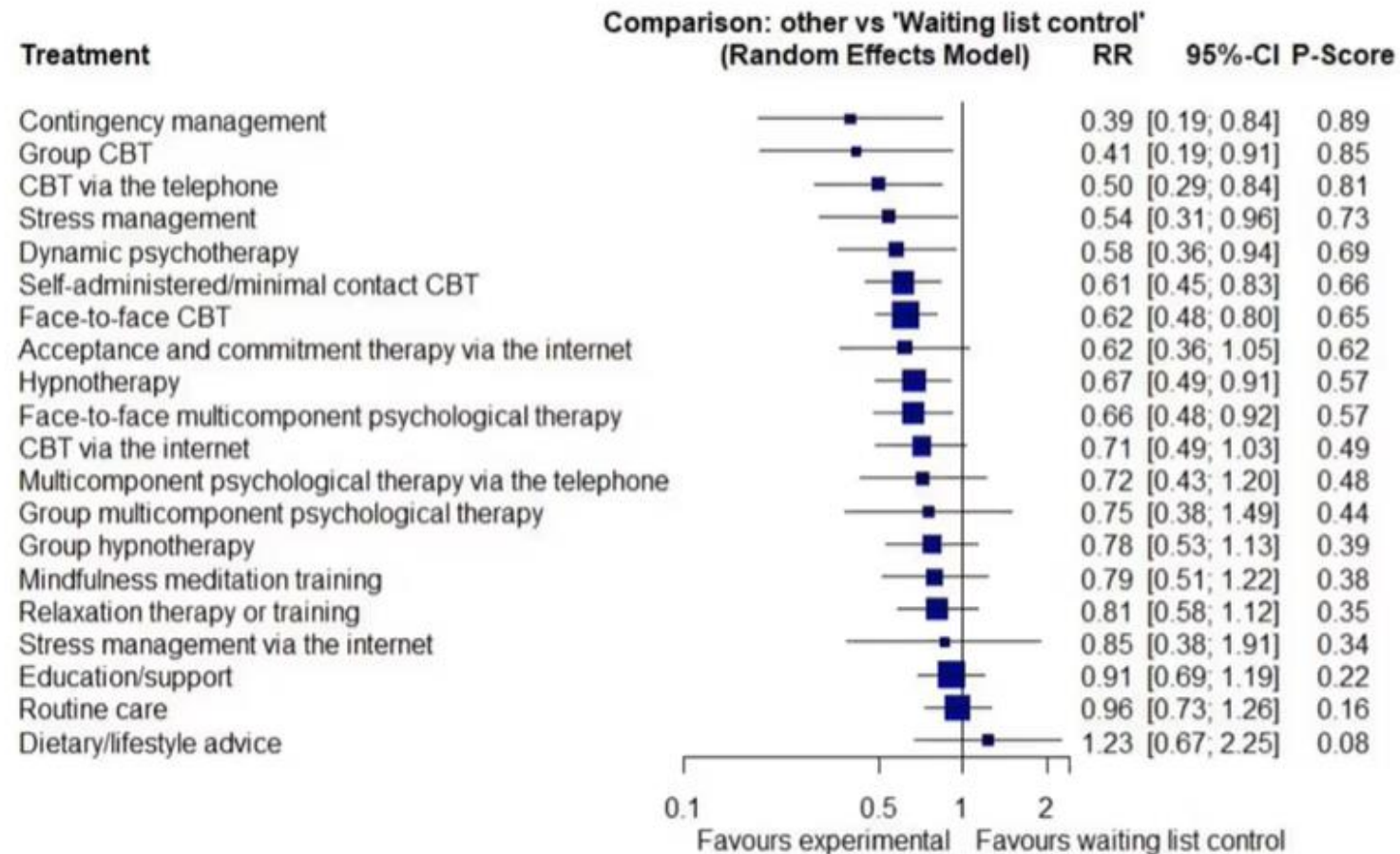


OUTILS UTILISES DANS LE PROGRAMME en groupe SOINS DU SII & autres troubles fonctionnels chroniques

- Respiration
- Relaxation corporelle
- Méditation de pleine conscience
- Thérapie Fondée sur la Compassion (TFC)
- Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT)

+ psychoéducation sur les émotions, l'alimentation, les mouvements, le sommeil...

Preuves efficacité des approches psycho-émotionnelles sur le SII



1 revue systématique
et méta-analyse de 41 RCT sur le SII:

A RETENIR

Efficacité des approches psycho-émotionnelles dont :
meditation de pleine conscience, ACT, relaxation et psychoéducation

+
Approches efficaces en groupes et à distance

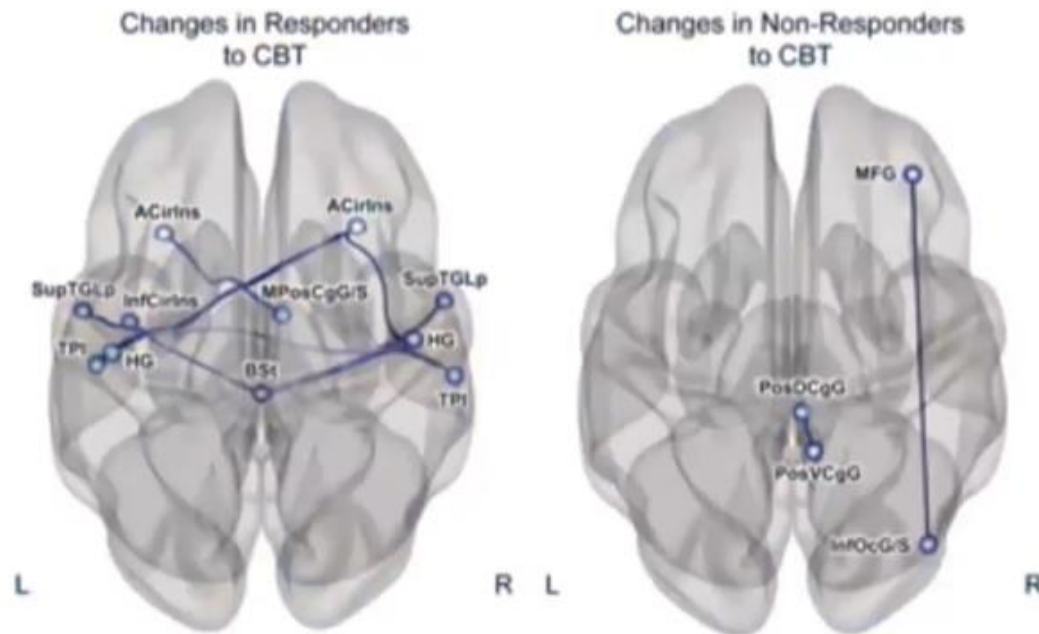
Black JC Gut 2020



Sujet études	Détails	Ref	Résultats
SII & Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)	RCT 65 pers.	Gaylord et al. Am J Gastroenterol, 2011	<p>Symptômes</p> <p>Anxiété des symptômes</p> <p>Catastrophisation des symptômes</p> <p>Interférences des symptômes</p> <p>Honte (maladie, corps)</p> <p>Dépression</p> <p>Stress</p> <p>Détresse psychologique</p> <p>Insatisfaction corporelle</p> <p>Qualité de vie</p> <p>Vie + valorisée</p> <p>Auto-compassion</p> <p>Comportements d'auto-soin</p> <p>Ressources psychologiques</p> <p>Appréciation corporelle</p> <p>Conscience non jugeante</p> <p>Tolérance des symptômes</p>
SII & Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)	RCT 62 pers.	Henrich JF, et al. J Consult Clin Psychol. 2020	
SII & ACT sur la dépression et les ressources psychologiques	RCT 30 pers.	Mirsharifa SM et al. Open Access Maced J Med Sci. 2019	
SII & TFC (Thérapie fondée sur la Compassion)	RCT 40 pers.	Chupradit S et al. Intern. Journal of Body, Mind and Culture 2022	
SII & TFC + traitements médicamenteux de routine versus traitements médicamenteux seuls	RCT 40 pers.	Maedeh Mazi et al. JIMS, 2022	
Maladies chroniques & Comparaison entre approches ACT versus TFC	RCT 49 pers.	Sérgio A. et al. Clinical psychology and psychotherapy 2021	
Douleurs chroniques: Comparaison entre TCC versus Mindulf Self-Compassion	RCT 123 pers.	Marta Torrijos-Zarcelero, et al. European journal of pain, 2021	
Auto-compassion & insatisfaction corporelle	RCT 228 femmes	Neff K., et al. Mindfulness, 2015	



Liens entre approches psycho-émotionnelle et axe intestin (microbiome)-cerveau



10 sessions de TTC sur 84 personnes avec SII

➔ effets TTC sur 70% d'entre eux

✓ efficacité dépend du microbiome

Chez les répondants:

✓ modifications du microbiote (dont ↗ *Bactériodes*)

✓ modifications de la connectivité dans le cerveau

Jacobs et al. *Microbiome* 2021



Avantages de faire ce programme dans un petit groupe cadre



- « **Vivre** » la commune humanité + sentiment d'appartenance + connexion aux autres
- **Solidarité** : se soutenir mutuellement et apprendre, pratiquer ensemble
- **Être mieux compris**
- Être dans le **cadre sécurisé** du programme : consignes de confidentialité, de respect et de partage



Co-régulation du système nerveux autonome
Sortir de l'isolement
Commencer à pratiquer en douceur
Liberté et possibilité d'adapter en fonction de soi

*« Nous avons tous besoin de nous sentir reliés à d'autres êtres humains, d'être compris et soutenus dans nos épreuves »
Dr Christophe André*



Avantages de faire ce programme en ligne et



- **Confort de la maison**
- Pas de trajet
- Constater que les problématiques sont les mêmes où qu'on habite
- **Favorise les échanges et les interactions**
- **Meilleur engagement** vis-à-vis des autres membres du groupe et de vous même
- Faire des **feed-back et adaptations** en temps réels
- **Davantage de confidentialité**

