

Centre hospitalier universitaire vaudois

# Intervention basée sur la pleine conscience pour développer des compétences pour gérer des symptômes psychiques chez des personnes vivant avec le VIH

Courvoisier Corine

Infirmière spécialiste en éducation thérapeutique

Instructrice certifiée MBCT Access

Consultation ambulatoire des maladies infectieuses

03.06.2025



# Au programme

- Implémentation d'un programme basé sur la pleine conscience – MBCT
  - Contexte
  - Mise en application
- Bilan
  - Acceptabilité
  - Bénéfices et enjeux
  - Processus

# Contexte

**SANTE MENTALE**

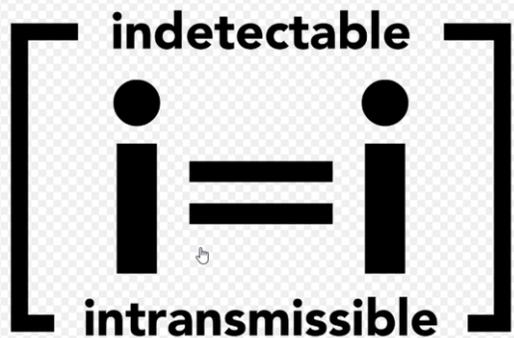
**STIGMATISATION**

**VULNERABILITES**

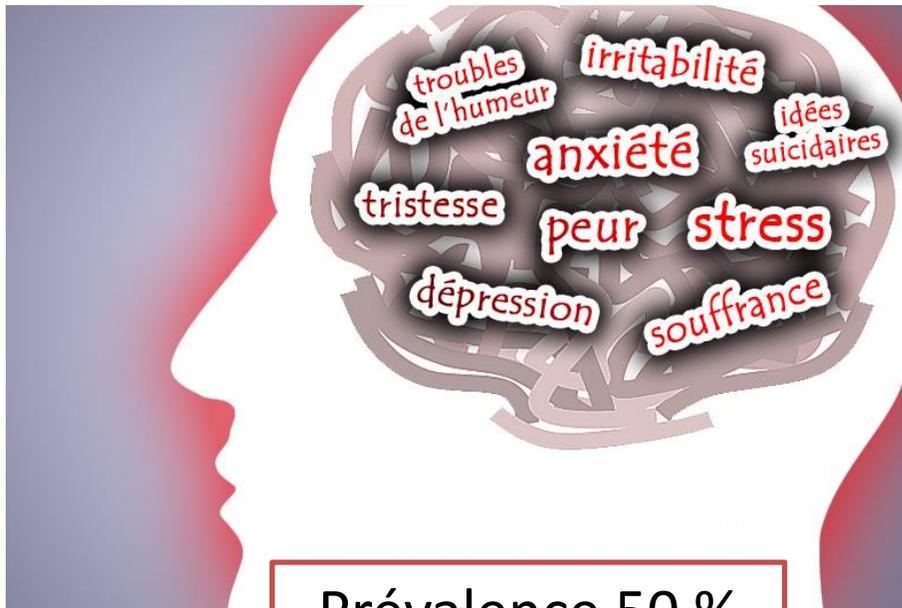
**CHRONICITE**

**VIH**

- Statut socio-économique
- Parcours migratoire
- Traumatismes
- Orientation sexuelle
- Identité de genre
- Consommation de substances
- Comorbidités
- etc...



# Santé mentale



Prévalence 50 %



**MBCT** – Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

Collaboration avec  
Département  
psychiatrie

# Processus d'implémentation

2021

2025



Phase projet

Collaboration avec Département psychiatrie  
Co-construction, Co-instruction  
Formation instructeur, supervision

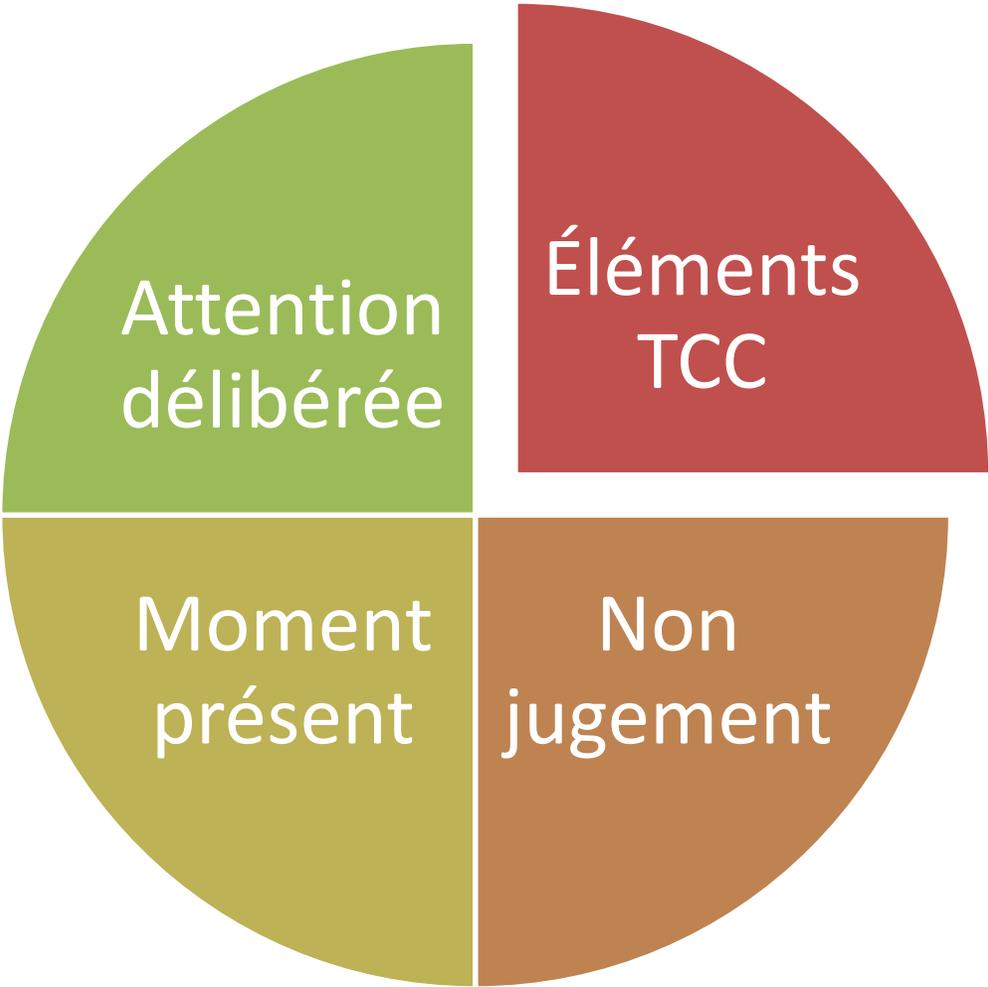
Financement externe

# Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience - MBCT

Méditation pleine conscience

=

Faire l'expérience des sensations physiques, des émotions, des pensées qui sont présentes, soit les **observer**



Mieux déceler les signes avant-coureurs d'une rechute dépressive ou anxieuse

Augmenter les habiletés à faire face aux difficultés de la vie et aux défis de l'humeur

# Ce que les participant.e.s attendent ...

## ... compétences à acquérir

Rechercher outils pour  
gérer le cumul de  
stress, lié ou non au  
VIH

Gestion des émotions, stress,  
anxiété, ruminations mentales

Faire face à l'humeur  
qui baisse

Sentiment d'autoefficacité

Attention -  
concentration

Estime de soi

Faire face à la  
difficulté à se  
concentrer, esprit  
dispersé/agité

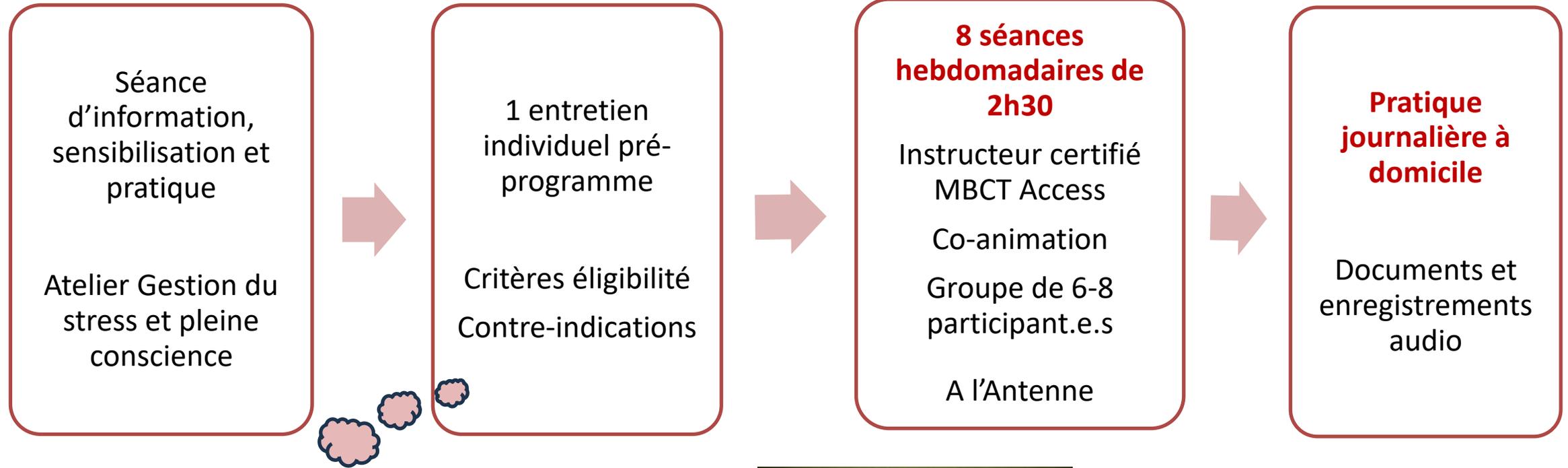


Compétences  
relationnelles

Bienveillance envers  
soi et les autres

Prendre soin de soi  
recherche bien-être

# Déroulement du programme



- Dépression aiguë ou crise psychiatrique
- Consommation problématique de substances
- Compréhension insuffisante du français
- Attentes non-alignées



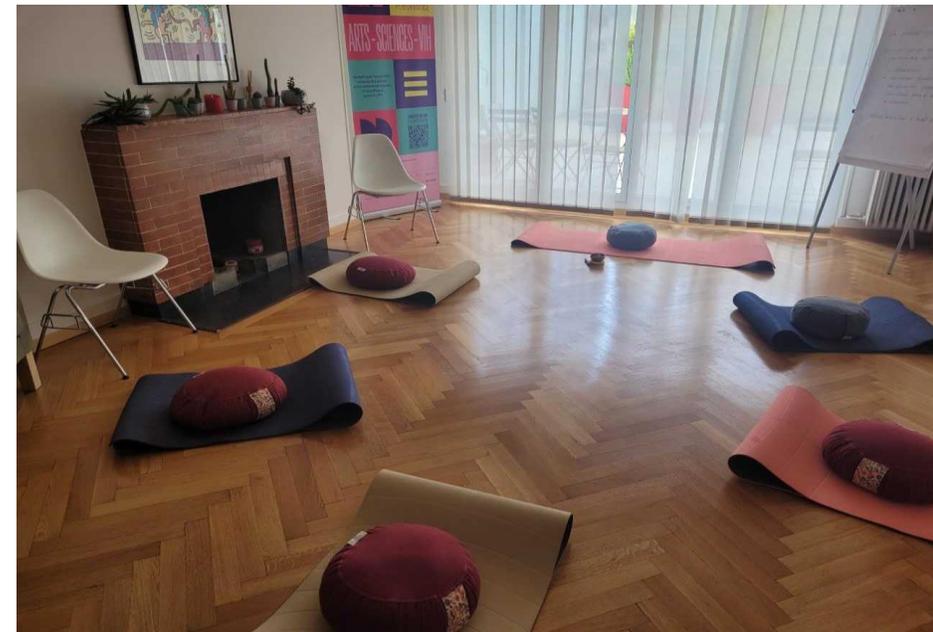
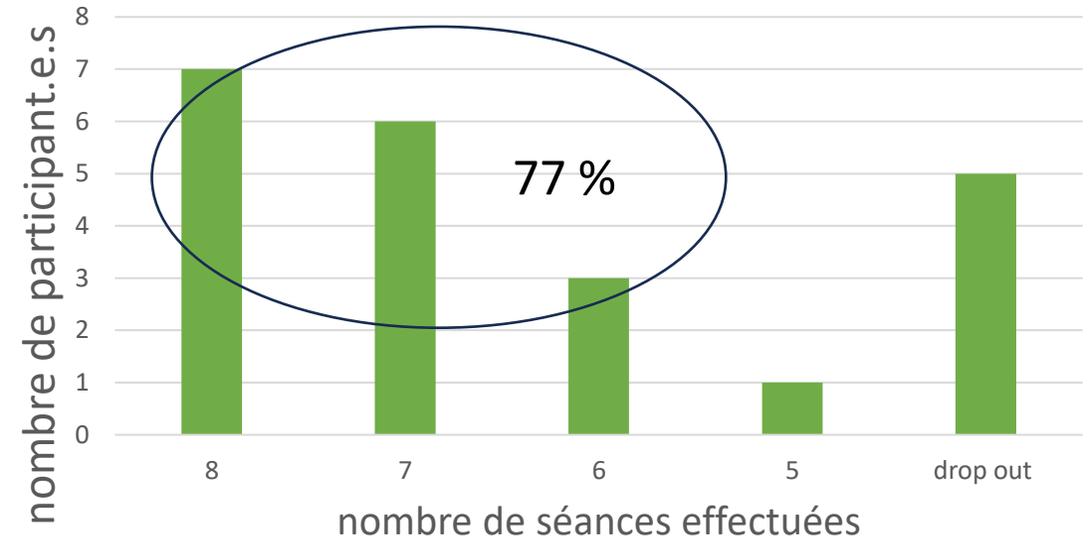
# Acceptabilité

4 programmes effectués\*

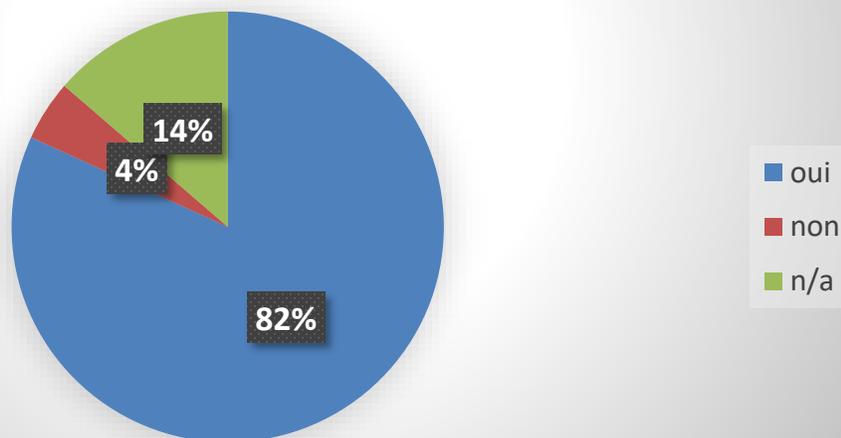
PROFIL DES PARTICIPANT.E.S	N=22
Femmes	50%
45-65 ans	63%
Origine :	
- suisse	54%
- africaine	32%
>10 ans depuis diagnostic VIH	59%
Suivi psychologique en cours connu	41%

\* De 2022 à 2024

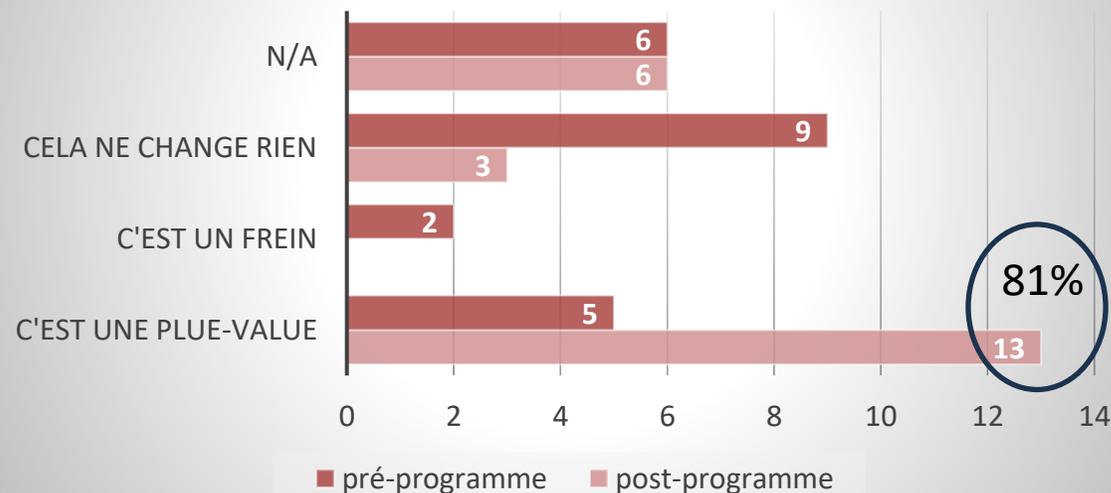
Participation aux séances



## Programme proposé par la consultation des maladies infectieuses a facilité/motivé la participation ?



## Programme proposé uniquement à des personnes avec le VIH...



« Avec des personnes séronégatives j'aurais des **barrières** à partager un certain vécu qui pèse sur mon moral. »

« J'ai particulièrement apprécié être **soutenu** durant le programme et d'être **entouré de pairs**. »

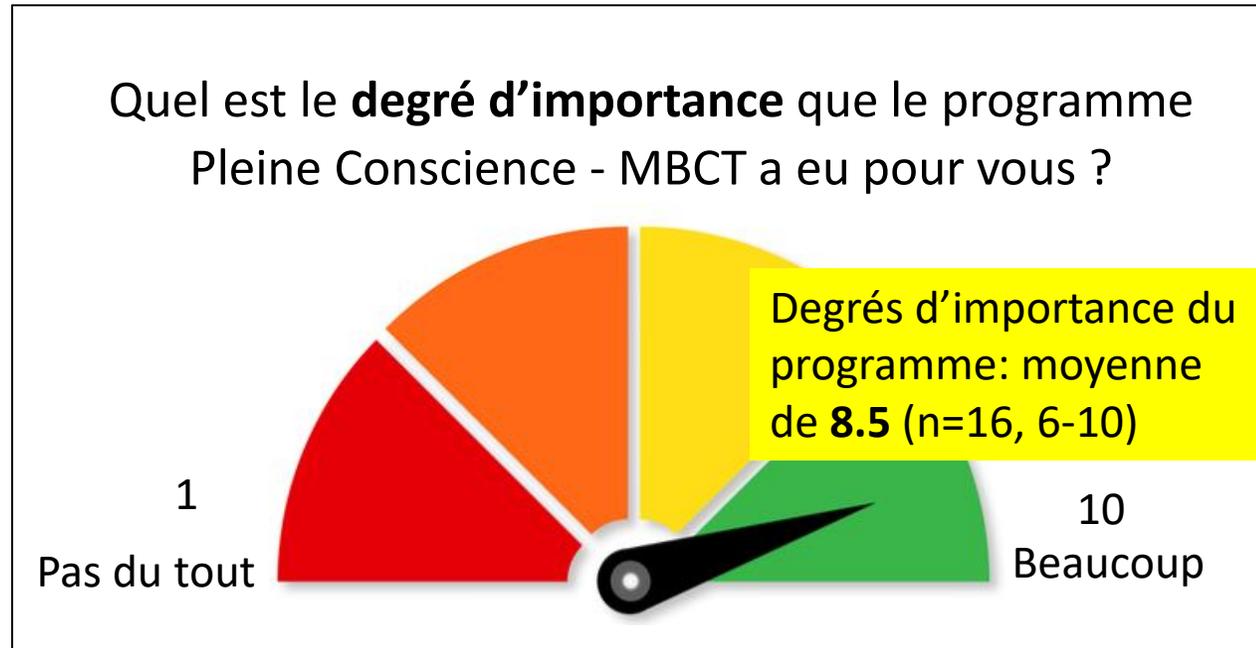
# Bénéfices

Processus attentionnel

Régulation émotionnelle  
et stress perçu

Connaissance et  
conscience de soi

Bienveillance



*« C'est un miracle!*

*Ca a permis des changements sur tous les aspects de ma vie.*

*Si il n'y avait pas la méditation, je serais en dépression. »*

# Merci à Manuela pour son témoignage

*«Je suis plus calme à l'intérieur, plus posée, plus concentrée. Je prends des décisions plus réfléchies, moins impulsives.»*

*«Ce programme m'a permis de m'ouvrir aux aspects difficiles (traumatiques) que j'avais enfoui. J'ai pu dépasser ces blocages, m'accepter sans me juger, sans culpabilité. Ça m'a apaisée.»*

*«J'ai plus confiance en moi, je me parle plus positivement et gentiment, je ne me décourage pas... j'ose... je ne lâche rien...*

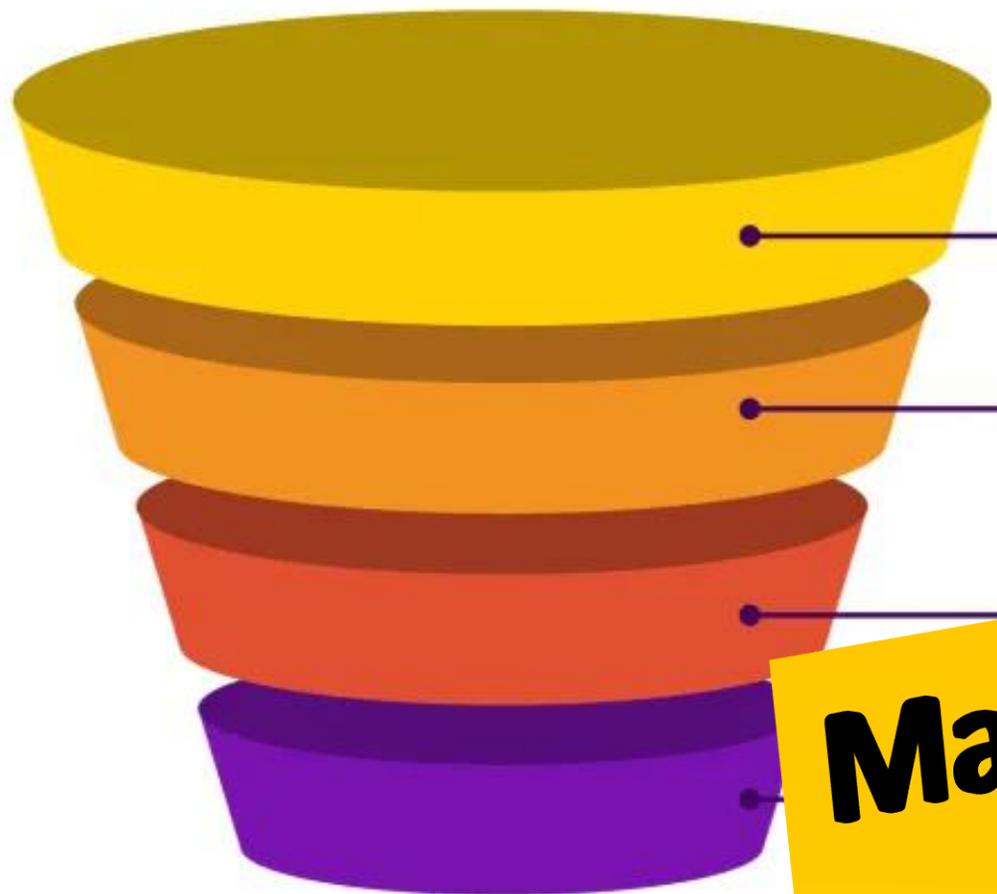
*J'écoute mieux les autres. Je ne crie plus sur mes enfants, il y a moins de conflits au travail. J'ai développé mon instinct et je m'entoure de plus de bonnes personnes.*

*Quelqu'un m'a dit: 't'es une autre personne!'*»

*«Je prends mieux soins de moi et de mon corps. j'ai arrêté la beuh, l'alcool.»*

*«Je me sens bien avec moi-même, je sais où je vais, je sens que je vis, je revis. Je me sens en paix.»*

# Enjeux et difficultés



Accès à l'information

Représentations soignant.e.s  
et patient.e.s

**Maintien pratique active  
post-programme**

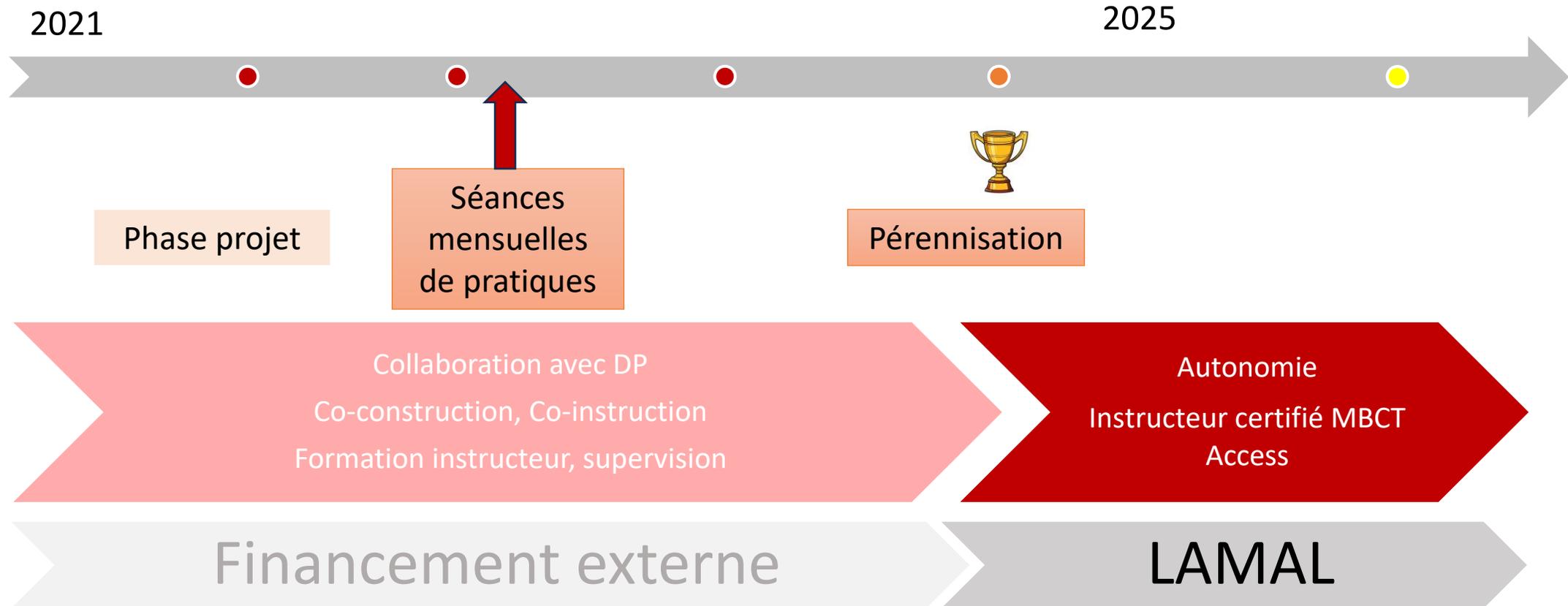
indications

engagement

Faire face aux difficultés

Pratique quotidienne

# Processus d'implémentation



L'OMS\* affirme que «*Il n'y a pas de santé sans santé mentale.*»



\* Selon rapport mondial de la santé mentale 2022

# Remerciements

À tou.te.s les participant.e.s pour leur confiance et leur engagement ! A Manuela !

À toute l'équipe de la Consultation ambulatoire des maladies infectieuses !

À Emmanuelle Jeker et Daniela Dunker Scheuner, psychologues DP CHUV !



Corine.Courvoisier@chuv.ch  
<https://www.chuv.ch/antenne-maladies-infectieuses>



# Bibliographie

Association pour le développement de la mindfulness: <https://www.association-mindfulness.org>

Changing perceptions: talking about HIV and our needs. Positive voices. The national survey of people living with HIV, UK. 2018

Cobos I. et al. Réponses innovantes pour faire face aux enjeux liés au VIH dans un hôpital universitaire en Suisse. *Revue Médicale Suisse*. 2023; 19:732-5

Cobos I. et al. Stigmatisation et VIH: tous concernés. *Revue Médicale Suisse*. 2020; 16:744-8

González-García, M., Borràs, X., López, J. G., & McNeil, K. G. (2016). Mindfulness-Based Cognitive Therapy application for People Living with Chronic Disease: The case of HIV. In *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (pp. 83–103). Springer.

Gonzalez-Garcia, M., Ferrer, M. J., Borrás, X., Muñoz-Moreno, J. A., Miranda, C., Puig, J., Perez-Alvarez, N., Soler, J., Feliu-Soler, A., Clotet, B., & Fumaz, C. R. (2014). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on the Quality of Life, Emotional Status, and CD4 Cell Count of Patients Aging with HIV Infection. *AIDS and Behavior*, 18(4), 676–685. <https://doi.org/10.1007/s10461-013-0612-z>

Kampuri E. et al. Prevalence of HIV-related stigma among people with HIV in Switzerland: addressing the elephant in the room. *AIDS* 2024  
Positive voices survey 2017 UK: Positive Voices: The National Survey of People Living with HIV Findings from the 2017 survey

Riley, K. E., & Kalichman, S. (2015). Mindfulness-based stress reduction for people living with HIV/AIDS: Preliminary review of intervention trial methodologies and findings. *Health Psychology Review*, 9(2), 224–243.

Segal, Williams, Teasdale. *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*. 3<sup>e</sup> éd. Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur, 2019.

Scott-Sheldon, L. A. J., Balletto, B. L., Donahue, M. L., Feulner, M. M., Cruess, D. G., Salmoirago-Blotcher, E., Wing, R. R., & Carey, M. P. (2019). Mindfulness-Based Interventions for Adults Living with HIV/AIDS: A Systematic Review and Meta-analysis. *AIDS and Behavior*, 23(1), 60–75. <https://doi.org/10.1007/s10461-018-2236-9>

Stanic J. et al. Applications de la méditation de pleine conscience dans différents secteurs de médecine somatique, un outil de gestion de la douleur physique et morale. *Revue Médicale Suisse*. 2023;19:1228-33