

Elise Martin¹, Arlindo R. Ferreira^{2,3}, Marion Zunz³, Antonio Di Meglio¹, Davide Soldato¹, Pietro Lapidari^{1,4}, Martina Pagliuca¹, Camila Chiodi¹, Céline Lazorthes³, Barbara Pistilli⁴, Johanna Arvis¹, Ines Vaz-Luis^{4,5}, Maria Alice Franzoi¹

¹ INSERM Unité 981 - Prédicteurs moléculaires et nouvelles cibles en oncologie, Gustave Roussy, 94805 Villejuif, France. ² Universidade Católica Portuguesa, Católica Medical School, Lisbon, Portugal. ³ Resilience Care, 75008, Paris, France. ⁴ Département d'Oncologie Médicale, Gustave Roussy, Villejuif, France. ⁵ Département Interdisciplinaire d'Organisation des Parcours Patients (DIOPP), Gustave Roussy, 94805, Villejuif, France.

Contexte

Les interventions psychocorporelles apparaissent comme des approches complémentaires aux soins afin d'améliorer la qualité de vie et soulager certains symptômes chez les patientes atteintes d'un cancer du sein.¹⁻⁴

Plusieurs obstacles limitent leur mise en œuvre

- Des difficultés d'accès
- De remboursement
- D'adhésion
- Des interventions hétérogènes non standardisées

Le numérique comme potentiel solution:

Nous avons cocréé avec des patientes une plateforme numérique- Resilience®, permettant de délivrer des interventions psychocorporelles standardisées pour l'autogestion des symptômes.

Cette étude qualitative a évalué l'expérience des patientes avec un programme de méditation (PM) et de yoga (PY) basés sur des stratégies validées scientifiquement.

Méthodologie

Méthodes: 20 patientes ont testé l'un ou l'autre des programmes en fonction de leurs symptômes.

Des groupes de discussion ont été organisés afin d'évaluer l'expérience des patientes avec ces programmes. Chaque groupe de discussion a duré environ 90 minutes, a été enregistré, retranscrit et une analyse thématique du contenu a été effectuée.

Analyses: Une analyse thématique du contenu a été réalisée. Tous les participants ont donné leur consentement éclairé oral et fourni des informations sociodémographiques.

L'Intervention

Format

1. Des pratiques en groupe supervisées en direct (2h/semaine)
2. Un groupe de discussion supervisé pour le soutien et l'engagement des pairs
3. Des vidéos et podcasts permettant une pratique autonome pendant et après les programmes

Insomnie, anxiété, bouffées de chaleur

Programme de méditation de 6 semaines

Douleur musculosquelettique, insomnie, fatigue

Programme de yoga de 8 semaines

Figure 1. Arbre décisionnel pour recommandation des programmes.

Caractéristiques des patients

Caractéristiques des patients	Nombre de participants - N=17 (%)
Age	Médian 46 ans (Gamme 38-58)
Niveau d'éducation élevé	17 (100%)
Employé	17 (100%)
Mariés ou vivaient avec un partenaire	15 (88%)
Avaient un cancer du sein localisé	16 (94%)
Avaient déjà pratiqué (PY ou PM)	11 (55%)

Résultats

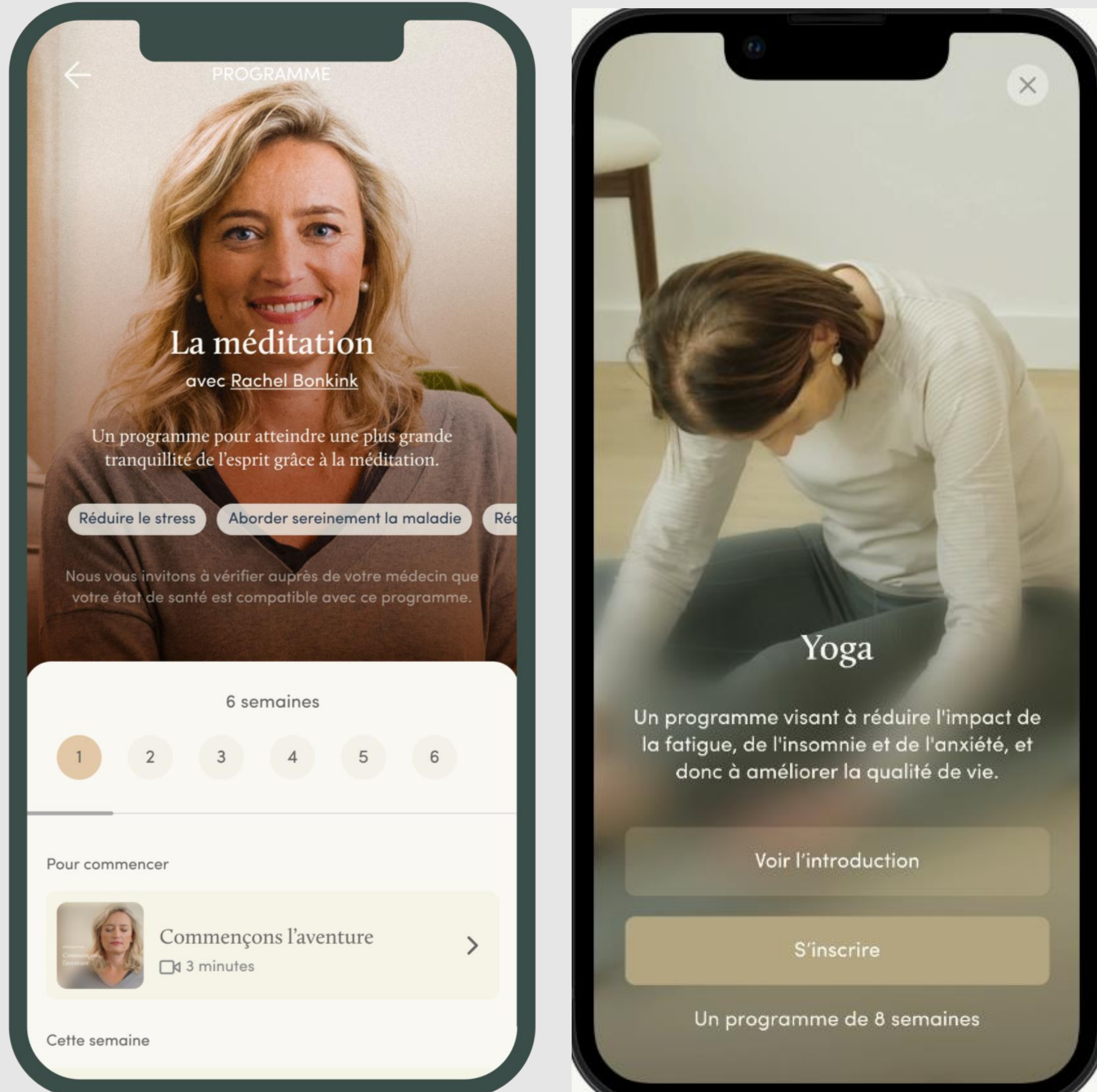


Figure 2: Captures d'écran des programmes de Yoga et Méditation sur Resilience.

La facilité d'accès

- « J'ai vraiment apprécié de pouvoir le faire de chez moi, sans perte de temps. Les soins sont venus à moi. » **PM**
- Ce que j'ai beaucoup aimé, pour ma part aussi, c'est que je puisse faire cela du domicile ou de l'endroit où je me trouvais. Donc du coup, ça ne me prenait pas sur mon emploi du temps, sur ma fatigue, du coup, également... Ça engendrait beaucoup moins de fatigue. » **PM**
- « Comme c'est une appli, ça va toucher un plus grand nombre de patients, c'est pratique pour ceux qui habitent loin ou qui n'ont pas les moyens. » **PY**

Une expérience partagée

- « J'avais peur que le fait d'être à distance soit impersonnel. En fait, j'ai vraiment apprécié ces moments partagés (...) cela permet aussi de se sentir moins seule. » **PM**
- « Le fait d'être en groupe... je me sentais bien, dans la dynamique de groupe, sans s'épancher ou autre. Au moins on savait tous qu'on avait des faiblesses et qui si on y arrivait pas au moins on avait pas à être regardés de travers, comme certaines fois, selon où on est, le contexte, parfois on peut nous regarder parce qu'on a pas la force dans le bras par exemple. » **PY**

L'empowerment

- « Cela m'a permis d'être acteur de ma santé. » **PM**
- « Cela m'a fait prendre conscience que c'était à ma portée. » **PM**
- « J'ai décalé mon réveil plus tôt, pour pouvoir faire la méditation et clairement... ça me fait démarrer la journée. » **PM**
- « Je me suis inscrite pour l'année prochaine, pour prendre des cours. Je sais que c'est l'activité que je veux faire l'année prochaine. » **PY**
- « J'ai continué à pratiquer le matin en me levant, de temps en temps, et quand je sens que je suis en bad.. » **PY**

Les bénéfices perçus

- « Moins de stress, d'anxiété, plus de calme et donc moins de douleurs. » **PM**
- « Moins de fatigue; au lieu de faire une sieste, je médite maintenant. » **PM**
- « Avancer dans l'acceptation de la maladie, et de tout ce qui s'est passé... » **PM**
- « Une occasion de me réconcilier avec mon corps. » **PY**
- « Moins de douleurs articulaires et musculaires. » **PY**
- « J'ai beaucoup aimé (...) aller expérimenter ce que ça allait faire à mon corps après toute cette batterie de traitements... » **PY**

Conclusions

- Cette étude qualitative fait état de **niveaux élevés de satisfaction** à l'égard de programmes numériques de méditation et de yoga.
- Il est important de noter que les patientes étaient très instruites, ce qui peut affecter la perception de l'utilité de l'intervention.
- Ces programmes sont désormais **intégrés à une plateforme digitale offrant plusieurs modules: la télésurveillance, l'éducation thérapeutique, et les modules de self-care** comme l'activité physique adaptée, les approches psychocorporelles et la thérapie cognitive comportementale.
- L'efficacité clinique de ces modules sera testée formellement et quantitativement lors d'un prochain essai clinique.

References

1- Bower J, JCO 2021; 2- Muskin KE, JCO 2013; 3- Cramer H, Cochrane Database Syst Rev 2017; 4- Schell L, Cochrane Database Syst Rev 2019.

Acknowledgements

Cette présentation est la propriété intellectuelle de l'auteur. Contact : mariaalice.borinelli-franzoi@gustaveroussy.fr pour obtenir l'autorisation de réimpression et/ou de distribution.