

Etude Mac Beth

Méditation de pleine conscience contre addiction au cannabis

Appel à de nouveaux volontaires pour affiner les résultats

**Vous avez entre 18 à 55 ans,
vous consommez plus de 7 joints par semaine,
vous souhaitez une aide à l'arrêt de votre consommation de cannabis ?**

Contactez

macbeth@cpn-laxou.com

ou appelez

le 06.05.58.99.33 ou le 06.32.39.32.47

Les chercheurs ont besoin de vous pour améliorer les premiers résultats de cette étude lancée en novembre 2018. **C'est une des premières recherches au monde à proposer cette technique.** La méditation de pleine conscience (Mindfulness) est testée en comparaison à un programme classique de suivi addictologique.



Mac Beth (Méditation de pleine conscience et dépendance au Cannabis : Efficacité Thérapeutique), est une étude coordonnée par le **Dr Thomas Schwitzer et son équipe**, auteurs de nombreuses recherches sur l'impact du cannabis sur le cerveau et menée actuellement au CHRU de Nancy et au Centre Psychothérapique de Nancy (CPN).

Les personnes affectées à la mindfulness suivent un programme de méditation de 8 semaines (2 heures hebdomadaires), dispensé par le **Dr François Bourgognon, psychiatre et psychothérapeute au CPN** spécialisé dans la méditation de pleine conscience et auteur de plusieurs ouvrages sur ce sujet.



La méditation de pleine conscience est une technique de psychothérapie qui permet d'augmenter la prise de conscience des expériences vécues afin de développer une nouvelle relation bienveillante avec ces expériences. C'est une technique simple qui peut être enseignée aux personnes victimes d'addictions afin qu'elles puissent l'utiliser seules à domicile. Testée avec succès dans plusieurs types d'addictions, son efficacité sur l'usage du cannabis est encore mal connue.