



La Newsletter d'IRCCADE interviewe

**Faustine DEVYNCK**

Lauréate du Prix IRCCADE 2017,

pour sa recherche :

**« Les pensées répétitives négatives impactent-elles l'envie de boire de l'alcool ? Une étude écologique en temps réel chez des patients dépendants à l'alcool »**

**Newsletter :** Faustine Devynck, vous avez remporté le prix Irccade pour votre recherche : « *Les pensées répétitives négatives impactent-elles l'envie de boire de l'alcool ? Une étude écologique en temps réel chez des patients dépendants à l'alcool* ». Cette décision a fait de vous la première Lauréate du Prix Irccade. Quelle fut votre réaction lorsque le Président du Jury vous a prévenue que vous aviez gagné ? Vous y attendiez-vous ?



**Faustine Devynck :** Ce fut une très belle surprise !! C'est la première fois que cette étude était évaluée par un jury d'experts puisqu'il s'agit d'une recherche issue de mon travail de thèse que je soutiendrai en décembre 2017. Même si je suis passionnée par mon sujet de recherche et que je me suis entourée de brillants chercheurs et praticiens pour mener à bien ce travail, il m'était difficile d'avoir le recul nécessaire pour savoir comment mon travail

serait reçu par d'autres spécialistes. Par ailleurs, c'était un concours et l'on ne sait jamais face à qui l'on est en compétition. La nouvelle a donc été accueillie à grands renforts de cris de joie, une fois la conversation téléphonique avec le Président du Jury terminée, bien entendu.

**Newsletter :** avant de parler de votre recherche proprement dite, pouvez-vous vous présenter à nos lecteurs : que faites-vous ? Comment êtes-vous venue à la psychologie et à la recherche ?

**Faustine Devynck :** Je suis psychologue clinicienne, psychothérapeute en thérapies émotionnelles cognitives et comportementales et doctorante en psychologie jusqu'au 7 décembre prochain. J'ai fait tout mon cursus en psychologie à l'Université de Lille où j'ai eu la chance de pouvoir me former à la TCC au sein du master 2 de Psychologie Clinique des Interventions Cognitives, Comportementales, Éducatives et Sociales. Je me suis intéressée aux pensées répétitives négatives dès mon master 1 et, alors que je réalisais un stage dans le service d'addictologie du centre hospitalier d'Arras, j'ai commencé à m'interroger sur l'impact de ces pensées chez les patients souffrant d'une dépendance à l'alcool. En effet, bon nombre de patients me disaient consommer de l'alcool pour « arrêter de ruminer ». J'ai donc consacré mon mémoire de recherche de master 2 à ce sujet et suivi la filière recherche, en parallèle de mon master clinique.

**Newsletter :** Mais après l'obtention de ce master, vous avez poursuivi la recherche. Que s'est-il passé ?

**Faustine Devynck :** Après mon diplôme, curieuse de connaître la vie dans un laboratoire de recherche, j'ai eu la chance de décrocher un job d'assistance de recherche au sein du

Centre Québécois d'Excellence pour la Prévention et le Traitement du Jeu, à l'Université Laval, au Canada, où j'ai passé 8 mois passionnants, impliquée dans les différents projets de recherche du laboratoire. Cette expérience inoubliable a marqué un tournant dans ma carrière puisqu'elle m'a convaincue de poursuivre mes travaux de recherche, en parallèle de mon activité clinique. En rentrant en France, j'ai décroché un poste en addictologie où j'ai pris le temps de mûrir mon projet de thèse, tout en développant des collaborations précieuses. J'ai ensuite obtenu un contrat doctoral et me suis lancée dans la passionnante aventure du doctorat et de l'enseignement à l'université.

**Newsletter vous ne voyez les patients que pour la recherche ?**

**Faustine Devynck :** Aujourd'hui, j'ai ouvert mon cabinet libéral à Lille car j'ai trop besoin d'être au contact des patients, mais je garde, et souhaiterais toujours garder, une activité de recherche et d'enseignement puisque je demeure attachée d'enseignement et de recherche à mi-temps à l'Université de Lille.

**Newsletter : quel parcours! Et quel dynamisme! A présent, pouvez-vous nous en dire plus sur votre recherche : que cherchez-vous et qu'avez trouvé ?**

**Faustine Devynck :** Nous souhaitons connaître l'impact des pensées répétitives négatives (PRN) sur l'envie de boire (également appelé craving) et la consommation d'alcool à travers une étude écologique en vie quotidienne. En effet, notre recension systématique de la littérature a révélé que plusieurs études ont évalué l'influence de la rumination mentale et des inquiétudes sur la consommation d'alcool à travers une approche catégorielle (considérant la rumination comme spécifique à la dépression et les inquiétudes propres aux troubles anxieux). La plupart ont eu recours à une méthodologie transversale, via l'utilisation de questionnaires auto-rapportés. Une seule étude a été menée en laboratoire via une méthode d'induction de rumination. Les résultats de ces travaux sont passionnants et prometteurs. Toutefois, nous avons souhaité étudier le lien entre les PRN et la consommation d'alcool sous l'angle de l'approche processuelle, c'est à dire en considérant la rumination et les inquiétudes comme un seul et même processus impliqué dans le développement et le maintien de nombreux troubles psychologiques.

**Newsletter : Quelle méthodologie avez-vous utilisé ?**

**Faustine Devynck :** Nous avons donc eu recours à la méthode de l'Ecological Momentary Assessment qui permet de pallier aux biais mnésiques, inhérents aux études par questionnaires rétrospectifs, et au manque d'écologie lié aux études en laboratoire. Pour cela, nous avons développé une application disponible sur un appareil électronique qui sonnait 5 fois par jour pendant une semaine et interrogeait les participants (des patients souffrant d'un trouble de l'usage de l'alcool pris en charge au sein de la CMME et du CSAPA du Centre Hospitalier Sainte Anne à Paris) sur leurs PRN, leurs émotions, pensées et comportements associés ainsi que leurs craving et consommation d'alcool. Nous avons ainsi pu démontrer, via une méthode sensible et écologique, que les PRN étaient un facteur explicatif robuste de l'envie de boire et de la consommation d'alcool ultérieure chez les patients.

**Newsletter : donc on boit pour calmer la rumination qu'on a envie de boire ou bien s'agit-il d'autres ruminations ?**

**Faustine Devynck :** Ce que montre notre étude, c'est qu'indépendamment du contenu des pensées, c'est le processus de pensées répétitives, prolongées et intrusives sur du contenu négatif qui aboutit à la consommation d'alcool. Grosso modo, si je suis un patient souffrant d'un trouble de l'usage de l'alcool qui utilise les PRN pour faire face à mes événements de vie stressant, je vais alors utiliser la consommation d'alcool pour contrôler mes PRN

envahissantes et intrusives. Après l'épisode d'alcoolisation, je vais culpabiliser d'avoir consommé, je vais me remettre à ruminer sur le fait que je n'arrive pas à contrôler ma consommation et donc perdre à nouveau le contrôle de mes PRN, ce qui va m'entraîner dans un cercle vicieux de pensées répétitives négatives, d'émotions négatives et de consommation d'alcool.

**Newsletter : Pouvez-vous illustrer votre propos d'un exemple qui aidera à comprendre la vie de tous les jours d'une personne souffrant de problème alcoolique ?**

**Faustine Devynck :** Prenons l'exemple de monsieur X, qui vient de recevoir un avertissement par son employeur pour faute professionnelle. Il va alors se demander pourquoi ça lui arrive à lui, pourquoi il n'arrive pas à gérer le boulot, pourquoi il lui arrive systématiquement des tuiles, pourquoi il se sent aussi mal et se demande également ce qui arriverait si ses collègues l'apprenaient ou sa femme, et si son patron le licencierait, en imaginant que cela serait catastrophique et insurmontable. Face à toutes ces pensées négatives et aux émotions négatives qu'elles suscitent, monsieur X va alors consommer de l'alcool en pensant que cela l'aidera à se détendre, puis qu'un second verre ne lui fera pas de mal jusqu'à vivre un épisode d'alcoolisation aiguë. Par la suite, il se demandera pourquoi il a encore craqué, pourquoi « il n'est pas capable de résister à son envie de boire » et pourquoi « il ne parvient pas à gérer autrement », et « si son patron apprenait qu'il a reconsumé » etc. Ce nouvel épisode de rumination pourra donc être à l'origine d'un autre épisode d'alcoolisation, d'où l'enfermement dans un cercle vicieux.

**Newsletter : peut-on d'ores et déjà dégager une application pratique clinique ou thérapeutique ?**

**Faustine Devynck :** En démontrant la force du lien qui existe entre les PRN et la consommation d'alcool, nous disposons désormais d'arguments robustes pour justifier le développement et l'évaluation d'une prise en charge cognitive et comportementale des pensées répétitives négatives. En leur apprenant à utiliser d'autres stratégies que les PRN pour faire face aux événements de vie stressants, nous pourrions ainsi briser le cercle vicieux dans lequel s'enferment les patients souffrant d'un trouble de l'usage de l'alcool. Cette prise en charge a été développée par l'équipe du Prof. Watkins, en Angleterre, et a déjà démontré une efficacité significative sur la diminution des PRN, mais aussi des symptômes anxieux et dépressifs. Puisque les PRN seraient aussi à l'origine de la consommation d'alcool chez certains patients, alors on peut imaginer que cette prise en charge focalisée sur les PRN permette également de diminuer les symptômes liés à la dépendance.

**Newsletter : C'est passionnant ! Mais que faites-vous dans ce modèle du craving ? Sans PRN, le sujet peut-il y résister ?**

**Faustine Devynck :** Notre étude démontre également que les PRN prédisent le craving. Toutefois, les PRN ne sont certainement pas le seul facteur explicatif du craving. Aussi, la thérapie devra viser la prise en charge des PRN uniquement chez les patients qui y ont recours. C'est pourquoi, comme dans toutes les bonnes thérapies cognitives et comportementales, il faudra commencer la prise en charge par une analyse fonctionnelle afin d'identifier la place des PRN dans le fonctionnement de chaque patient. C'est pendant le travail d'identification des situations à risque de rechute que le patient, accompagné par le thérapeute, pourra prendre conscience que son utilisation des PRN pour faire face à un événement de vie stressant le conduit à consommer de l'alcool. Et alors la prise en charge des PRN pourra devenir un objectif thérapeutique.

**Newsletter. C'est plus clair, merci. Combien y a-t-il de patients (par exemple en pourcentage), dont les PRN ne prédisent pas le craving ?**

**Faustine Devynck :** Malheureusement, les travaux actuels ne permettent pas de répondre à cette question. Ce serait hyper intéressant d'avoir plus de visibilité concernant la part de patients souffrants d'un trouble de l'usage de l'alcool qui utilisent les PRN. Pourquoi ne pas aller même plus loin et étudier la part de la population générale qui utilisent les PRN ? Car il ne faut pas oublier que la rumination mentale est un processus commun, que tout un chacun peut avoir déjà expérimenté. Pour certains, cela reste occasionnel, pour d'autres, les PRN deviennent la stratégie de régulation émotionnelle privilégiée. C'est lorsqu'elle est utilisée de manière exagérée, indépendamment du contexte, et sur un mode inadapté qu'elle devient pathologique. Pour en revenir à votre question, il faudrait mettre en place une grosse étude épidémiologique. Je vais y réfléchir ;)

**Newsletter : justement, quels sont vos projets ? Après votre thèse, allez-vous poursuivre ces recherches sur l'alcool ou bien passez-vous à autre chose ?**

**Faustine Devynck :** J'adorerais poursuivre la recherche chez les patients dépendants à l'alcool, mais pas que. Nous développons actuellement de multiples projets avec mes directrices de thèse (Lucia Romo et Amélie Rousseau) et nos nombreux collaborateurs. Nous allons notamment tester la prise en charge des pensées répétitives chez les patients dépendants à l'alcool, mais aussi nous intéresser à ce processus dans les autres formes de dépendances (avec et sans substances), explorer les facteurs de maintien des pensées répétitives négatives chez les patients souffrant d'une dépendance, affiner les distinctions entre les hommes et les femmes et nous intéresser aux différents modes de PRN.

J'utilise par ailleurs déjà la prise en charge cognitive et comportementale de la rumination dans mon cabinet et j'obtiens des résultats très favorables. Il est surprenant de constater que bons nombres d'individus ruminent ou s'inquiètent, qu'ils souffrent d'un diagnostic identifié dans le DSM ou non. L'intérêt de cette approche transdiagnostique est de pouvoir améliorer un processus commun à de nombreux troubles mais également présent dans la population générale, et par le biais d'une seule prise en charge, de réussir à diminuer les symptômes anxieux, dépressifs, les troubles du sommeil, ou encore les consommations excessives.

**Newsletter : vous citez les Professeures Lucia Romo et Amélie Rousseau. Y a-t-il quelqu'un de particulièrement important dans votre itinéraire et à qui vous aimeriez rendre hommage?**

**Faustine Devynck :** En effet, j'aimerais remercier très chaleureusement mes directrices de thèse, les Pr Lucia Romo et Amélie Rousseau pour leur confiance, leur soutien et leurs nombreux apports théoriques, scientifiques et personnels à mon travail doctoral. J'aimerais sincèrement remercier le Pr Joel Swendsen sans qui cette étude par EMA n'aurait pas été possible, ainsi que les proches collaborateurs Juliette Marty, Pierre Schweitzer, Philip Gorwood, Xavier Laqueille, Isabelle Roy, Anne-Victoire Rousselet, Bénédicte Apert, les équipes de la CMME et du CSAPA du Centre Hospitalier Sainte-Anne et du laboratoire INCIA de l'Université de Bordeaux, qui ont tous si largement contribué à la bonne réalisation de cette étude. Nous avons gagné ce prix grâce à un véritable travail d'équipe et je leurs en suis très reconnaissante.

**Newsletter : L'itinéraire d'un jeune chercheur comme vous intéressera je crois beaucoup les membres de l'IRCCADE et aussi tous ceux qui partagent votre curiosité**

**et votre créativité, je pense, par exemple à votre expérience au Canada. Une dernière question : le Président du Jury lors de la remise de votre prix a évoqué à votre propos d'autres centres d'intérêt et en particulier un engagement personnel humanitaire ? Pouvez-vous nous en dire plus ou bien s'agit-il d'un jardin secret ?**

**Faustine Devynck :** Oh non ce n'est pas vraiment un secret, disons juste que c'est une autre partie de ma vie, assez éloignée de mon travail à l'université et au cabinet. Je suis effectivement bénévole à la Croix-Rouge Française depuis presque 2 ans et j'ai la chance d'y remplir deux missions passionnantes. Au niveau régional, je suis référente du soutien psychologique, c'est à dire que je m'assure du bien-être psychologique des bénévoles de l'association sur le territoire du Nord et je leur apporte un soutien technique dans le déploiement d'activités d'ordre psycho-social. Dans ce cadre précis, j'ai par exemple reçu en entretien individuel les bénévoles de retour de mission aux Antilles françaises, après le passage de l'ouragan Irma. Je suis également membre des Équipes de Réponse à l'Urgence (ERU) spécialisée en soutien psychosocial dans le cadre d'urgences humanitaires. Je travaille notamment auprès des populations réfugiées sur le littoral des Hauts-de-France. Nous avons, pendant 10 mois, déployé un centre d'accueil et de soutien psychosocial au sein du camp de la Linière, à Grande Synthe, avant que le camp ne soit malheureusement fermé suite à sa destruction lors d'un incendie en avril dernier. Actuellement, j'apporte ponctuellement mon aide au Dispositif Mobile d'Urgence que la Croix-Rouge a mis en place sur Calais et Grande-Synthe pour apporter une aide médicale, d'accueil et d'écoute aux populations réfugiés en grande souffrance sur notre territoire. J'en profite d'ailleurs pour faire un appel aux candidatures. Nous ne serons malheureusement jamais trop nombreux pour venir en aide aux populations vulnérables.

**Newsletter. Message reçu! Et transmis! Eh bien, voici la fin de notre interview. Merci Faustine d'avoir consacré du temps à notre newsletter. Voulez-vous ajouter quelque chose en guise de conclusion ? Je vous laisse le mot de la fin.**

**Faustine Devynck :** J'aimerais que mon dernier mot aille à l'association IRCCADE. Je tiens à remercier très sincèrement les membres du jury pour m'avoir octroyé ce prix qui représente un incroyable tremplin dans ma jeune carrière ! Et aussi pour m'avoir offert un accueil si chaleureux lorsque je suis venue présenter mes travaux à Bordeaux. C'est un moment qui restera longtemps gravé dans ma mémoire et je les en remercie !!

