# La psychologie positive dans le contexte palliatif

**Dr. Mathieu Bernard**

**(mathieu.bernard@chuv.ch)**

**Les soins palliatifs dans tous les sens**

**7ème journée fribourgeoise de soins palliatifs**

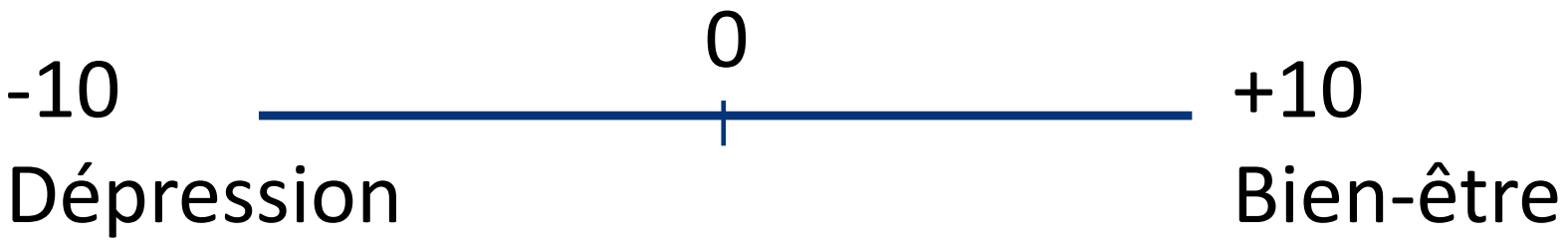
**30 novembre 2017**

# PLAN

1. La psychologie positive
2. La gratitude ou sentiment de reconnaissance

# Objectif de la psychologie positive

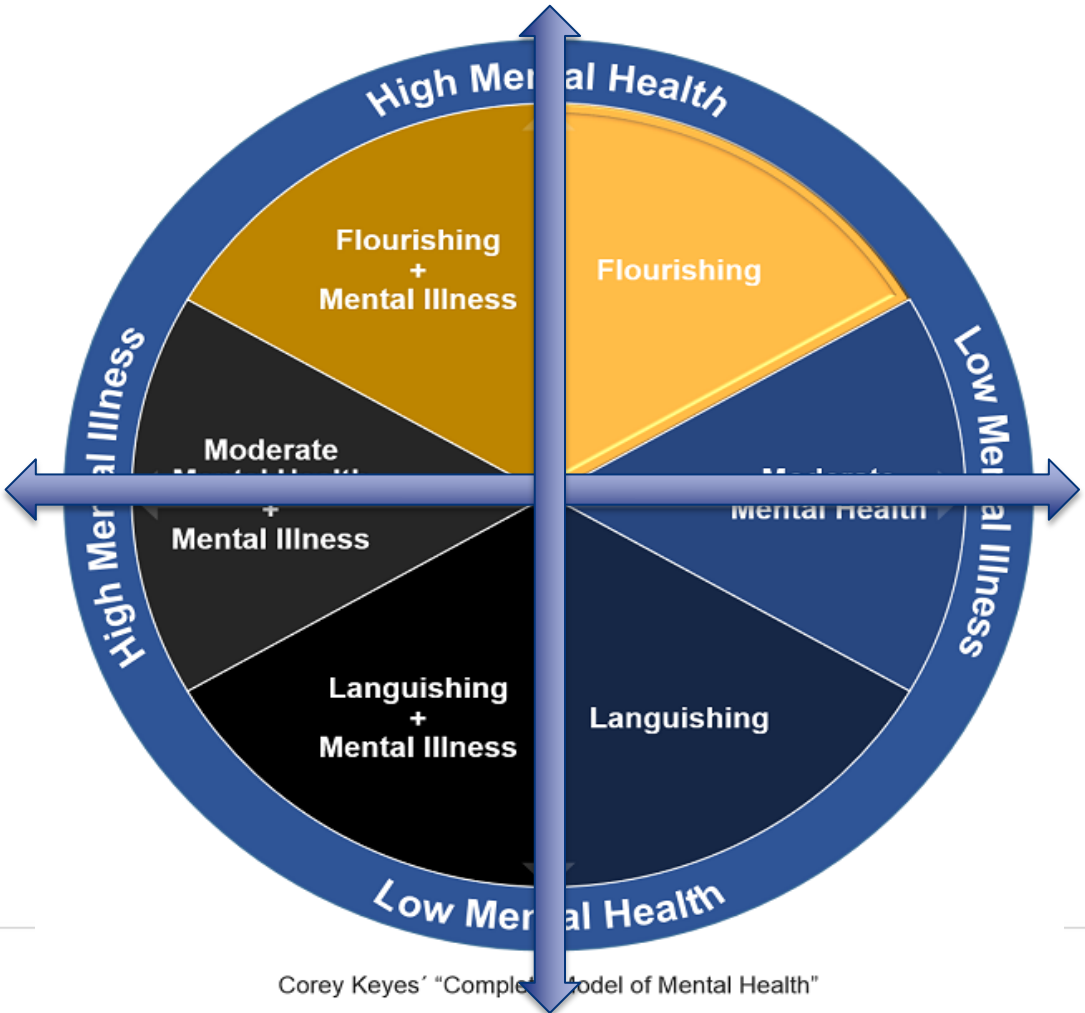
➢ Élargir la compréhension du fonctionnement humain



J Adult Dev (2010) 17:110–119
DOI 10.1007/s10804-009-9082-y

# Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan

Gerben J. Westerhof · Corey L. M. Keyes




Corey Keyes' "Comple[illegible]odel of Mental Health"

*Psychotherapy Research*, 2016
http://dx.doi.org/10.1080/10503307.2016.1169332

Routledge
Taylor & Francis Group

**EMPIRICAL PAPER**

# Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial

Y. JOEL WONG[1], JESSE OWEN[2], NICOLE T. GABANA[1], JOSHUA W. BROWN[3], SYDNEY MCINNIS[4], PAUL TOTH[5], & LYNN GILMAN[1]

[1]*Department of Counseling and Educational Psychology, Indiana University Bloomington, Bloomington, IN, USA;* [2]*Department of Counseling Psychology, University of Denver, Denver, CO, USA;* [3]*Department of Psychological and Brain Sciences, Indiana University Bloomington, Bloomington, IN, USA;* [4]*University of Mississippi Medical Center, Jackson, MS, USA &* [5]*Counseling and Psychological Services, Indiana University Bloomington, Bloomington, IN, USA*

*(Received 31 July 2015; revised 29 February 2016; accepted 1 March 2016)*

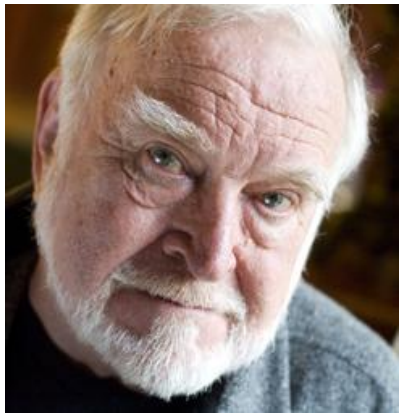
canton de vaud

January 2000 • American Psychologist
Copyright 2000 by the American Psychological Association, Inc. 0003-066X/00/$5.00
Vol. 55, No. 1, 5–14 DOI: 10.1037//0003-066X.55.1.5

# Positive Psychology

## *An Introduction*

Martin E. P. Seligman *University of Pennsylvania*
Mihaly Csikszentmihalyi *Claremont Graduate University*



« l'étude des **conditions** et des **processus** qui contribuent à **l'épanouissement** ou au **fonctionnement optimal** des individus et de la société »

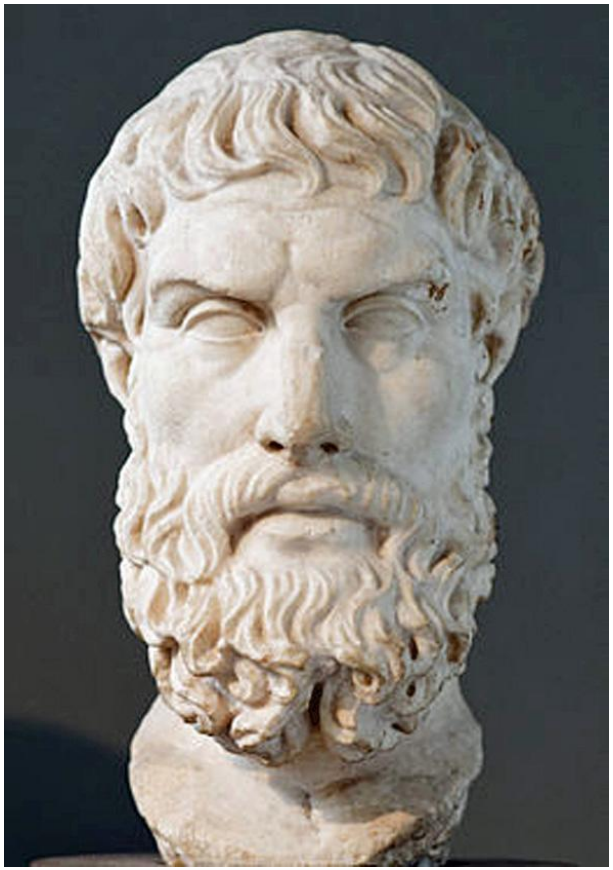
# Définition de « vieillir en bonne santé » selon l'OMS (2015)

«Le **processus** de développement et de maintien des **aptitudes fonctionnelles** qui favorise le **bien-être** pendant la vieillesse »

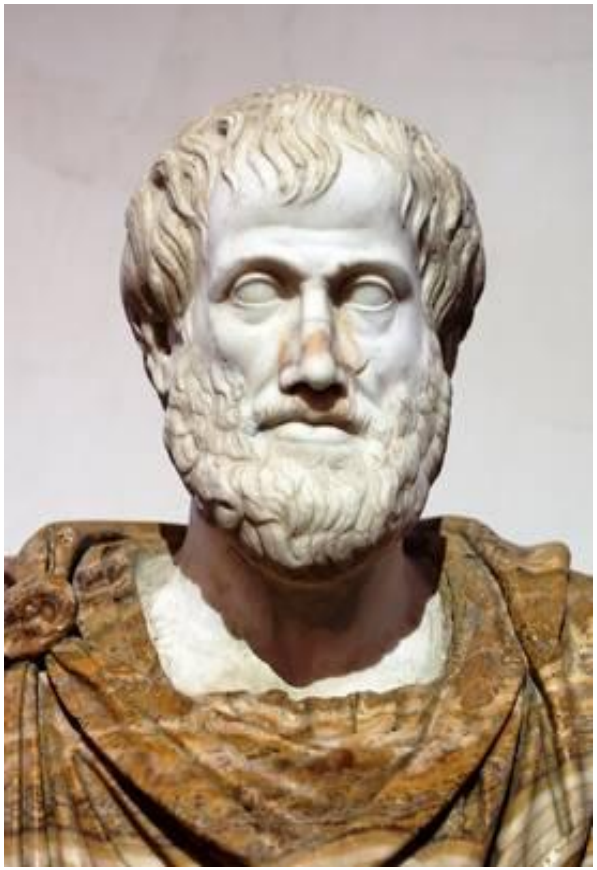
(http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf)

World Health Organization

# Les deux visions du bien-être en psychologie

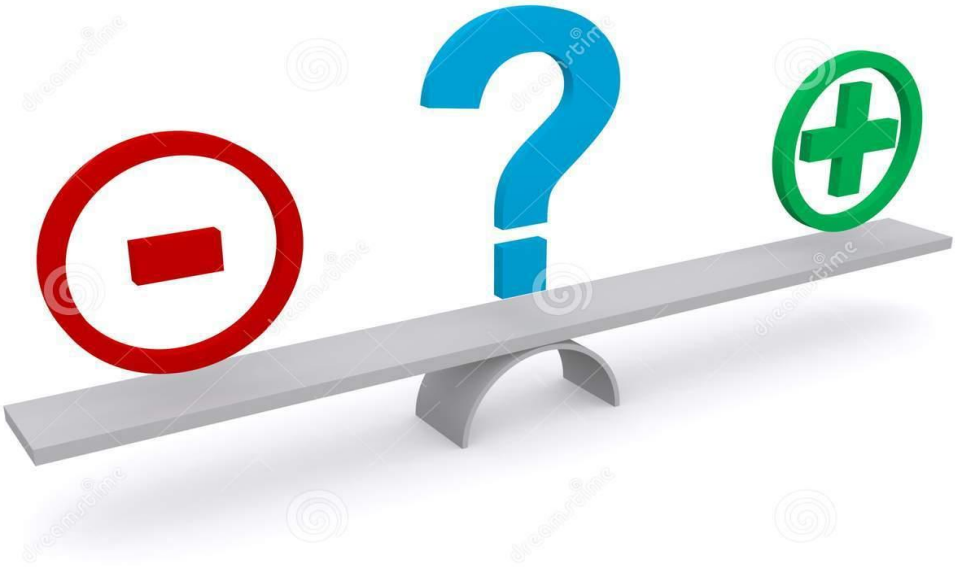


Epicure / hédonisme



Aristote / eudémonisme

# Bien-être selon la perspective hédoniste (Ed Diener, 1996)

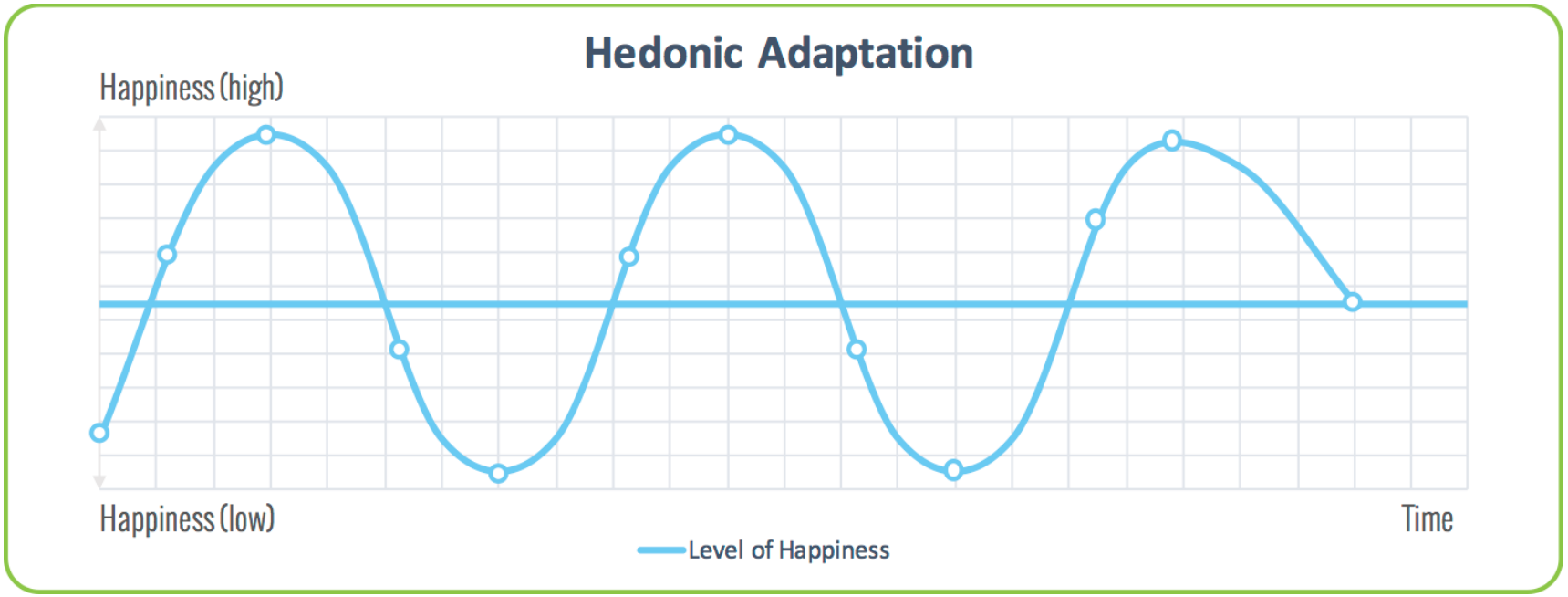


+

## Satisfaction à l'égard de la vie

# Bien-être selon la perspective eudémoniste *(Ryff, 2008)*

# Adaptation hédonique/émotionnelle




*Sheldon et Lyubomirsky 2012*

# La résilience

*Reviews in Clinical Gerontology:* page 1 of 18
© *Cambridge University Press* 2010 doi:10.1017/S0959259810000420

## What is resilience? A review and concept analysis

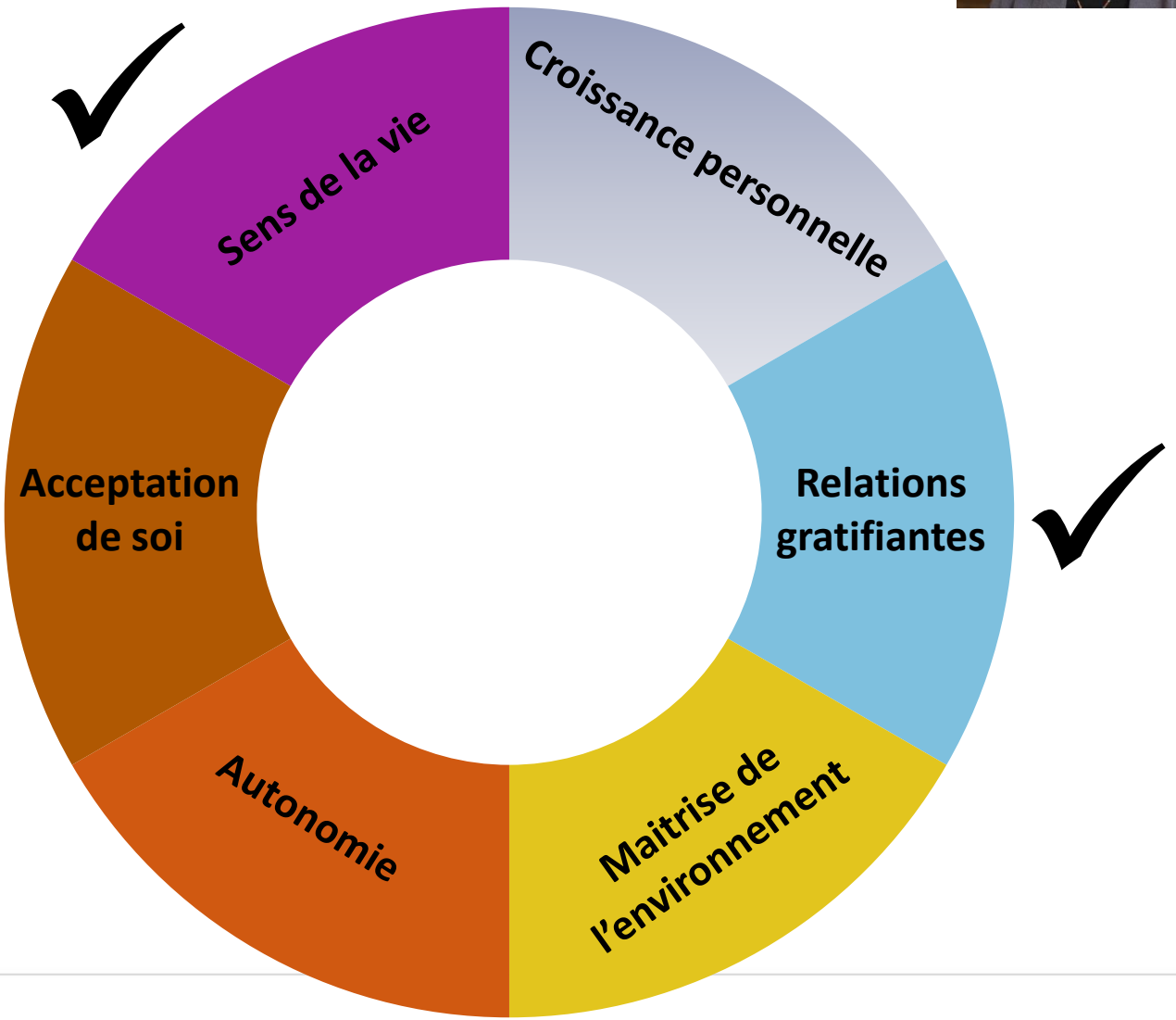
**Gill Windle**
*Dementia Services Development Centre, Institute of Medical Social Care Research, Bangor University, UK*

«…La résilience est un processus d'adaptation ou d'ajustement aux sources de stress ou de traumatisme. Un certain nombre de facteurs individuels (psychologique ou neuropsychologiques), sociaux ou communautaires permettent d'activer ou de faciliter la capacité d'adaptation individuelles ou la faculté de rebondir (*bouncing back*) face à l'adversité…»

Les soins palliatifs cherchent à améliorer **la qualité de vie**, face aux conséquences d'une maladie potentiellement mortelle, par la prévention et le soulagement de la souffrance, identifiée précocement et évaluée avec précision, ainsi que le traitement de la douleur et des autres problèmes physiques, psycho-sociaux et spirituels.

OMS, 2002

# Bien-être selon la perspective eudémoniste *(Ryff, 2008)*



# “Meaning in life, personal values, and spirituality at the end of life”

**(Swiss National Science Foundation, PNR 67)**

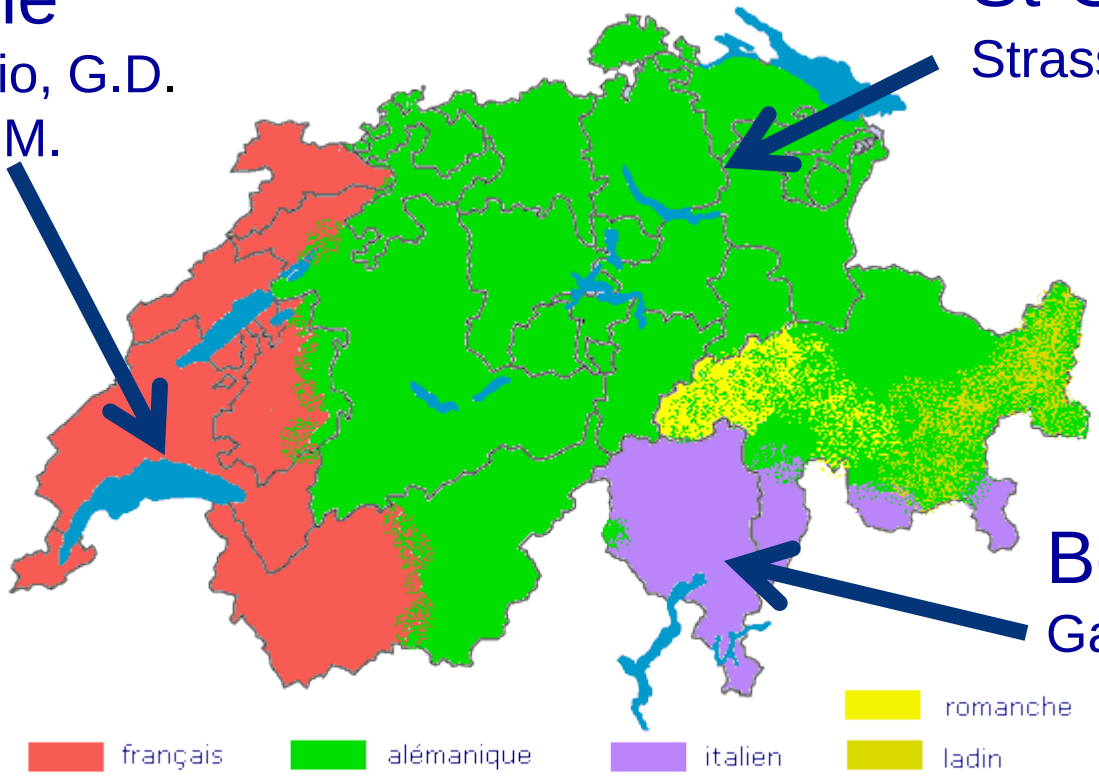
Lausanne

Prof. Borasio, G.D.

Dr. BernardM.

St-Gallen

Strasser F., PD Dr.




Bellinzona

Gamondi Cl., Dr.

# Design et résultats

- Etude transversale
- Entretiens en face à face (questionnaires) avec des patients palliatifs:
- 206 patients, âge moyen = 67.5 ans, 51.5% de femmes, 96% de cancer

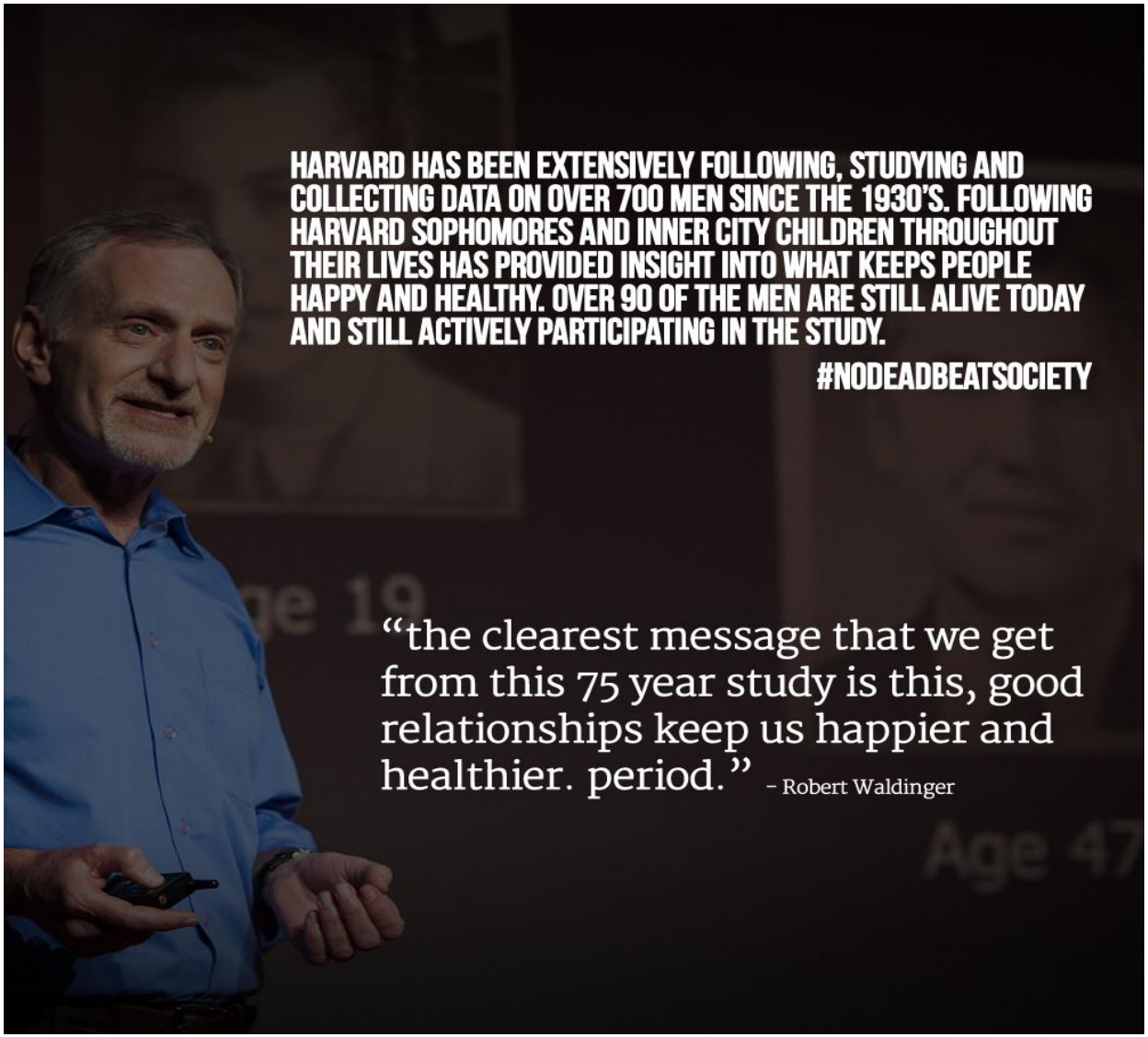
**Résultats**

- le bien-être spirituel est facteur protecteur contre la détresse psychologique et le désir de mort
- Les déterminants non-physique expliquent en grande partie la qualité de vie chez les patients palliatifs
- La dépression et le bien-être psychologique sont des facteurs explicatifs significatifs de la qualité de vie

# Domaines contribuant à donner du sens à la vie

**80% des patients** mentionnent leur proche comme un élément déterminant pour donner du sens à leur vie et pour leur qualité de vie

# The Harvard study




https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=fr#t-748632

# Gratitude (sentiment de reconnaissance)

# La gratitude
# (ou sentiment de reconnaissance)

D'un point de vue scientifique on peut faire référence à:

- un trait de personnalité
- une émotion
- une humeur
- une vertu
- un mécanisme de coping
- une manière de vivre

(Emmons, 2007)

# Les deux conditions de la gratitude

- Avoir conscience de vivre une **expérience positive de bienfait**
- Reconnaître que cette expérience trouve sa source **en dehors de soi-même**

(Emmons, 2007)

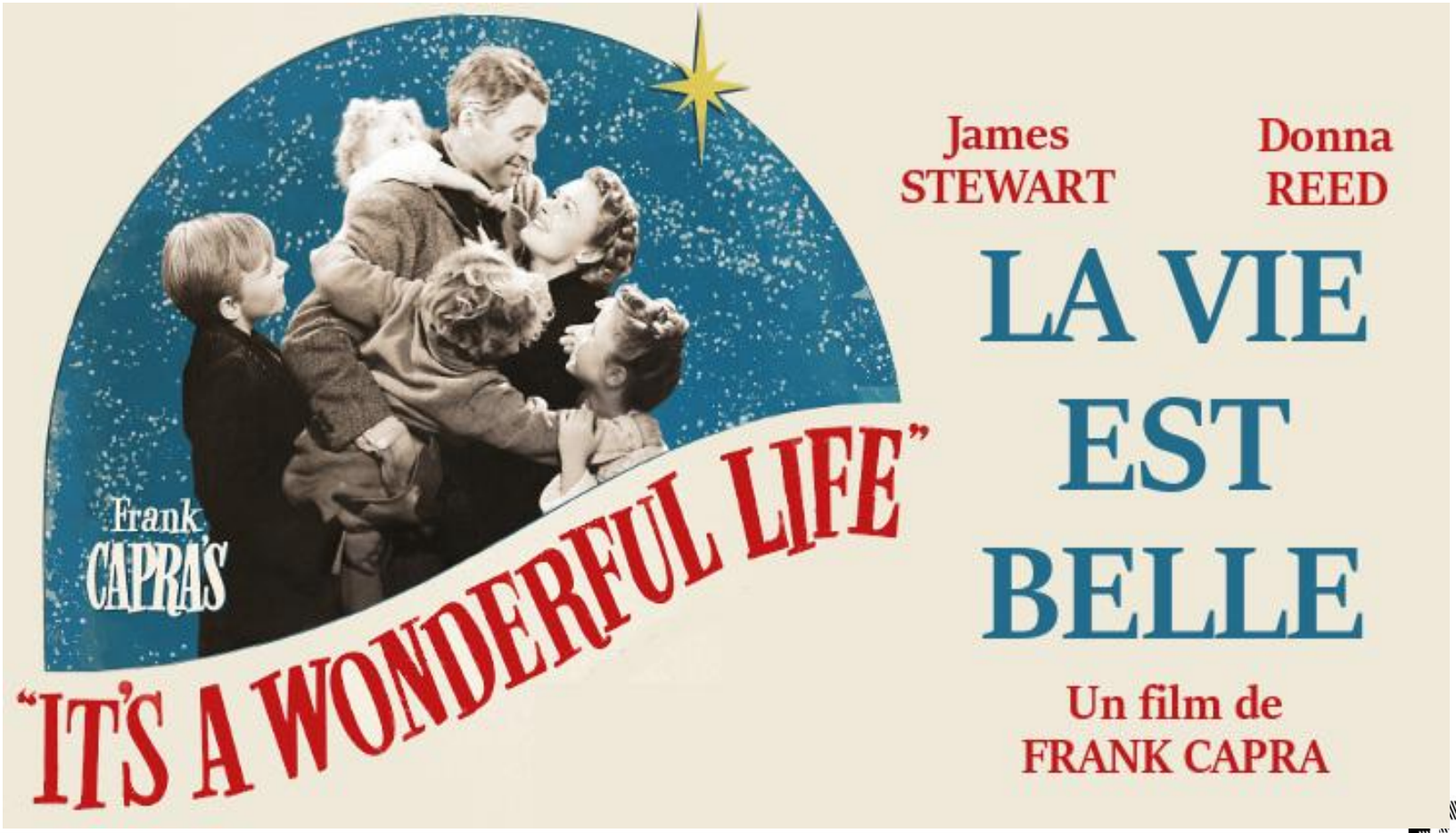
# Les déterminants de la gratitude (émotion)

- reconnaître un avantage sous forme de **présent/cadeau**
- la **valeur** du présent
- le **coût** pour le donneur
- **l'intention** pour le donneur
- le **niveau d'attente** envers les autres

(Watkins, 2017)

# La valeur du présent et le concept d'appréciation

La perte comme facteur contribuant à donner de la valeur: **« George Bailey effect »**



# L'intention pour le donneur
# bienveillance ou égoïsme?

Valeurs de responsabilité et mérites ⇒ sentiment de dépendance et vulnérabilité

# Facteurs favorisant la gratitude (trait)

- Facteurs favorisant:
  - style parental qui influence un style modeling
  - type d'attachement (sécure)
  - ouverture attentionnelle et introspection
  - humilité
  - empathie
- Facteurs inhibiteurs
  - narcissisme
  - cynisme

(Shankland, 2016; Watkins, 2017)

# La gratitude: état de la recherche

Liens positifs entre gratitude et:

- **sentiment de satisfaction par rapport à sa propre vie** *(Wood et al., 2008; Peterson et al., 2005; Park et al., 2004)*
- **bien-être psychologique** *(Wood et al., 2008; Kashdan et al., 2006)*
- **changements psychologiques positifs** (i.e. croissance post-traumatique) *(Ruini & Vescovelli, 2013)*
- **sphère relationnelle et sociale** *(Algoe and Stanton , 2012)*

Liens négatifs entre gratitude et:

- **dépression** *(Wood et al., 2008)*
- **anxiété** *(Stoeckel, Weissbrod, & Ahrens, 2015)*
- **angoisse de mort** *(Lau & Cheng, 2012)*

# Et dans le domaine des soins palliatifs?

**« Une étude de la gratitude comme facteur explicatif du bien-être et de la qualité de vie chez les patients palliatifs »**

Mathieu Bernard, Betty Althaus, Gian Domenico Borasio

(Fondation Leenaards )

# Objectifs

A) Evaluer chez des patients palliatifs l'association entre gratitude (trait) et:

- qualité de vie
- détresse psychologique
- croissance post-traumatique
- état de santé général

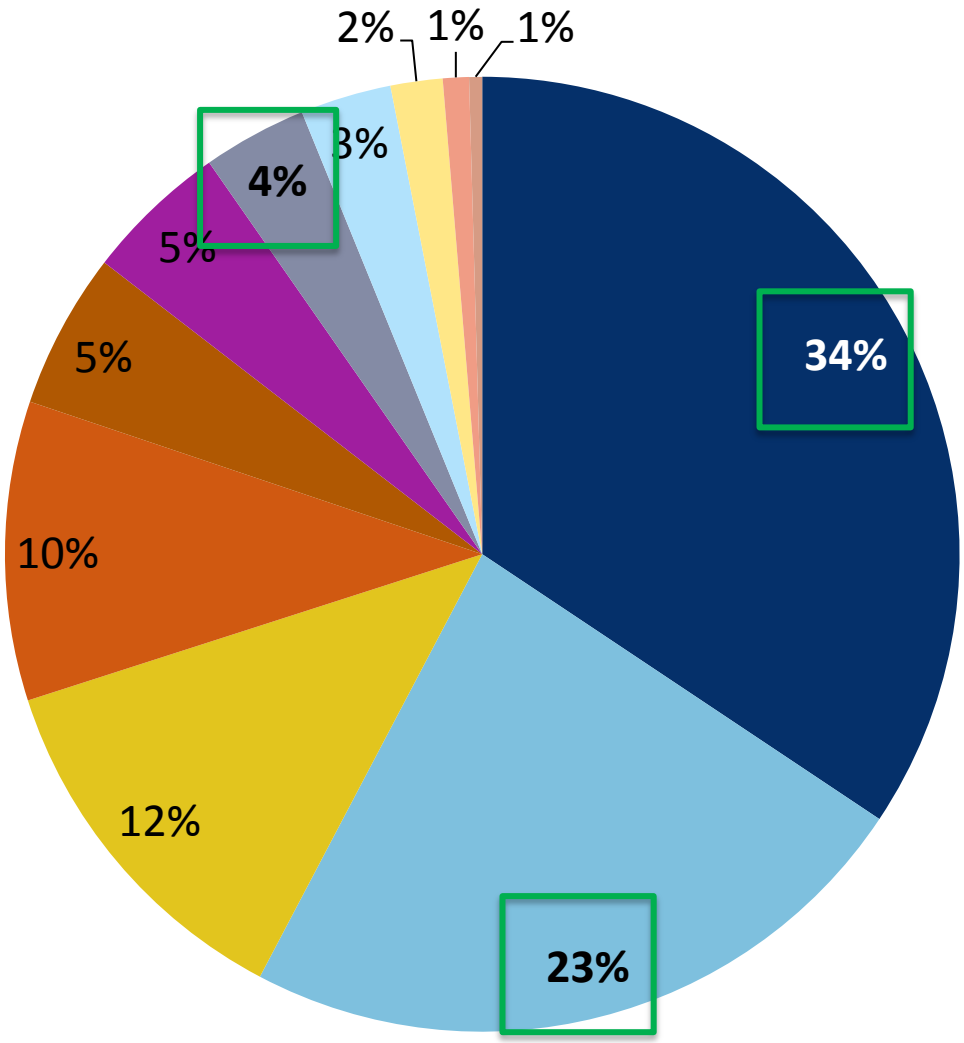
B) Evaluer dans quelle mesure la gratitude, parmi ces différentes variables, permet d'expliquer la qualité de vie

C) Déterminer quels sont les domaines de vies identifiés par les patients comme sources de gratitude

# Design et résultats

- Etude transversale et exploratoire
- Entretiens en face à face (questionnaires validés et standardisés) avec des patients palliatifs suivis au CHUV
- 64 patients, âge moyen = 67,7 ans, 53% de femmes, 81% de cancer
- Quelques résultats:
  - corrélation positive avec qualité de vie (score total et sphère existentielle)
  - corrélation positive avec appréciation de la vie
  - corrélation négative avec détresse psychologique (surtout dépression)

# Sources de gratitude




- Famille
- Amis et relations sociales

57%

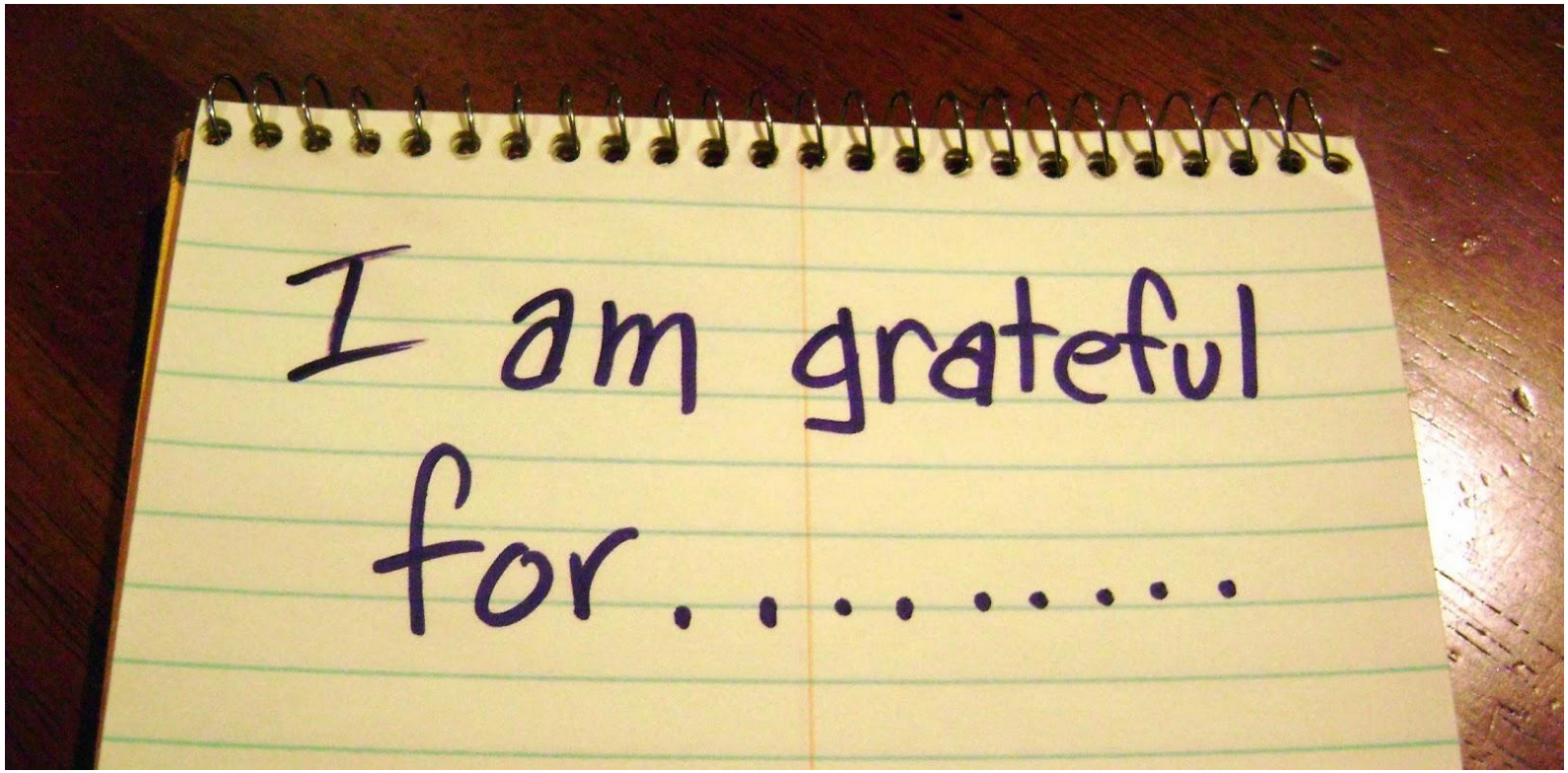
- Valeurs/ concepts
- Loisirs
- Travail/ activité professionnelle
- Spiritualité

4%

- Soignants/ aide dans la maladie
- Contexte de vie
- Nature/Animaux
- Santé
- Autre

Peut-on « exercer » la gratitude?
Quelques pistes interventionnelles…

# Liste de gratitude



# consigne

« Il existe beaucoup de choses, **petites ou grandes**, pour lesquelles nous pouvons éprouver de la gratitude ou un sentiment de reconnaissance. Prenez un temps pour repenser à la journée qui vient de s'écouler et notez **jusqu'à** cinq choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude. »

« Décrivez votre expérience avec le plus de détails possibles, en précisant les émotions, sensations, pensées présentes lors de l'évènement agréable; essayez de revivre l'expérience en détail comme si vous y étiez »

# Auto-réflexion reconnaissante

- Qu’est-ce que j’ai reçu?
- Qu’est-ce que j’ai donné?
- Que pourrais-je faire de plus?

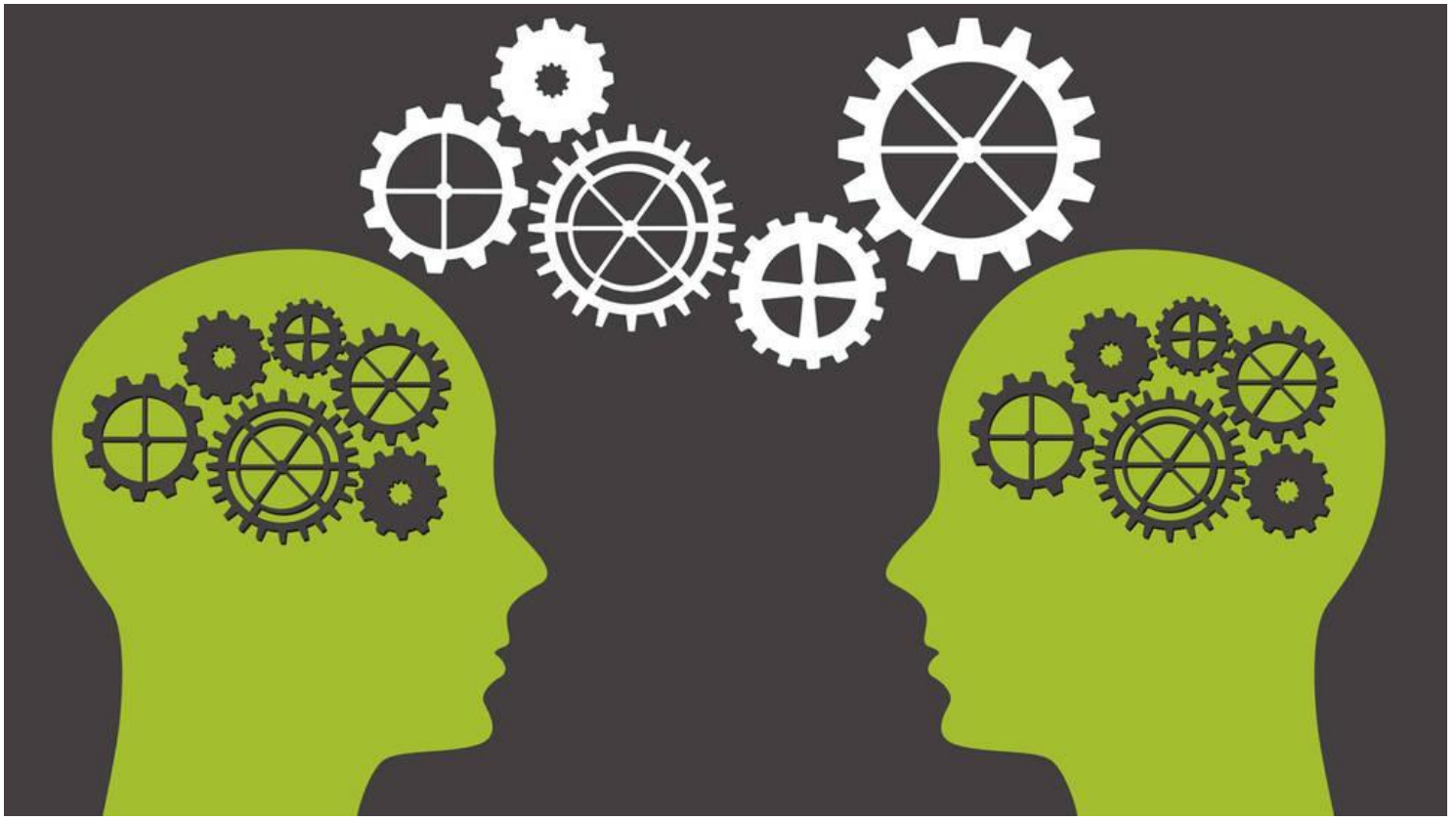
# Lettre de gratitude

# Consigne

Fermez vos yeux. Laissez venir le visage d'une personne toujours en vie qui a dit ou fait quelque chose qui a changé votre vie en mieux. Que ce soit un membre de votre famille, un ami, un professeur, un manager, ou qui que ce soit, et qui n'a pas pu bénéficier l'expression complète de votre gratitude.

La pratique consiste à écrire une lette de gratitude à cette personne. Celle-ci devra être concrète et d'environ 300 mots. Soyez précis à propos de ce que cette personne a fait ou a été pour vous et sur la manière dont cela vous a affecté. Dites lui ce que vous faites maintenant et comment vous vous souvenez de ce qu'elle a fait pour vous.

# Rencontre/visite de gratitude



# Impact des interventions de gratitude

Méta-analyses de Davis et al. (2016) et Sin & Lyubormisky (2009)

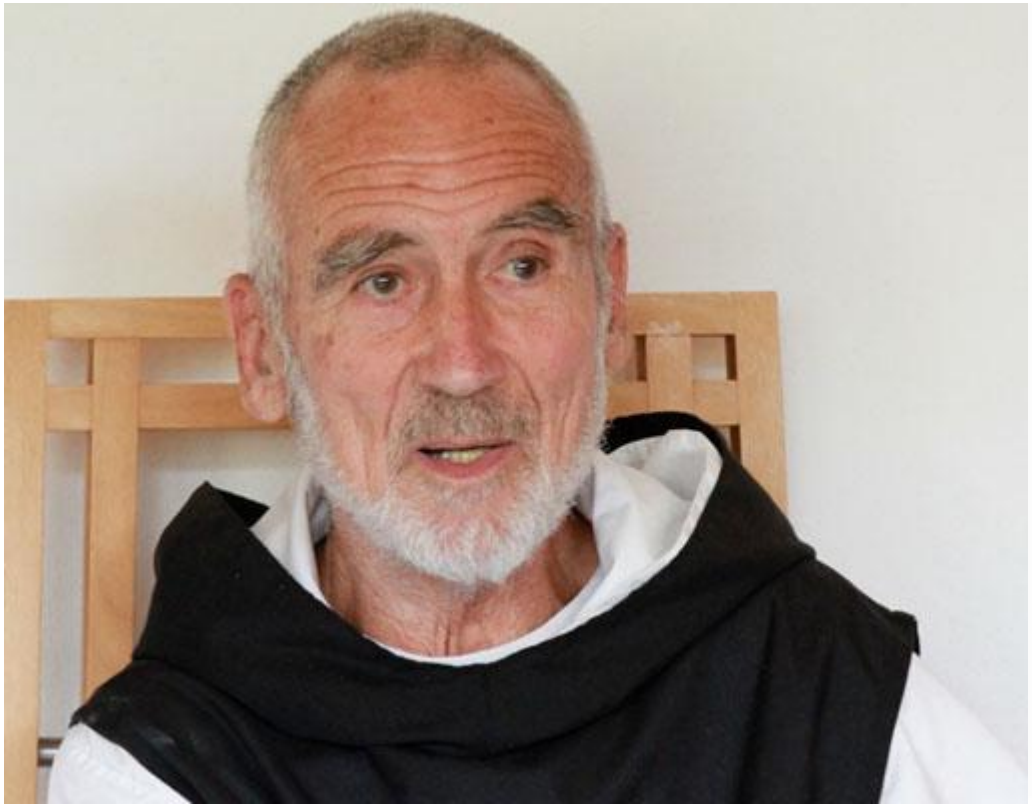
**Points forts:**

- Impact positifs sur le bien-être
- Impact positifs sur l'anxiété
- Impact positifs sur la dépression
- Impact augmente avec l'âge

**Points faibles:**

- Effet plafond
- Effets petits à moyens
  - ➢ Populations étudiantes ou tout-venants
- Pas de prise en considération de la sphère relationnelle comme outcome

# David Steindl Rast



**STOP!**

**WATCH!**

**GO!**

https://www.youtube.com/watch?v=g4-o-lGVT7M

# Références


- Bernard, M. (2015). Le sentiment de gratitude en soins palliatifs : un facteur contribuant au bien-être et à la qualité de vie ? *Psycho-Oncologie, 9*, 115-120
- Emmons, R.A. (2007). Merci. Editions Belfond.
- Shankland, R. (2016). Les pouvoirs de la gratitude. Editions Odile Jacob.
- Watkins, P.C. and Bell, J. (2017). Current theories and research in the psychology of gratitude. In Warren, M.A. and Donaldson, S.I. Scientific advances in positive psychology. Praeger editions.

# Merci pour votre attention