



**"Quelle place pour la gratitude
et la psychologie positive dans
les soins palliatifs?"**

Dr. Mathieu Bernard

**« Le temps qui reste.
Portraits de vie en soins
palliatifs »**

Le 11 février 2016



Plan

1. Les soins palliatifs
2. La psychologie positive: de quoi s'agit-il?
3. Le sens de la vie dans les soins palliatifs
4. La gratitude ou le sentiment de reconnaissance dans les soins palliatifs

Les soins palliatifs

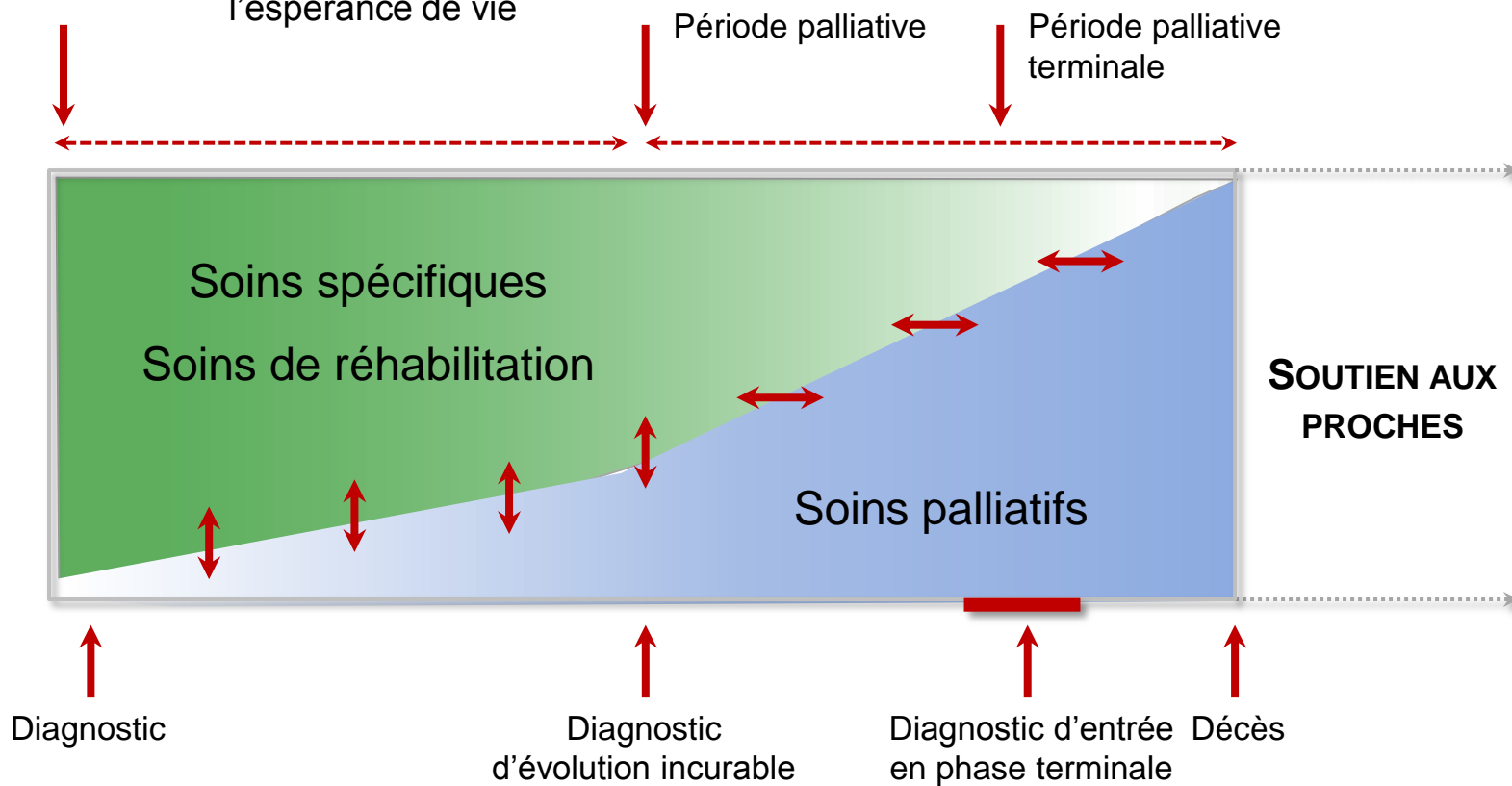
- La qualité de vie
- Les patients et les proches
- Approche multi-dimensionnelle
(symptômes, douleur, social, familial,
psychologique et spirituel)

PÉRIODE CURATIVE

- Guérison
- Rallongement de l'espérance de vie

PÉRIODE PALLIATIVE

- Qualité de vie



Plan

1. Les soins palliatifs
2. La psychologie positive: de quoi s'agit-il?
3. Le sens de la vie dans les soins palliatifs
4. La gratitude ou le sentiment de reconnaissance dans les soins palliatifs

PSYCHOLOGIE POSITIVE

NOUVEAU
SEPTEMBRE
OCTOBRE 2015

INVITES
Til Brug Shalun
Tina Pastorek
Charles Martin-Grasse
Cécile Clap, Arseni
Nathalie Lathier
Rox

Jon Kabat-Zinn
Interview exclusive !

CONTAGION
ÉMOTIONNELLE
Savoir-vous
vous protéger ?

PARENTALITÉ
POSITIVE
La routine
d'Isabelle Filiorat

Controler sa
vie rend-il
HEUREUX ?

STRESS
Quand le corps
nous protège ?

Christophe André

ET N'OUBLIE PAS D'ÊTRE HEUREUX

ABÉCÉDAIRE DE PSYCHOLOGIE POSITIVE



Odile
Jacob

Optimiste

JE VOIS LA VIE EN MIEUX

N°1

Le magazine
qui redonne
confiance

PSYCHOLOGIE
POSITIVE
cultive
ratitude

SOI
pour
cère

SA VIE



PSYCHOLOGIES

Frédéric
Beigbeder
Le mauvais
garçon
peut devenir
un bon père

NOUVELLE
FORMULE

ET AUSSI
• La psychologie
des gens "cool"
• Le boom
des phrases
de sagesse
• Le stage
des femmes

JEAN COTTRAUX
LA FORCE AVEC SOI
POUR UNE PSYCHOLOGIE POSITIVE



Odile
Jacob



joie
ence



Avec les Nuls, tout devient facile!

La Méthode Coué

POUR
LES NULS

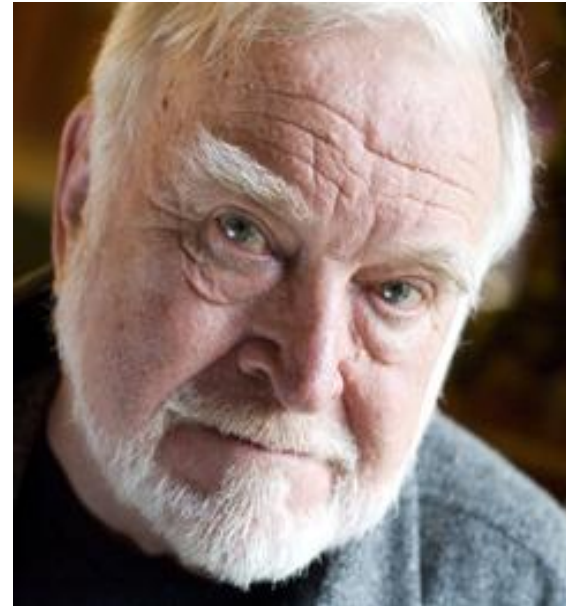
- ✓ La vie et l'œuvre d'Émile Coué
- ✓ La méthode Coué : le concept et la pratique
- ✓ La force de l'autosuggestion pour une plus grande confiance en soi
- ✓ Les clés pour aller de mieux en mieux

Luc Teyssier d'Orfeuille
Jean-Pierre Magnes
Coachs et formateurs



Positivons!





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
Mihaly Csikszentmihalyi

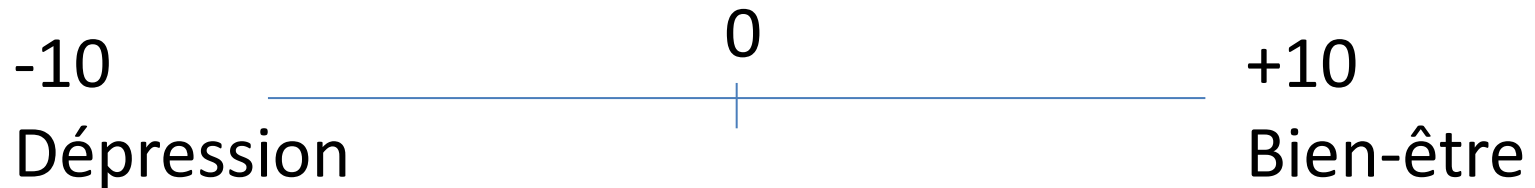
University of Pennsylvania
Claremont Graduate University

Définition de la psychologie positive

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

Objectif de la psychologie positive

- Élargir la compréhension du fonctionnement humain



« La science de la psychologie a été couronnée de bien plus de succès sur l'aspect négatif que sur l'aspect positif. Elle nous a beaucoup révélé à propos des imperfections de l'homme, de ses maladies, de ses pêchés, et très peu à propos de ses potentialités, de ses vertus, de ses aspirations réalisables ou de sa nature psychologique entière. C'est comme si la psychologie s'était volontairement restreinte à une moitié seulement de sa juridiction légitime, la moitié la plus sombre. »

Abraham Maslow, 1954

Raison « évolutionniste »



1 : 4

Définition de la santé selon l'OMS

« Etat de complet bien-être physique, mental et social dans lequel la personne peut se réaliser... La santé ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »

OMS, 1947

L'équation du bien-être

$$B = P + C + V$$

P = prédispositions individuelles

C = contexte + ou -

V = variables sous contrôle

60%

40%

Bénéfices physiques?



©Voutch

Vous avez été extrêmement heureuse au cours des 6 derniers mois, et, pour faire court, nous pensons que votre organisme ne l'a pas supporté.

Bénéfices physiques et sur la santé

- la fonction immunitaire
- Baisse des inflammations dues au stress
- Aide contre le ressenti de la douleur
- Facteur protecteur contre les AVC

Qu'est-ce qui détermine le « bien-être »?

- Émotions positives ↑
- Émotions négatives ↓
- Sentiment de satisfaction par rapport à sa vie passée

- Acceptation de soi
- Relations positives et gratifiantes avec autrui
- Croissance personnelle (actualisation de ses compétences)
- Sens de la vie
- Sentiment de contrôle et de maîtrise
- Sentiment d'autonomie

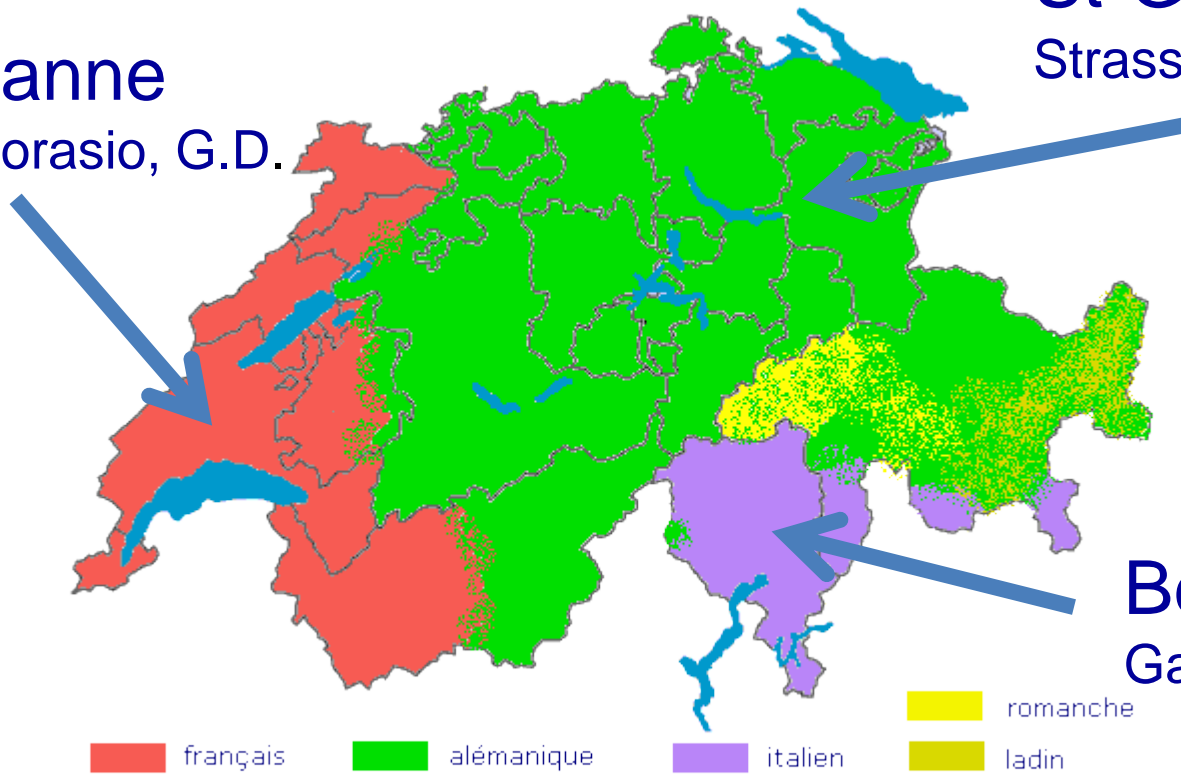
Plan

1. Les soins palliatifs
2. La psychologie positive: de quoi s'agit-il?
- 3. Le sens de la vie dans les soins palliatifs**
4. La gratitude ou le sentiment de reconnaissance dans les soins palliatifs

PNR 67: Meaning in life, personal values, and spirituality at the end of life

Lausanne
Prof. Borasio, G.D.

St-Gallen
Strasser F., PD Dr.



Bellinzona
Gamondi Cl., Dr.

français

alémanique

italien

romanche

ladin

Définition du sens de la vie

Reker:

Un ressenti qui fait référence à:

- (i) un sentiment de cohérence
- (ii) un engagement vers des buts dignes d'intérêts
- (iii) un sentiment d'accomplissement

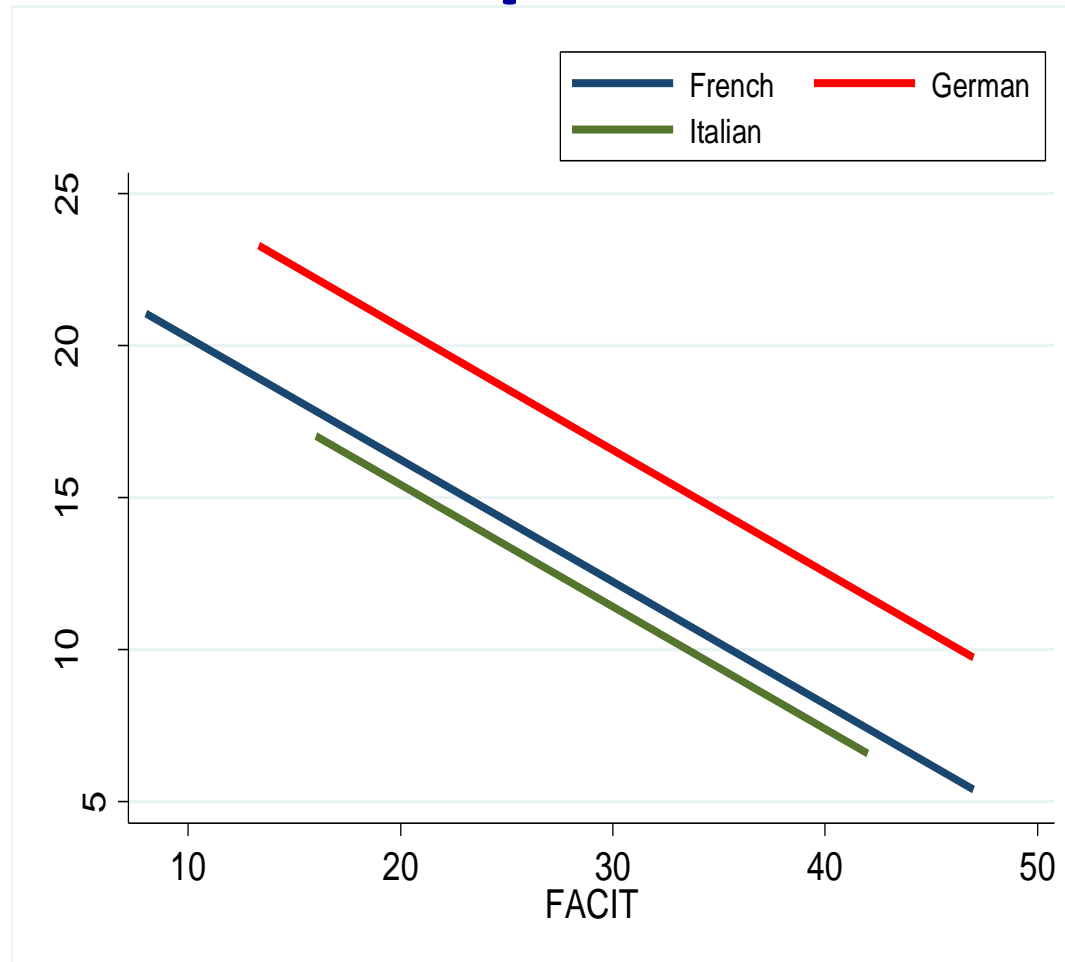
Reker (2000) In Exploring existential meaning: Optimizing human development across life span: 39-55



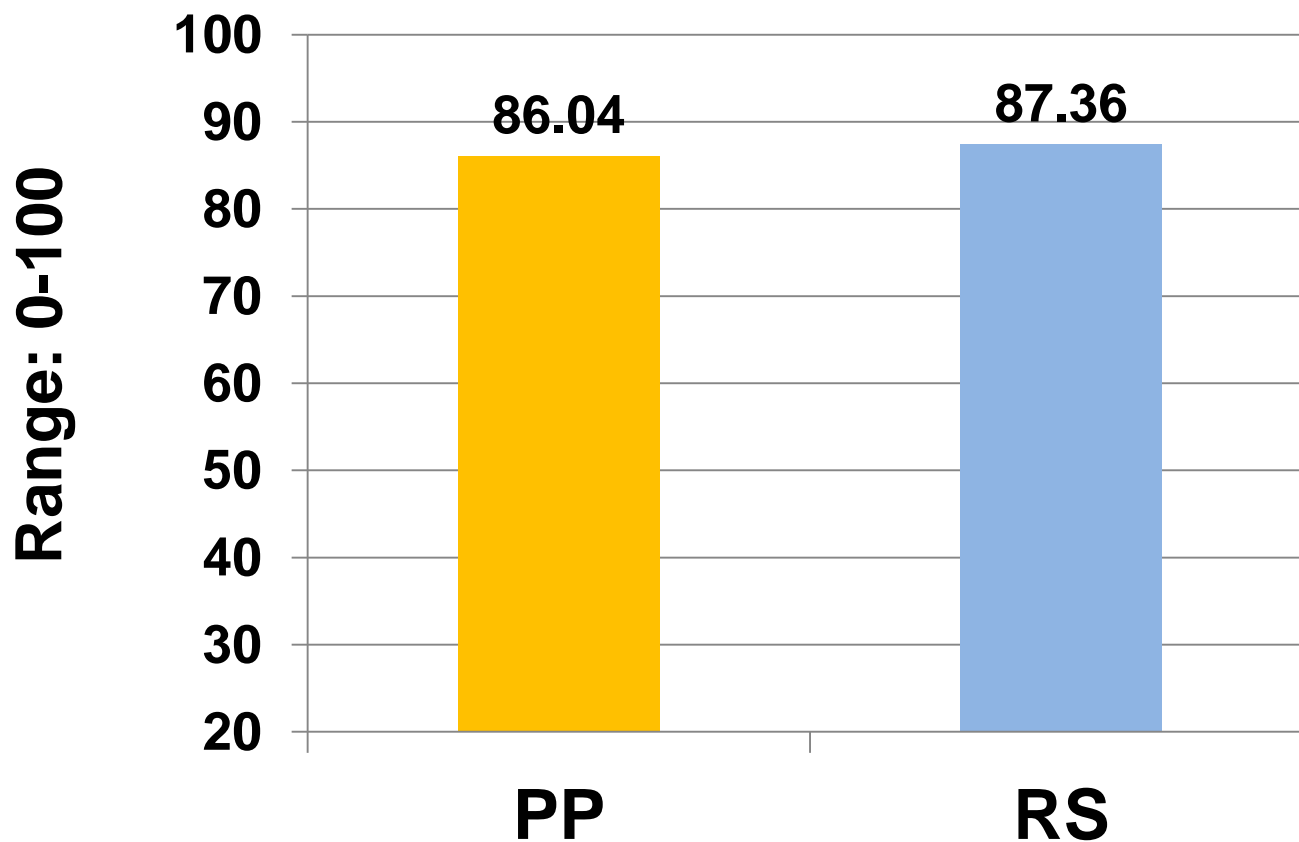
©Voutch

Tout à fait Jean-Luc, ces 78 dernières années passées en prison m'ont permis de réfléchir calmement au sens que je voulais donner à ma vie...

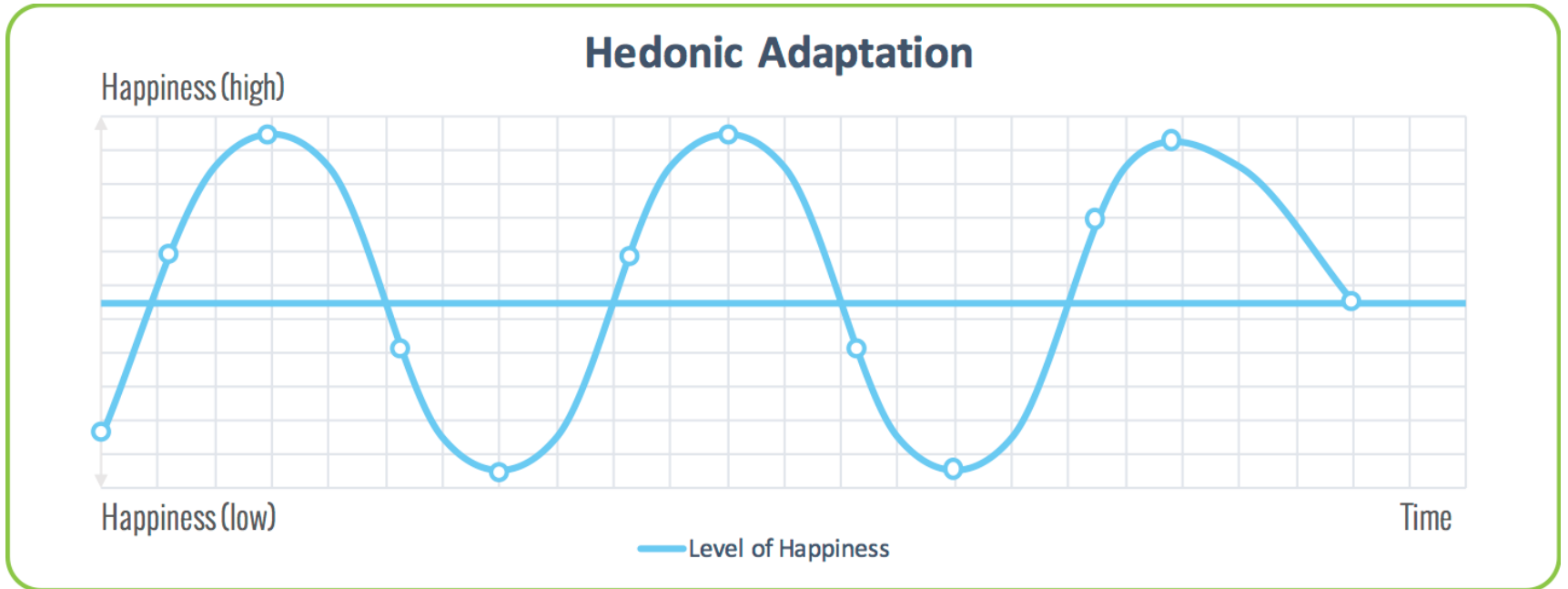
Le bien-être existentiel comme facteur protecteur



Sens de la vie: comparaison entre patients (PP) et la population tout venant (RS)



Modèle de l'adaptation émotionnelle



Sheldon et Lyubomirsky, 2012

« Maintenant, c'est fini la colère, on passe par des stades, la colère elle est derrière. Mais des moments de grande réflexion oui. On a le temps de se préparer. Moi j'ai besoin de savoir où je vais. Moi je sais où je vais, mais j'ai besoin de savoir si j'ai le temps de faire ça... »

Extraits de témoignages, "Le temps qui reste", Musée Main, 2016

« C'est très difficile. Je la gère (la maladie) mais ce n'est pas facile. Je ne dors pas bien, j'ai toujours des images qui trottent dans la tête. Je vois des cercueils... On vient d'en croiser un. On côtoie la mort tous les jours quand on est en situation palliative. Et ça me fait peur. »

« la peur, elle a été chaque fois là, quand on vous annonce un cancer, forcément la peur de mourir. Pas la peur de partir soi-même, la peur de laisser les autres... »

Extraits de témoignages, "Le temps qui reste", Musée Main, 2016

Le récit de vie





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

« Vous savez, si je n'avais pas mon mari, je ne demanderais qu'à m'en aller... »

Extraits de témoignages, "Le temps qui reste", Musée Main, 2016

Plan

1. Les soins palliatifs
2. La psychologie positive: de quoi s'agit-il?
3. Le sens de la vie dans les soins palliatifs
4. La gratitude ou le sentiment de reconnaissance dans les soins palliatifs

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

Fondation Leenaards

La gratitude ou sentiment de reconnaissance



Les deux conditions de la gratitude

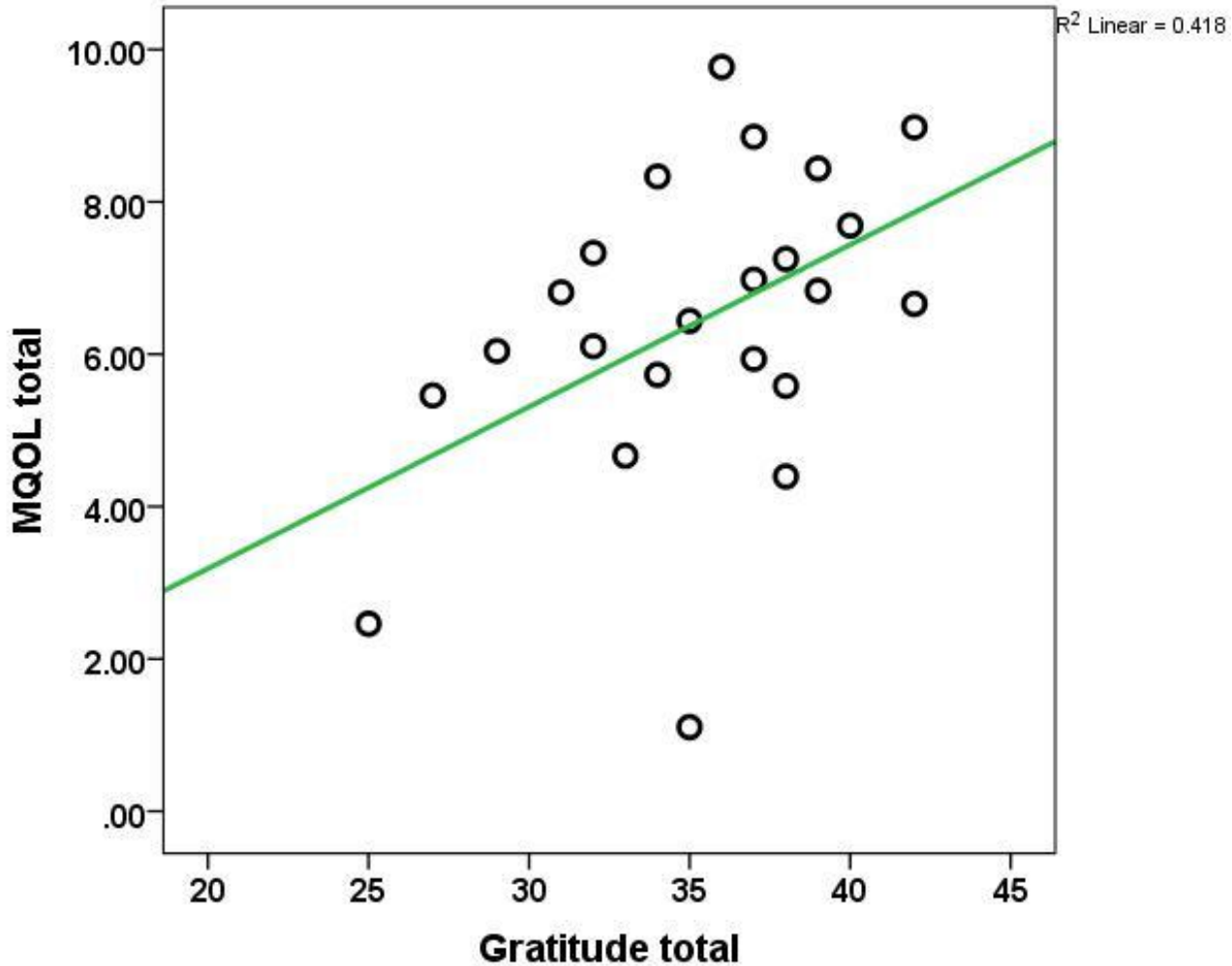
- Avoir conscience de vivre une **expérience de bienfait positive**
- reconnaître que cette expérience trouve sa source **en dehors de soi-même**

Impact du sentiment de reconnaissance

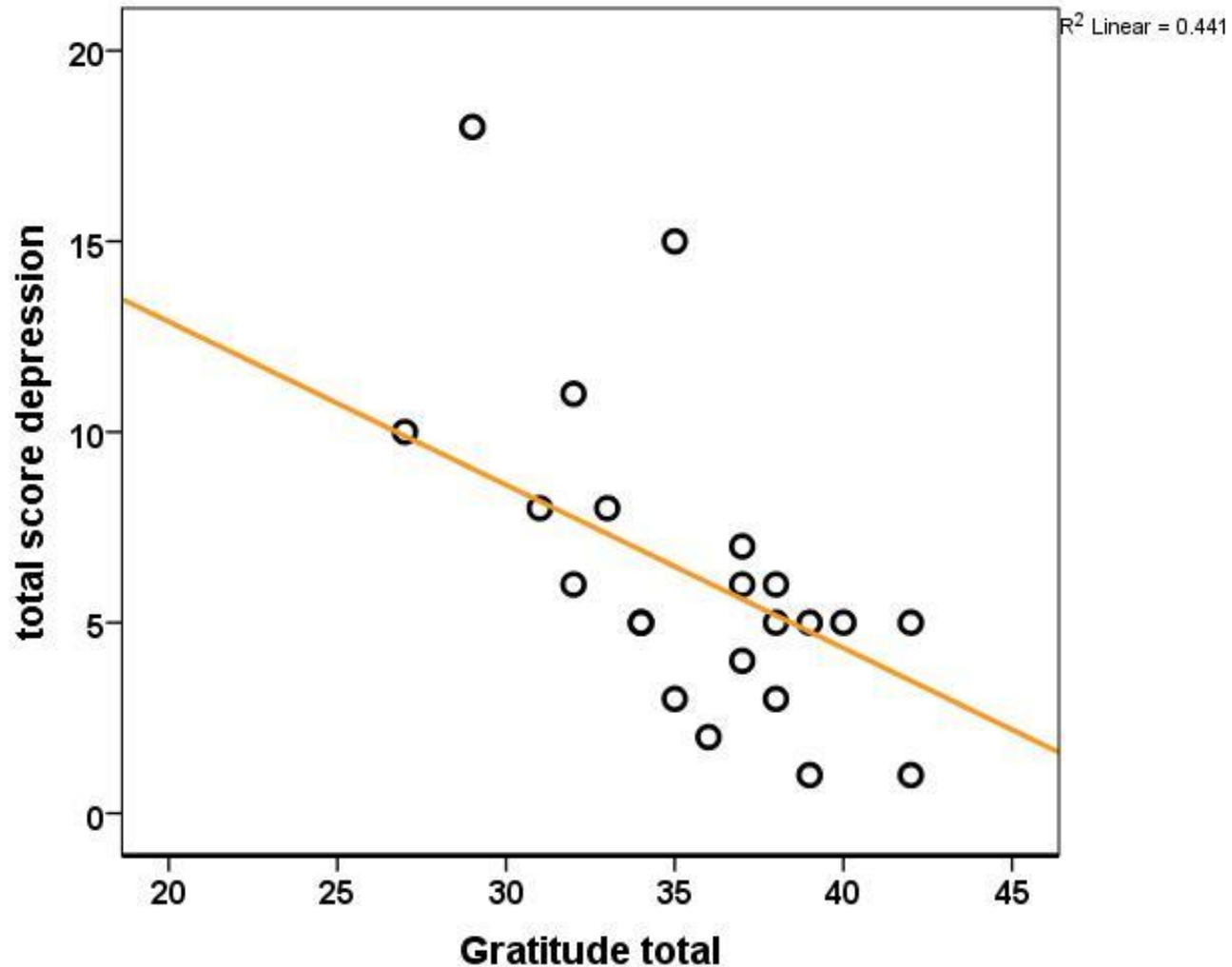
Positive Emotions in Early Life and Longevity:
Findings from the Nun Study



Lien entre gratitude et qualité de vie



Lien entre gratitude et dépression



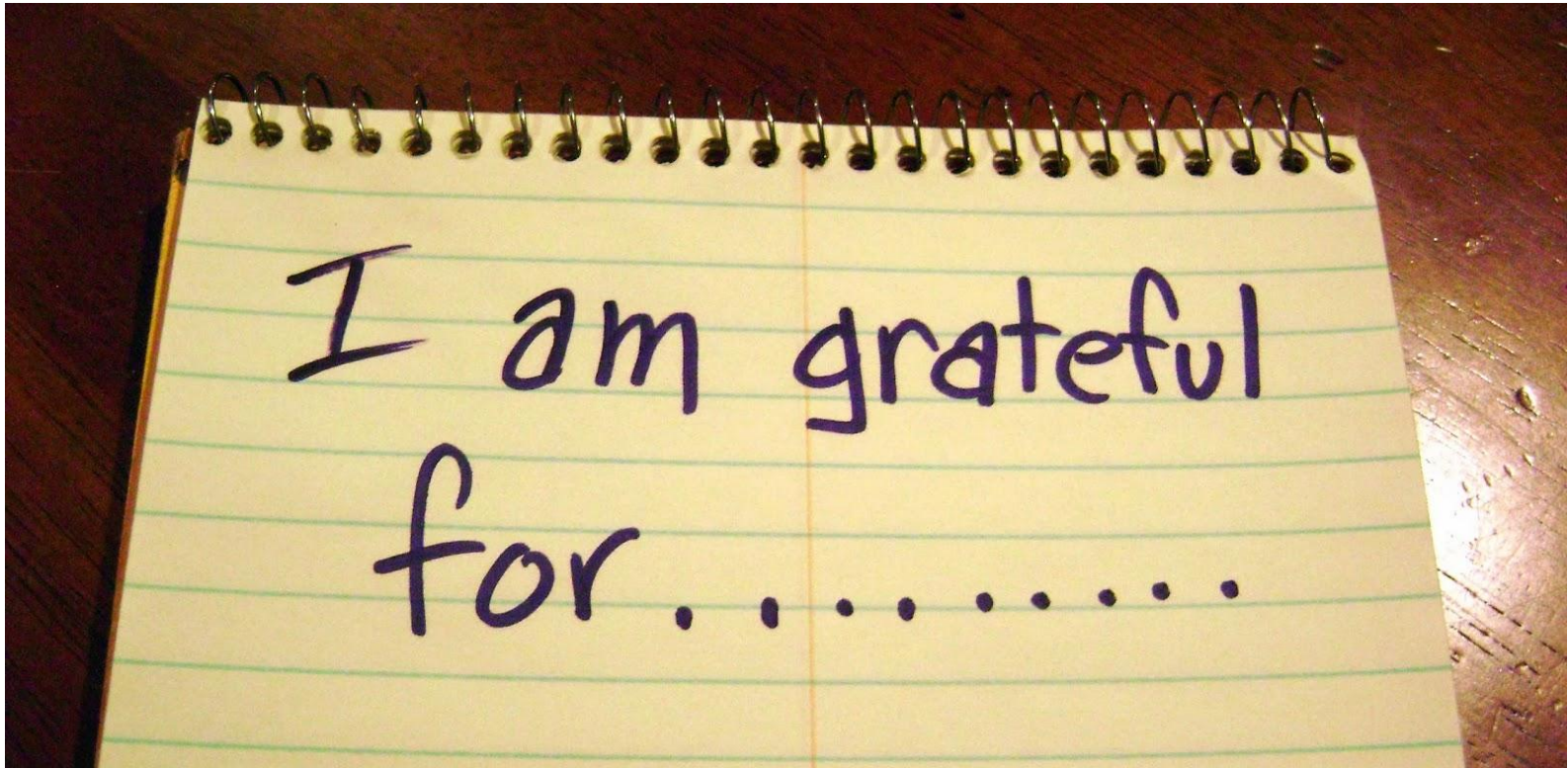
« Alors à mon cancer je dirais merci. J'ai eu la chance à quarante ans d'avoir un cancer, parce que jusqu'à quarante ans, j'avais une famille mais je ne la voyais pas, j'avais des amis, mais je ne les voyais pas, j'avais un hobby, je ne m'en occupais pas. En fait, le boulot prenait tout mon temps... Mais tout d'un coup ça a fait un déclic: « ho mais c'est quoi la vie? »

Extraits de témoignages, "Le temps qui reste", Musée Main, 2016

Peut-on « exercer » la gratitude?



Liste de gratitude



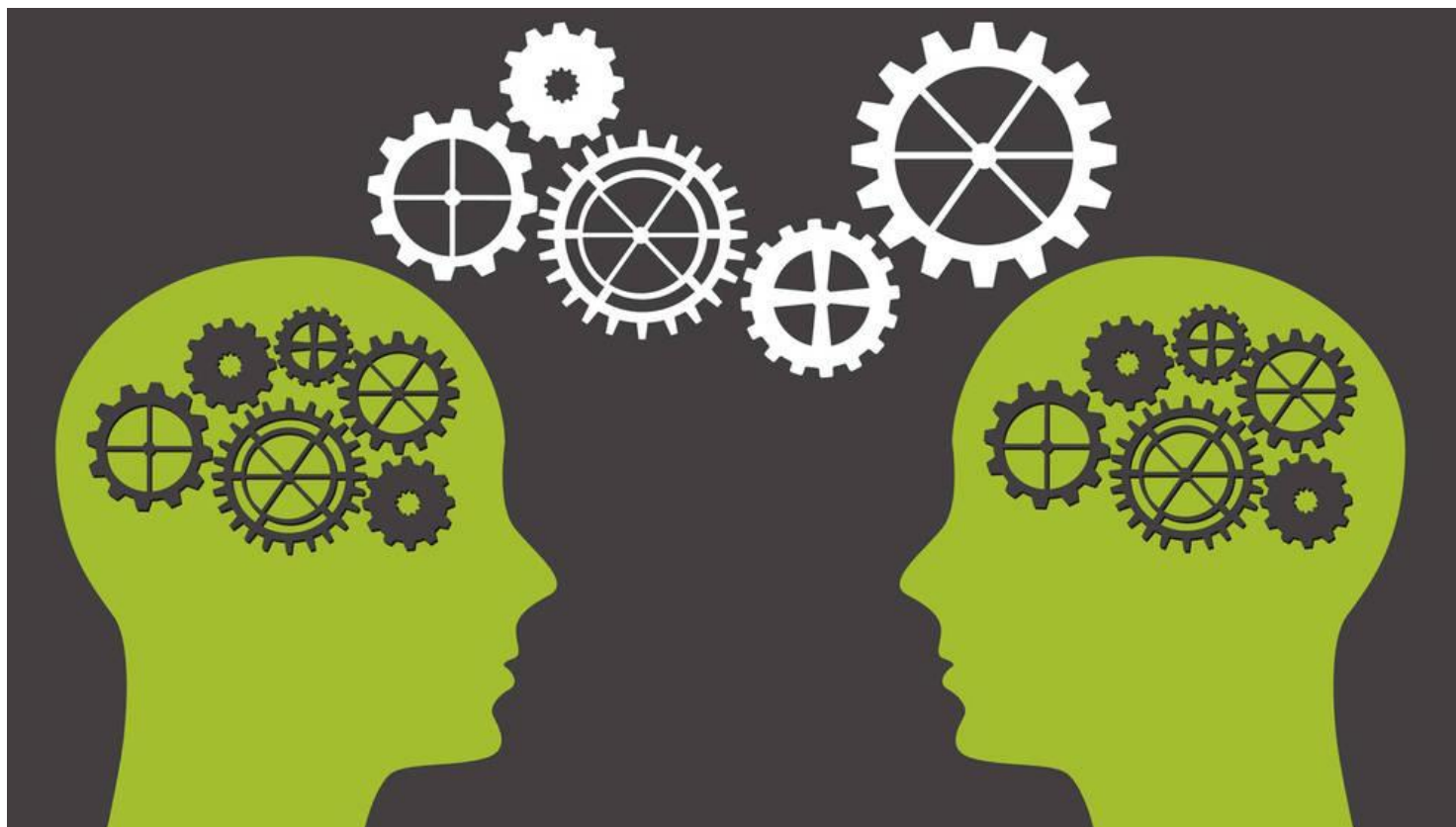
Auto-réflexion reconnaissante

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

Lettre de gratitude



rencontre de gratitude



Remerciements

- Les patients
- Professeur Gian Domenico Borasio
- Marjorie Jacquet, Giliane Braunschweig, Anne-Sophie Hayek, Nicolas Le Brun
- Les médecins et infirmiers du Service de soins palliatifs et du CHUV
- La Fondation Rive-Neuve
- L'hôpital de Lavaux
- L'hôpital d'Orbe
- La Fondation Leenaards
- Le Fonds national suisse de la recherche scientifique (FNS)
- Jean-Michel Capt et le programme cantonal de soins palliatifs

Ouvrages de références

- Ben Shahaar. L'apprentissage du bonheur, Belfond 2008.
- Lecomte. Donner un sens à sa vie, Odile Jacob 2007.
- Lyubomirsky. Comment être heureux et le rester, Flammarion 2008.
- Philippot. Emotion et psychothérapie, Mardaga 2007.
- Seligman. La force de l'optimisme, InterEditions 2009.
- Shankland. La psychologie positive, Dunod 2012.