



PSYCHOLOGUES CONSULTANTS Y2
Y2 CONSULTING PSYCHOLOGISTS

L'accompagnement psychologique du mourant:
exploration des mécanismes d'adaptation de chacun, ainsi que leurs interactions

Yannick Mailloux, Ph.D.

Psychologues Consultants Y2 1

La maladie et ses conséquences

- Atteinte à l'intégrité physique (corporelle) et psychologique
- Situation de vulnérabilité
- État de dépendance (proches, médecins, intervenants)
- Perte de statut social ou familial... perte de dignité
- Sentiment d'injustice, d'impuissance
- Crainte de ne pas pouvoir « faire face »
- Remise en question de son identité (projets futurs, rêves, etc.)



Psychologues Consultants Y2

2

La maladie et ses conséquences

- La personne malade doit composer avec:
- la douleur,
- l'insécurité pour l'avenir,
- l'inquiétude des complications,
- les pertes physiques, économiques, affectives et sociales.

Stratégies d'adaptation ou de coping: une définition

- Réactions ou réponses volontaires (et non automatiques) désignées pour gérer les demandes externes ou internes jugées comme étant exigeantes pour l'individu.
- Le coping requiert donc un effort de la part de l'individu.
- Il vise à diminuer, éviter, tolérer ou accepter un stress.
- Les réactions ou réponses peuvent être de l'ordre cognitif ou comportemental.



Psychologues Consultants Y2

4

Le coping...

- Il s'agit donc de la réalisation par la personne de ses ressources personnelles, de ses ressources d'aide extérieures (ses proches) et la prise de conscience de ses motivations. Mais le coping ne serait pas efficace sans la prise en compte par la personne de sa capacité de résolution de problème qui l'aide à trouver en elle les moyens de faire face à une situation stressante et de parvenir ainsi, non seulement à l'accepter, mais aussi à s'y adapter.



Psychologues Consultants Y2

5

Les types ou stratégies de coping

	Réponses d'approche	Réponses d'évitement
Cognitives	Analyse logique (<i>logical analysis</i>)	Évitement cognitif (<i>cognitive avoidance</i>)
	Renforcement positif (<i>positive reappraisal</i>)	Acceptation ou résignation (<i>acceptance or resignation</i>)
Comportementales	Recherche de conseils et de soutien (<i>seeking guidance and support</i>)	Recherche de récompenses alternatives (<i>seeking alternative rewards</i>)
	Résolution de problèmes (<i>problem solving</i>)	Décharge émotionnelle (<i>emotional discharge</i>)



Psychologues Consultants Y2

6

Réponses d'approche cognitives: une description

- Analyse logique: tentative cognitive effectuée dans le but de comprendre et de se préparer mentalement en fonction d'un stressor et de ses conséquences.
- Renforcement positif: tentative cognitive effectuée dans le but de reformuler ou restructurer le problème de manière positive, tout en acceptant la réalité de la situation.



Psychologues Consultants Y2

7

Réponses d'approche comportementales: une description

- Recherche de conseils et de soutien: tentative comportementale visant à rechercher de l'information, des conseils, du soutien.
- Résolution de problèmes: tentative comportementale favorisant l'exécution d'une action pour régler le problème.



Psychologues Consultants Y2

8

Réponses d'évitement cognitives: une description

- Évitement cognitif: tentative cognitive visant à éviter de penser à un problème.
- Acceptation ou résignation: tentative cognitive consistant à réagir au problème en l'acceptant.



Psychologues Consultants Y2

9

Réponses d'évitement comportementales: une description

- Recherche de récompenses alternatives: tentative comportementale visant à s'impliquer dans des activités substitues afin d'y trouver de nouvelles sources de satisfaction.
- Décharge émotionnelle: tentative comportementale visant à réduire la tension en exprimant des émotions négatives.



Psychologues Consultants Y2

10

Types de coping

- Coping direct
 - Implique une action de la personne qui aura un impact sur la situation
- Coping indirect
 - Stratégies qui ne changent pas la situation mais plutôt la façon dont elle est vécue

Travaux de recherche (i.e., Folkman et Lazarus)

- Ont permis de découvrir que les caractéristiques d'une situation anxiogène de même que celles de l'individu, combinées à l'évaluation que l'individu se fait de la dite situation, influencent la façon de réagir de celui-ci.



Psychologues Consultants Y2

12

Déterminants des stratégies de coping ou facteurs de risque

- Tempérament:
 - la stabilité est associée avec de "meilleures" stratégies de coping:
 - gens qui sont plus actifs et sociables = renforcement positif, recherche de conseils et de soutien et résolution de problèmes;
 - gens qui éprouvent plus de détresse, de peur et de colère = évitement cognitif, acceptation et résignation et décharge émotionnelle



Psychologues Consultants Y2

13

Déterminants des stratégies de coping ou facteurs de risque (suite)

- Type, sévérité et évaluation du stressor influencent les réponses de coping:
 - Maladie personnelle = utilisation des 2 types de coping (approche et évitement)
 - Stresseurs familiaux = moins de réponses d'approche et plus d'acceptation et de résignation



Psychologues Consultants Y2

14

Déterminants des stratégies de coping ou facteurs de risque (suite)

- Plus le stressor est sévère, plus les gens, *à la longue*, ont recours aux stratégies d'évitement et moins ils ont recours à la résolution de problèmes.
- Si le stressor est perçu comme un défi, les gens auront davantage recours aux réponses d'approche.
- Si le stressor est chronique, les individus utiliseront surtout des stratégies d'évitement.



Psychologues Consultants Y2

15

Déterminants des stratégies de coping ou facteurs de risque (suite)

- Ressources/soutien social:
 - Facilitent l'utilisation de stratégies de coping plus actives (i.e., recherche de conseils et de soutien)
- Le recours aux stratégies d'évitement:
 - Est associé avec un plus grand nombre de problèmes de dépression, anxiété et symptômes physiques.



Psychologues Consultants Y2

16

Facteurs influençant le coping

- Facteurs personnels: âge, valeurs, état émotionnel
- Facteurs environnementaux: soutien social, accès aux services de santé
- Facteurs reliés à la maladie: type d'atteinte, stade de progression, degré d'autonomie

Effet médiateur du coping

- Estime de soi
- Optimisme
- Auto-efficacité
- Sentiment de contrôle
- Traits de personnalité (influencent la réaction émotionnelle et cognitive des individus à leurs expériences, déterminant ainsi les conséquences de celles-ci sur la santé -- concept de résilience)



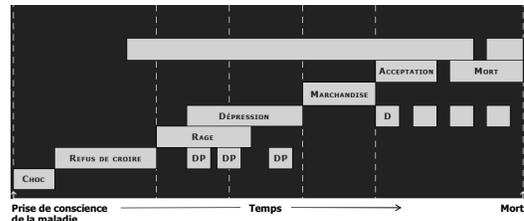
Psychologues Consultants Y2

18

Conséquences de la maladie sur les mécanismes d'adaptation

- En raison de la détresse émotionnelle liée à la maladie, le cerveau fonctionne moins bien, les capacités d'attention et de concentration diminuent.
- Il devient alors plus difficile de régler les problèmes...
- L'esprit émotionnel vs l'esprit rationnel

Étapes du processus de mourir Elisabeth Kübler-Ross



Les étapes du processus du mourir (d'après E. Kübler-Ross, 1969)

Psychologues Consultants Y2

20

Les mécanismes de défense et la maladie

- Ces mécanismes ont pour but de réduire les tensions et l'angoisse en cachant ces réalités pénibles ou l'aident à les accepter, à les tolérer et à les dépasser.
- S'exacerbent dans des situations de crise et d'appréhension extrêmes –ex: maladie grave et approche de la mort.
- Peuvent devenir nuisibles s'ils empêchent la prise de conscience de la réalité et surtout, la mise en place d'actions appropriées face à la situation.

Psychologues Consultants Y2

21

Mécanismes de défense

- L'accompagnateur doit pouvoir reconnaître ses propres mécanismes de défense et ceux du mourant, ainsi que leurs interactions:
 - Pour le soignant: mensonge, banalisation, esquive, évitement, dérision, rationalisation
 - Pour le malade: négation, isolation, maîtrise, régression, combativité, humour
- Les mécanismes de défense varient tout au long de l'évolution de la maladie.

Psychologues Consultants Y2

22

Réactions de protection (autres exemples)

- Régression
 - Repli sur soi, intolérance aux frustrations, refuge dans le sommeil
- Renforcement des mécanismes de défense
 - Déni, isolation, intellectualisation
- Passages à l'acte
 - Fugues, sorties contre avis médical, agressions, suicides
- Distorsion de l'évaluation
 - Omnipotence, idéalisation du soignant, du médicament, etc.

Psychologues Consultants Y2

23

Importance de l'accompagnement

- L'environnement (psychologique) est déterminé par l'état de la personne (développemental, affectif, cognitif, etc.), et l'état de la personne est déterminé par son environnement (situations et relations sociales, normes, environnement physique, état physiologique...).
- Donc la compréhension ou la prédiction des comportements repose sur la prise en compte de la personne et de son environnement...
- D'où l'importance de l'accompagnement.

Psychologues Consultants Y2

24

Accompagner c'est...

- Aider à atteindre la satisfaction optimale des besoins physiques, psychologiques et spirituels, compte tenu à la fois des ressources personnelles, des contraintes de son état et de son environnement, compte tenu aussi des ressources et des limites des proches (*J-L Hetu*).
- Vérifier si le mourant a bien besoin de moi et dans l'affirmative, lui communiquer que je suis bien là.
- **Accompagner, c'est aider l'autre, tout en s'aidant soi-même, à développer des mécanismes d'adaptation**



Psychologues Consultants Y2

25

Accompagner c'est... (J-L Hetu)

- S'engager dans une relation interpersonnelle avec un autre être humain;
- Se trouver renvoyé à l'aventure de son propre mourir, avec l'inconnu que cela comporte...
- Aider le patient (et sa famille) à profiter au maximum du temps qui reste et à atteindre un dénouement paisible des événements non-résolus;



Psychologues Consultants Y2

26

Accompagner c'est...

- Comprendre la dégradation de l'état physique et psychologique du mourant.
- Réactiver (être prêt à) des liens affectifs « endormis »...
- Être sujet à développer une culpabilité (crainte de ne pas en faire assez; vouloir que le malade meurt)



Psychologues Consultants Y2

27

Les balises d'accompagnement (Kastenbaum)

- Tenir compte du style de vie, des préférences et des besoins de la personne
- Offrir au mourant un sentiment de sécurité (environnement)
- Faciliter au mourant l'expérience de la séparation par rapport aux proches
- Vivre ses derniers moments de façon significative pour lui



Psychologues Consultants Y2

28

Les balises d'accompagnement (Kastenbaum)

- Inclure la dimension spirituelle (adaptée selon les « croyances » et besoins de la personne)
- S'entraîner à bien décoder le langage et les besoins du mourant
- Respecter le rythme du mourant
- Éviter l'épuisement...



Psychologues Consultants Y2

29

Cela exige...

- Ouverture
- Clarté
- Stabilité
- Énergie/vitalité
- Sérénité ou paix intérieure
- Grande capacité d'écoute
- Humilité
- Beaucoup de courage
- Et... un profond respect



Psychologues Consultants Y2

30

Comprendre l'autre, savoir l'écouter, savoir le soigner et prendre soin de lui, demande un investissement personnel très important et une dose non négligeable de courage.

S'étudier soi-même est le préalable obligatoire pour qui veut soigner les âmes et les corps.



Pour ceux qui accompagnent...

- Importance de mener une vie équilibrée
- Connaître le niveau de son engagement;
- Connaître et reconnaître ses limites



Importance de la gestion du stress

- L'apparition d'une maladie étant facteur de stress, il importe de trouver des stratégies qui agissent sur ...
 - la cause du stress
 - l'interprétation de la maladie/de notre état (distorsions cognitives)
 - le stress lui-même (relaxation, visualisation, gestion de notre énergie, etc.)



Le stress

- Le stress étant une réaction adaptative de l'organisme à un stimulus interne ou externe; il ne dépend pas seulement de la difficulté, de la maladie rencontrée, mais de l'interprétation que la personne lui donne.



LE STRESS ?

Un déséquilibre entre les demandes et l'habileté (ressources) de répondre à ces demandes; à l'intérieur d'un laps de temps déterminé.



Types de Stress

- Eustress
 - Résultat désirable du stress
 - Résultats motivationnels
- Détresse
 - Résultats négatifs
 - Conséquences: séquelles/maladies (émotionnel et physique)



Conséquences du stress?

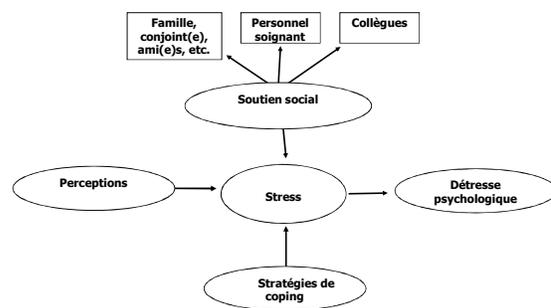
- Physiques
- Psychologiques
- Sociales
- Spirituelles



Psychologues Consultants Y2

37

Modèle simplifié du stress (Benzimra, 2002)



Psychologues Consultants Y2

38

Gérer nos interprétations / perceptions

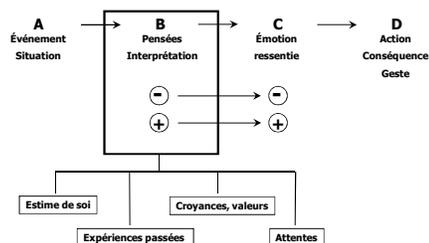
- La façon dont nous conceptualisons le lien entre la vie et la mort, la maladie et le bien-être, influence notre façon de gérer cette épreuve...



Psychologues Consultants Y2

39

Gérer nos interprétations



Psychologues Consultants Y2

40

Facteurs d'ajustement psychologiques par rapport à la maladie

- Caractéristiques (traits) de la personnalité
- Signification et genèse de la maladie
- Expériences antérieures personnelles
- Expériences antérieures des proches
- Niveau du soutien émotionnel reçu/perçu
- Niveau d'anxiété
- Capacité d'adaptation
- Attentes face au traitement
- Soutien des proches et autres (accompagnement)



Psychologues Consultants Y2

41

Autres stratégies utiles

- Légitimer l'état du malade; reconnaître sa souffrance
- Créer des liens de confiance, reconnaître sa dignité en offrant un respect et une satisfaction de ses besoins (ex. prise en charge esthétique)
- Comprendre et gérer les affects des malades (ex. refus de soins, régression)

Des mécanismes utiles... (suite)

- La résolution de problèmes pour aider le patient à se sentir moins vulnérable.
- La négation pour un temps.
- L'humour qui relativise les situations dramatiques.
- La communication (voir acétates suivantes)
- L'évitement qui empêche la confrontation avec les idées ou la réalité pénible.
- La sublimation qui transforme une réalité pénible en quelque chose de noble.
- La relecture de vie (voir acétate suivante)



Psychologues Consultants Y2

43

Communiquer avec le malade

- Les préliminaires : choix du lieu, de l'attitude corporelle;
- Que sait déjà le patient ?
- Que veut savoir le patient ?
- Communication d'information : diagnostic, traitement, pronostic, soutien
- Réponse aux sentiments du patient
- Propositions et suivi



Psychologues Consultants Y2

44

Recommandations pour l'annonce de mauvaises nouvelles

- Rester simple sans trop apporter de détails, notamment techniques
- Tenir compte de ce que le malade sait et perçoit déjà
- Ménager un contexte aussi calme que possible
- Fragmenter les nouvelles
- Attendre les questions complémentaires que peut poser le malade
- Ne pas discuter ce que le malade refuse de reconnaître
- Demander au malade s'il a bien compris, s'il souhaite des précisions supplémentaires
- Ne pas supprimer tout espoir
- Ne rien dire qui ne soit vrai



Psychologues Consultants Y2

45

La relecture de vie

- Utiliser ses souvenirs pour revoir sa vie et unifier l'ensemble de son existence (trouver un sens)
- Permet de comprendre et d'accepter son passé; se réconcilier avec soi-même.
- *La Rétrospective de vie* – une approche thérapeutique



Psychologues Consultants Y2

46

Le traitement psychologique vise...

- La gestion du stress et de la détresse
- L'exploration de sa marge de manœuvre et de sa zone de pouvoir (contrôle)
- L'exécution de choix éclairés
- L'adhésion au traitement
- L'amélioration de la qualité de vie (et non des promesses de guérison)

Si le temps le permet...un petit exercice ???

Les stratégies de 'COPING' directes

- Stresseurs reliés à l'accompagnement d'un malade
 - Stresseurs personnels
1. Identifier
 2. Stratégies diverses (créativité)



Psychologues Consultants Y2

48

La relaxation: un essai ???

- Stratégies de relaxation
- Différents types:
 1. Respirations profondes
 2. Relaxation musculaire progressive
 3. Imagerie mentale
- Tension musculaire élevée!
- La relaxation vous aidera à:
 1. mieux gérer vos réactions émotionnelles
 2. réduire votre niveau de stress/anxiété
 3. vous reposer/décompresser plus rapidement
 4. atteindre un sommeil plus profond (se sentir plus reposé et plein d'énergie le matin!)



Psychologues Consultants Y2

49

En résumé

- Quelles sont les représentations du patient (sa façon de percevoir, comprendre sa maladie) ?
- Quelles sont ses stratégies d'adaptation ?
- Sont-elles adéquates – dans les circonstances?
- Comment puis-je l'aider ?
 - À faire « évoluer » sa perception de la situation
 - À adapter ses stratégies (au besoin)

Le deuil est le temps que l'on prend pour découvrir comment la personne décédée sera dorénavant « présente » dans nos vies...



Psychologues Consultants Y2

51



Pour nous joindre:

125 Wellington, Gatineau (Hull)
 J8X 2J1, QC, Canada
 T.819.777.7744
 y2cp.com

ymailloux@y2cp.com

Psychologues Consultants Y2

52