

Article preview

Abstract

Introduction

Section snippets

References (102)

Cited by (8)

Recommended articles (6)



Article original

# Applications cliniques en psychologie de la santé

## Clinical applications in health psychology

A. Gauchet<sup>a,1</sup>, B. Shankland<sup>a,2</sup>, C. Dantzer<sup>b,3</sup>, S. Pellissier<sup>c,4</sup>, C. Aguerre<sup>d,5</sup>

Show more

Share Cite

<https://doi.org/10.1016/j.psf.2012.03.005>

Get rights and content

### Résumé

Cet article présente des pratiques cliniques récentes et validées en psychologie de la santé, notamment pour la gestion de la douleur et des maladies chroniques. Des techniques telles que l'acceptation et l'engagement, et la pratique de la pleine conscience ont fait leurs preuves, ainsi que les exercices favorisant l'expérience d'émotions positives. Des méthodes issues des théories cognitives et comportementales permettent également une amélioration de la qualité de vie et de l'observance des patients atteints de pathologies sévères. Enfin, le biofeedback centré sur la variabilité cardiaque favorise le développement des ressources cognitives et émotionnelles des patients, leur permettant de mieux faire face au stress et de maintenir un état de santé optimal. Les limites de ces pratiques ainsi que des pistes de recherches sont proposées.

### Abstract

The aim of the present article is to present recent and validated clinical applications in the field of health psychology, in particular regarding pain and chronic disease management. Techniques such as acceptance and engagement therapy, mindfulness meditation and positive emotions enhancement have proved to be successful. Mindfulness is an attribute of consciousness long believed to promote well-being. It is commonly defined as the state of being attentive to and aware of what is taking place in the present. By this way, mindfulness meditation learns to patients with chronic pain to reduce their pain sensation. Moreover, encourage patients to have positive emotions, such as gratitude, is efficient in long term well-being. Prospective studies reveal that optimism, coping strategies such as positive reframing and acceptance, and social support yield less distress for patients with chronic disease. Similarly, psychosocial interventions that foster optimistic appraisals, build coping strategies, and bolster social support are benefit for patients. Other methods such as Cognitive Behavioral Stress Management (CBSM), enable to significantly enhance quality of life, adaptation to illness and chronic disease patient compliance. This 10-week group CBSM intervention that includes anxiety reduction (relaxation training), cognitive restructuring, and coping skills training is tested among women with breast cancer and HIV patients. The intervention reduces reports of thought intrusion, anxiety and emotional distress. Furthermore, biofeedback through Heart Rate Variability appears to be an important component of the development of patient potential in terms of cognitive and emotional resources enabling better coping with stressful situations and hence maintaining optimal health conditions. Biofeedback treatment intervention on pain and quality of life is helpful in the rehabilitation of patients with chronic pain. Limits of these applications are discussed as well as future research directions.

### Introduction

La psychologie de la santé est une discipline récente qui a pour objet principal d'analyser les facteurs psychologiques liés à l'apparition et à l'évolution des maladies somatiques. Dans les sociétés industrialisées, la prévalence des maladies chroniques ne cesse de croître, notamment en raison de l'évolution des modes de vie qui peuvent engendrer un stress chronique avec l'apparition de symptômes dépressifs et la consommation de substances psychoactives. De plus, la présence de nombreux polluants ainsi que l'allongement de l'espérance de vie liée aux progrès notables de la médecine expliquent aussi une part de l'augmentation des maladies chroniques. Ces pathologies s'accompagnent souvent de douleurs chroniques et/ou de co-morbidités psychologiques dégradant la qualité de vie des individus (Bair et al., 2003, Ciaramella et Poli, 2001, Ormel et al., 2007). Au regard de ces constats, les recherches menées au cours des dernières décennies sur les facteurs biopsychosociaux modulant l'évolution des maladies chroniques ont favorisé l'ancrage de la psychologie de la santé dans la pratique clinique au sein de structures de soin jusqu' alors exclusivement dévolues à l'exercice de la médecine somatique. Les psychologues sont, par exemple, de plus en plus impliqués dans la prise en charge des patients fréquentant des services de cancérologie, gastro-entérologie, rhumatologie ou cardiologie. Un certain nombre de modes d'interventions cliniques, scientifiquement validées, peuvent être déployés dans le cadre de ces structures de soins en vue d'infléchir positivement le cours de la maladie. Ces méthodes permettent notamment un recouvrement plus rapide de la santé, une diminution des risques de rechute, voire une amélioration substantiellement de la qualité de vie des personnes malades à travers une meilleure gestion des souffrances physiques et psychiques. Ces approches sont cohérentes avec les modèles de la psychologie de la santé, notamment le modèle transactionnel de Lazarus et Folkman (1984), et celui de Bruchon-Schweitzer et Dantzer (1994), qui replacent la maladie chronique dans une perspective biopsychosociale. C'est dans cette optique que nous présentons ci-après certaines avancées importantes pour la pratique clinique des psychologues de la santé.

Dans le présent article, nous nous intéresserons plus spécifiquement aux apports des techniques d'acceptation et d'engagement, de pleine conscience, d'augmentation des émotions positives, de gestion cognitive et comportementale du stress et de biofeedback. Nous nous interrogerons sur la nature des processus émotionnels, cognitifs et comportementaux susceptibles d'être mobilisés dans le cadre de ce type d'intervention clinique.

### Section snippets

#### L'acceptation et l'engagement

Le traitement de la douleur chronique fait aujourd'hui partie des préoccupations centrales des soignants, dans la mesure où les traitements médicamenteux ne suffisent généralement pas à la contrer de manière satisfaisante (Turk, 2002). En vue d'améliorer de manière significative la qualité de vie des personnes chroniquement en proie à des douleurs physiques, plusieurs modes de prises en charge psychologiques ont été élaborés et testés avec succès au cours de ces dernières décennies (Turk et...

#### La pleine conscience

Un autre abord de la gestion de la douleur dont l'efficacité est aujourd'hui reconnue est celui qu'engendre la pratique méditative de la « pleine conscience » (terme issu de la méditation bouddhiste), aussi appelée *Mindfulness meditation* (Bishop, 2002, Kabat-Zinn, 2003). Elle consiste en un entraînement au contrôle cognitif en focalisant son attention volontairement sur des sensations de son choix, par exemple celles produites par le mouvement de la respiration, sans se laisser happer par les...

#### Le rôle des émotions positives

De nombreux travaux ont mis en avant les effets délétères des émotions négatives sur la santé (Fredrickson, 2000). Par exemple, la tristesse aurait un effet immunosuppresseur (O'Leary, 1990), et la colère serait impliquée dans l'étiologie des maladies cardiovasculaires (Barefoot et al., 1983, Fredrickson et al., 2000, Scheier et Bridges, 1995, Williams et al., 1980), ainsi que dans certains cancers (Eysenck, 1994, Greer et Morris, 1975). À l'inverse, les travaux récents menés sur les effets des ...

#### Interventions psychosociales : le *Cognitive Behavioral Stress Management* (CBSM)

De nombreuses études suggèrent aujourd'hui que certaines interventions psychosociales peuvent diminuer le stress inhérent aux maladies chroniques, telles que le cancer ou le VIH, (Fawzy et al., 1995), en minorant l'anxiété et la dépression (Spiegel et al., 1981), en améliorant l'adaptation à la maladie (Lieberman, 1988), et en réduisant les symptômes physiques, tels que la douleur, les nausées ou les vomissements (Spiegel et al., 1989). Ces approches se pratiquent généralement en groupe (...)

#### Le biofeedback

Tout comme il existe des différences psychosociales interindividuelles dans la manière de réagir à un stress, il existe aussi des différences physiologiques avec une interaction possible entre ces deux composantes. Dans la littérature, deux hypothèses étiologiques sont évoquées pour expliquer les plaintes somatiques. Une première hypothèse cognitive propose que les troubles somatiques sont associés à des biais cognitifs, notamment la tendance de l'individu à amplifier les symptômes (Aronson et...

#### Conclusion

L'ensemble des pratiques cliniques récentes issues des modèles et théories en psychologie de la santé fournissent un éventail large de possibilités pour le clinicien. Le recours actuel aux techniques d'acceptation et d'engagement, à la méditation de pleine conscience, à la pratique d'exercices favorisant la fréquence du vécu d'émotions positives, aux interventions psychosociales de gestion du stress et au biofeedback repose sur de récentes recherches qui ont établi les effets bénéfiques de ces...

#### Déclaration d'intérêts

Les auteurs déclarent ne pas avoir de conflits d'intérêts en relation avec cet article....

### Références (102)

A.M. Wood et al.  
**Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions**  
Journal of Psychosomatic Research (2009)

J.F. Thayer et al.  
**Claude Bernard and the heart-brain connection: further elaboration of a model of neurovisceral integration**  
Neuroscience & Biobehavioral Reviews (2009)

J.F. Thayer et al.  
**A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation**  
Journal of Affective Disorders (2000)

D. Spiegel et al.  
**Effect of psychosocial treatment on survival of patients with metastatic breast cancer**  
Lancet (1989)

D. Servant et al.  
**La variabilité de la fréquence cardiaque. Intérêts en psychiatrie**  
L'Encéphale: Revue de psychiatrie clinique biologique et thérapeutique (2009)

D. Servant et al.  
**La variabilité cardiaque : un bon indicateur de la régulation des émotions**  
Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive (2008)

J. Pumperla et al.  
**Functional assessment of heart rate variability: physiological basis and practical applications**  
International Journal of Cardiology (2002)

S. Pellissier et al.  
**Psychological adjustment and autonomic disturbances in inflammatory bowel diseases and irritable bowel syndrome**  
Psychoneuroendocrinology (2010)

J.L. Monestès et al.  
**Thérapie de pleine conscience, thérapie d'acceptation et d'engagement et douleur chronique**  
Douleurs (2007)

J.A. Micoulaud-Franchi et al.  
**Neurofeedback dans le trouble déficit de l'attention avec hyperactivité : de l'efficacité à la spécificité de l'effet neurophysiologique**  
Annales Médico-Psychologiques, revue psychiatrique (2011)

View more references

### Cited by (8)

**The skills mobilized by the psychologist in the practice of therapeutic education: An example of management of an obese patient**  
2020, Pratiques Psychologiques  
Show abstract

**Almost reaching the unreachable: Minimal knowledge of health psychology for the medical student**  
2015, Annales Medico-Psychologiques  
Show abstract

**Change in heart rate variability in response to deep-breathing treatment in cardiac patients with anxiety disorders: A preliminary case study experiment**  
2015, Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive  
Show abstract

**Do sleep abnormalities contribute to cardiovascular risk in bipolar disorders?**  
2014, Encephale  
Show abstract

**Biofeedback and drug-resistant epilepsy: Back to an earlier treatment?**  
2014, Revue Neurologique  
Show abstract

**Illness representation and treatment beliefs in liver transplantation: An exploratory qualitative study**  
2014, Annales Pharmaceutiques Françaises  
Show abstract

View all citing articles on Scopus

### Recommended articles (6)

Research article  
**Éducation thérapeutique des patients atteints d'insuffisance cardiaque**  
Médecine des Maladies Métaboliques, Volume 8, Issue 6, 2014, pp. 581-586  
Show abstract

Research article  
**Retour vers la première classification diagnostique des troubles du sommeil et de l'éveil. Les enjeux passés toujours d'actualité ?**  
Médecine du Sommeil, Volume 15, Issue 3, 2018, pp. 151-166  
Show abstract

Research article  
**Spécificités de l'entretien motivationnel dans le cadre d'une prise en charge cognitivo-comportementale de la douleur chronique**  
L'Encéphale, Volume 41, Issue 6, 2015, pp. 515-520  
Show abstract

Research article  
**La thérapie d'acceptation et d'engagement**  
L'Encéphale, Volume 41, Issue 1, 2015, pp. 1-9  
Show abstract

Research article  
**Patient satisfaction and psychological well-being after internet-based cognitive behavioral stress management (IB-CBSM) for women with preterm labor: A randomized controlled trial**  
Journal of Psychosomatic Research, Volume 80, 2016, pp. 37-43  
Show abstract

Research article  
**Bénéfices psychologiques des activités physiques adaptées dans les maladies chroniques**  
Science & Sports, Volume 28, Issue 1, 2013, pp. 1-10  
Show abstract

- Maitre de conférences en psychologie clinique (MCF). Thèmes de recherche: observance ; maladies chroniques ; gestion du stress ; coping.
- MCF. Thèmes de recherche : addictions ; troubles des conduites alimentaires ; prévention ; psychologie positive.
- MCF. Thèmes de recherche : maladie chronique ; vieillissement ; santé des étudiants ; émotion et prise de décision.
- MCF. Thèmes de recherche : stress et interactions neurodigestives ; biofeedback.
- MCF. Thèmes de recherche : psychopathologie ; psychologie de la santé ; maladie chronique ; vieillissement.

View full text

Copyright © 2012 Published by Elsevier Masson SAS