

La flexibilité psychologique: facteur de prévention des répercussions de l'anxiété

Jean-Louis Monestès
Pôle de santé mentale, CHU de la Réunion

jimonestes@yahoo.fr



Premier obstacle à la prévention: l'absence d'hypothèse étiologique

Pour une démarche de prévention efficace, il faut des hypothèses étiologiques: quels processus psychologiques conduisent aux troubles?



Les systèmes diagnostiques disponibles (DSM, CIM) sont a-théoriques

Deuxième obstacle à la prévention: se tromper de cible

Les approches actuelles
considèrent la
« normalité » comme
une absence
d'émotions négatives



- Cible de la prévention: les émotions négatives elles-mêmes
- Objectif de la prévention: ne pas vivre d'anxiété

Lever les obstacles à la prévention

L'anxiété fait
intrinsèquement partie de
l'expérience humaine

« normalité destructrice »



- Cible de la prévention: les réactions aux émotions négatives
- Objectif de la prévention: ne pas réagir de façon stéréotypée aux émotions négatives

La flexibilité psychologique comme conception alternative

Définition: Capacité à réagir de façon différenciée en présence d'émotions, de pensées et de sensations difficiles

Réactions
Stéréotypées,
généralement
évitement
d'expériences



Flexibilité
psychologique et
comportementale

La perte de flexibilité: processus étiologique central

La perte de flexibilité psychologique est impliquée dans:

- Phobies
- ESPT
- Addictions
- Trichotillomanie
- Automutilations
- Douleur chronique
- Etc.

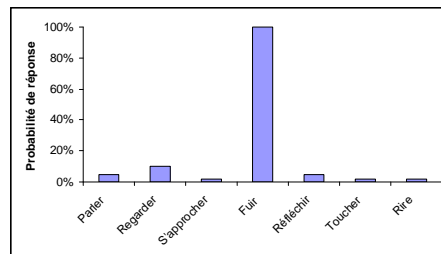
(Boulanger et al., 2012; Chawla & Ostafin, 2007; Hayes et al., 2006)



Les processus
psychologiques
qui conduisent à
la perte de
flexibilité

L'anxiété est jugée dangereuse

Dans les troubles
anxieux, l'objet
redouté est l'émotion
elle-même (la peur,
l'anxiété)



L'anxiété est considérée comme un danger réel

Les troubles anxieux constituent des tentatives d'évitement de l'anxiété et de ses manifestations (pas uniquement des situations qui la déclenchent)

Considérer les manifestations anxieuses comme anormales mène à une hypervigilance

Donc à repérer plus d'anxiété et à une perte de flexibilité

(Campbell-Sills et al., 2006; Salters-Pedneault et al., 2004)



Prédire l'avenir rend anxieux

- Pré- voir pour essayer de contrôler l'apparition de l'anxiété (perte de contact avec l'instant présent)
 - se défendre d'un danger qui n'est pas présent
 - Perte de la flexibilité psychologique même en l'absence d'anxiété!



Les mots sont aussi considérés comme dangereux

- Prendre les mots pour les événements qu'ils désignent
 - En plus du cœur qui s'emballe, de la tension musculaire, de cette barre dans le ventre, etc, il faut aussi éviter les mots qui les décrivent et les analysent
- Perte de flexibilité psychologique en réponse à des pensées



Se battre contre les descriptions de soi

Considérer les descriptions
de soi comme des vérités

Se battre contre elles pour se
sentir plus fort que l'anxiété

- Perte de flexibilité
psychologique en réponse à
des pensées à propos de soi



Privilégier une vie sans anxiété, au détriment de la vie elle-même

Je ne renonce pas à une soirée entre
amis, je renonce à l'amitié

Je ne renonce pas aux vacances avec les
enfants, j'abandonne mon rôle de mère



➤ Perte de flexibilité psychologique = restriction des activités

La flexibilité comme facteur de prévention

Avec une hypothèse étiologique,
on peut proposer une démarche de
prévention
(primaire ou secondaire)



Conserver une flexibilité psychologique
en présence de l'anxiété
(ne pas faire que la tenir à distance)

L'acceptation prévient les ESPT

- L'évitement des émotions négatives prédit l'apparition d'un ESPT chez les victimes d'abus sexuels dans l'enfance
(Marx & Sloan, 2005; Rosenthal et al., 2005)
- Le développement de l'acceptation et de la pleine conscience agissent en prévention de la re-victimisation chez les victimes d'abus sexuels
(Hill et al., 2011)
- Acceptation et pleine conscience constituent des facteurs importants de la résilience
(Thompson, 2011)

ACT en prévention du stress

- 230 adolescents (16 à 19 ans), prévention de l'anxiété et de la dépression au moyen de 3 séances de 3 heures d'ACT (+ cd à écouter à la maison)
 - Suivi à deux ans: plus bas niveaux de stress, meilleur état de santé général, augmentation de la flexibilité psychologique

(Livheim, Jakobsson & Wellin, 2004, 2006)

« Living to the full »

Programme de prévention basé sur l'entraînement de la flexibilité psychologique et de la pleine conscience

50 participants, 8 séances de 2 heures: entraînement à l'acceptation des pensées et des émotions, au contact avec l'instant présent, développement des actions dans le sens de ce qui compte pour le sujet



(Fledderus, 2010)

« Living to the full »

Mesure du bien-être psychologique, émotionnel et social (avant, après, 3 mois) en comparaison du groupe contrôle.

Résultat: Amélioration du bien-être (Rmq: pas de baisse des émotions et pensées négatives)

Ingrédient actif: la flexibilité psychologique
Bien-être proportionnel à l'augmentation de la flexibilité



(Fledderus, 2012)

Promouvoir l'approche fonctionnelle pour la prévention

- D'autres processus?
 - Attention centrée sur soi
 - Mémoire sélective
 - Interprétation de stimuli ambigus
 - etc

Les questions « classiques » de la prévention

La proposer à tous?

- Une « gymnastique » de la flexibilité psychologique

Détecter les personnes « à risque »?

- Échelles de mesure des composantes de la perte de flexibilité psychologique



La flexibilité psychologique: facteur de prévention des répercussions de l'anxiété

MERC DE VOTRE ATTENTION

Jean-Louis Monestès
Pôle de santé mentale, CHU de la Réunion

