

## Psychologie de la Santé: Applications Libanaises



**Toni Sawma, Ph.D**  
*Responsable de l'Unité  
de Psychologie*

*C.H.U. Notre Dame des Secours- Byblos*

«La santé, c'est un esprit sain dans un corps sain» (Homère, 850 ans avant J.-C.)

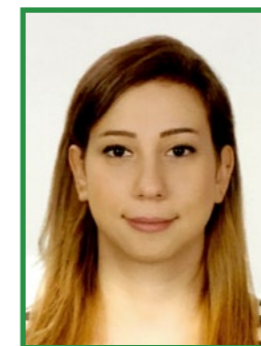
C'est depuis la période grecque qu'on parlait de relation entre corps et esprit. Le corps n'est pas séparé de l'esprit. L'être humain est une entité qu'on ne peut ni diviser ni dissocier. C'est dans ce sens que l'âme et l'esprit peuvent influencer le corps, et le corps peut influencer l'esprit.

Nous présenterons dans ce qui suit les enjeux de la psychologie de la santé, le rôle du psychologue en milieu hospitalier et un survol clinique de l'expérience de l'Unité de Psychologie au C.H.U. Notre Dame Des Secours.

### La Psychologie de la Santé: Enjeux et Applications

Au cours des années 1970, dans les pays anglo-saxons, apparaît une nouvelle sous-discipline de la psychologie: «la Psychologie de la Santé». Elle connaît un essor rapide et dès 1985, ses objectifs ont été précisés par l'Association Américaine de Psychologie (APA).

Cette psychologie contribue à l'amélioration de la compréhension de l'étiologie de la maladie et des facteurs protecteurs de la santé. Elle contribue aussi à la progression de la prévention, du diagnostic et de la prise en charge de



**Elsa Saikali**  
*.Psychologue, C.H.U*

la maladie physique et mentale.

Cette approche se fonde sur les facteurs physiologiques et immunitaires d'une part et sur les comportements et les émotions de l'autre.

La psychologie de la santé a connu différents modèles théoriques comme le modèle bio-médical, le modèle de vie stresser, le modèle bio-psycho-social et les modèles psychosomatiques émotionnels. Elle s'est intéressée au rôle des aspects interpersonnels qui procurent au sujet un lien affectif protecteur de la maladie. Plusieurs études confirment, du point de vue médical, les aspects positifs de ce support social. D'où l'importance en psychologie de la santé de travailler en intégration entre le malade, sa famille et son entourage.

Le choix de la stratégie d'intervention devrait s'appuyer sur une identification des facteurs expliquant la maladie présentée. A cette fin, il est possible d'utiliser une combinaison des caractéristiques principales des différents modèles pour comprendre les facteurs de vulnérabilité et proposer un projet thérapeutique adéquat.

Nous mettrons l'accent en particulier sur le modèle psychosomatique émotionnel.

### Les Maladies Psychosomatiques: Quel Rôle au Psychique dans la Constitution de la Maladie ?

Les maladies dites psychosomatiques sont celles qui s'accompagnent de lésions organiques, et qui résultent de la combinaison de plusieurs facteurs biologiques, psychiques et sociaux.

On cite parmi les maladies psychosomatiques: l'ulcère, la maladie de crohn, l'asthme, l'hypertension, les troubles cardio-vasculaires, les maladies de la peau ainsi que le cancer. Ce modèle a alors tenté de relier certaines maladies chroniques à des troubles psychiques non exprimés et non résolus.

A noter en particulier la notion d'alexithymie qui se définit comme:

1- L'incapacité à reconnaître, identifier et exprimer les émotions ou les sentiments.



- 2- La limitation de la vie imaginaire.
- 3- La tendance à recourir à l'action pour éviter et résoudre les conflits.
- 4- La description détaillée des faits, des événements et des symptômes physiques.

(Jean-Louis Pedinielli : psychosomatique et alexithymie, Paris, PUF, 1992)

Selon le modèle psychosomatique, les individus ne tombent pas malades à n'importe quel moment de leur vie. Il s'agit d'avoir au même moment une fragilité psychique, somatique et des défaillances au niveau social et relationnel.

### De la Théorie à l'Action: le Rôle du Psychologue en Milieu Hospitalier

Le rôle du psychologue s'avère important dans les situations où la charge émotionnelle est intense auprès des patients, de leur famille et du personnel soignant. Le psychologue exerce au sein des services de maternité, de pédiatrie, de

médecine interne, d'oncologie, de dialyse, d'obésité, des maladies cardiaques et des soins palliatifs. Le concept de pluridisciplinarité est au cœur de la profession : le psychologue travaille en étroite collaboration avec l'équipe soignante. Il intervient majoritairement à la demande du médecin traitant et du personnel infirmier. Il agit en particulier dans les services où la maladie bouleverse la vie des patients et de leurs proches. Le psychologue de santé travaille en adoptant une optique clinique, il est l'interface du physique, du psychique et du social.

Dans le service d'oncologie, le psychologue apporte un soutien psychologique aux patients et aux proches déprimés suite à la maladie. Il est l'interlocuteur privilégié pour aider le patient cancéreux à faire face aux différentes problématiques auxquels il est confronté: le choc de l'annonce, l'anxiété devant le traitement et les modifications physiques qui y sont induites, la peur de la mort... Il aide le patient à s'adapter à sa maladie tout en lui permettant d'exprimer ses angoisses, ses interrogations existentielles et ses doutes.

De même, le psychologue est interlocuteur pour les membres de la famille qui « cachent leurs soucis » devant le patient. Ce travail consiste à accepter les changements induits par la maladie. Il initie aussi la famille à adopter des comportements qui l'aideront à se sentir proche du patient. En cas du décès du patient, le psychologue soutient les membres de la famille pour résoudre leur deuil et accepter la séparation.

Dans d'autres services, le psychologue est présent pour écouter les douleurs des patients (psychiques et physiques) et les aider à dépasser leur maladie ; il peut aussi assurer une guidance aux patients et à leur famille pour plus de prévention et d'amélioration.

En clinique, le psychologue de la santé laisse le patient exprimer librement ce qu'il ressent, et explorer ses soucis sur laquelle son anxiété se polarise. En cas de somatisation, le psychologue peut avoir recours à l'analyse psychodynamique, aux techniques de relaxation, etc.

En outre, le psychologue est à la disposition de l'équipe soignante notamment les infirmières qui vivent un épuisement professionnel relié à des conditions multiples. Par des formations spécialisées et des entretiens individuels, le psychologue aide l'équipe à gérer le stress et à développer des compétences de communication avec le patient.

**En un mot, le psychologue hospitalier veille à l'adaptation sociale du patient et ajoute une dimension humaine et positive dans un monde plus en plus biotechnologique.**

### La Psychologie de la Santé au CHU.NDS

L'Unité de Psychologie a débuté au C.H.U. Notre Dame Des Secours- Jbeil en octobre 2014. Il ne s'agit pas ici ni de considérations psychiatriques ni de psychopathologies à guérir. L'Unité se base sur la qualité humaine des soins et de soutien face à la souffrance physique. Les interventions psychologiques ont commencé au service d'oncologie. Le travail est centré sur la personne dans l'ici et le maintenant, dans sa maladie actuelle. L'écoute active est la technique la plus essentielle permettant au patient d'exprimer ses émotions, ses souffrances et ses craintes. L'intervention psychologique se déroule la plupart du temps en individuel soit dans la chambre du patient, incapable de se déplacer, soit au bureau du Psychologue. Au second moment, un soutien psychologique auprès de la famille du patient

visera à écouter les soucis et les angoisses de la famille. Devant toute annonce de maladie et notamment lors du mauvais pronostic, le patient et ses proches vivront les stades de deuil d'Elisabeth Kuebler-Ross : le déni, la colère, le chantage, la dépression et l'acceptation. Le psychologue aidera ces sujets à en prendre conscience afin d'accéder à la sérénité et à l'acceptation.

Progressivement, l'Unité de Psychologie a couvert les services de pédiatrie, de médecine, de chirurgie bariatrique, et de maternité.

En pédiatrie le travail est différent parce que les enfants arrivent difficilement à exprimer leurs émotions et leurs sentiments. D'où le recours à des techniques et des exercices spécifiques, surtout en cas de traumatisme. Le psychologue intervient auprès des enfants et de la famille surtout en cas de maladie grave ou chronique.

Dans le service de médecine, l'intervention psychologique est très diversifiée: maladies somatiques, dialyse, amputation, maladies chroniques. Dans le cas des patients amputés et en dialyse, le travail se fonde sur l'acceptation de l'amputation et du changement du mode de vie du patient.

Quant aux chirurgies bariatriques, les patients sont orientés vers le psychologue pour une évaluation pré-opératoire. En fait, la nourriture constitue souvent une forme d'apaisement psychologique durant les moments de stress. Le psychologue aidera le patient à en prendre conscience et l'orientera vers des prises en charge post-opératoires en vue de garantir un effet durable de la chirurgie bariatrique.

### Conclusion

*«La vie ne réside pas dans les molécules mais dans les relations qui s'établissent entre elles» (Linus Pauling).*

Comme le tissu du vivant est fait de liens, toute prise en charge devrait prendre en considération les racines psychologiques et sociales du patient en vue de protéger sa vie et sa dignité. Nous espérons que notre simple expérience s'étendra à tous les secteurs hospitaliers libanais.

### References

- Mikolajczak, Moira, *Les Interventions en psychologie de la santé*, Dunod, 2013.
- Bruchon-Schweitzer, Marilou, *Psychologie de la santé, concepts, méthodes et modèles*, Dunod, 2014.