



L'activité intentionnelle eudémonique et la relation d'aide.

1^{ère} Conférence commémorative Anne Lang-Étienne
Programme d'ergothérapie - Université d'Ottawa
Le 31 juillet 2020

Rachel Thibeault, O.C., Ph.D., FCAOT, Erg. (c)

Consultante en résilience psychologique, soutien entre pairs et réadaptation à base communautaire

À la mémoire de mon mentor et amie, Anne Lang-Étienne. (1932-1991)

Une visionnaire de l'activité significative
et intentionnelle qui savait réconcilier
l'Art et la Science de l'ergothérapie
dans un humanisme indéfectible.



Les 3 passions d'Anne, comme ergothérapeute et comme personne:

- L'activité (occupation): bien plus qu'une modalité thérapeutique. La voie vers la connaissance de soi, le bien-être et la croissance: *l'activité transformatrice*.
- La pleine conscience: au cœur même de sa vie et de son œuvre.
- La relation d'aide: l'outil premier du thérapeute qui se doit d'être bienveillant.

Comment les idées d'Anne, qui lui ont valu tant d'ostracisme et d'humiliation, ont-elles évolué depuis 40 ans?

Un détour par une analogie: pour être en forme physiquement, un régime d'exercice

- La musculation
- Le cardio
- La souplesse
- L'équilibre
- La motricité grossière ou fine

Pour être en forme psychologiquement, il nous faut aussi un régime d'exercice: 5 catégories 'd'exercices' qui accroissent le bien-être psychologique et modifient notre cerveau.

Des activités intentionnelles eudémoniques, validées par les neurosciences, qu'Anne avait pressenties.

(Fredrickson et al, 2013; Alderman et al, 2016; Layous et al, 2017; Diener et Seligman, 2018; Revord, Walsh, & Lyubomirsky, 2018; Wen, Lyubomirsky, & Sin, 2019)

La centration

Ephemia - Zambie

Des activités dopaminergiques telles :

- faire un exercice vigoureux
- mettre de l'ordre

pour se libérer de la fièvre et préparer le terrain pour la pleine présence (mindfulness) (jogging, ménage...)

La contemplation

Albie Sachs - Afrique du Sud

Des activités telles la prière, la méditation, l'observation tranquille qui créent **l'expérience soutenue** de la pleine présence/conscience (mindfulness).

La création

Lakech et Wagaye - Éthiopie

Des activités qui comblent notre **besoin de beau, de bon et de bien**, en créant surtout, mais aussi en appréciant ce qui est créé par autrui. (Cuisine, musique, peinture...)

La connexion

Emmanuel - Nicaragua

Des activités qui renforcent **nos liens d'appartenance** – nous relient au Vivant.

La contribution

Les bushwives – Sierra Leone

Des activités qui nous permettent de **redonner**, d'être des citoyens productifs et valorisés (**travail, bénévolat...**)

5 occupations qui vont bien au-delà de la fonction:
5 activités transformatrices appelées en neurosciences
activités intentionnelles eudémoniques (porteuses de
sens et de bien-être profond).

La contribution

La nature même du travail de thérapeute,
avec ses joies et ses pièges.

Le taux d'épuisement s'accroît chez les professionnels de la santé

(20 à 50% selon les professions et les études)

Comment mieux vivre la relation d'aide?

La bienveillance comme outil de bien-être, pour le soignant et le soigné.

(Trzeciak et Mazzarelli, 2019)

Qu'est-ce que la bienveillance/compassion ?

En recherche, la bienveillance se définit comme :

Une réponse cognitive, affective et volitionnelle face à la souffrance d'autrui.

(Goetz et al. 2010; Dahl et al., 2015; Engen & Singer, 2016; Sinclair et al., 2016)

Le continuum sympathie-empathie-compassion

(Singer, 2018)

Sympathie : souffrir
avec

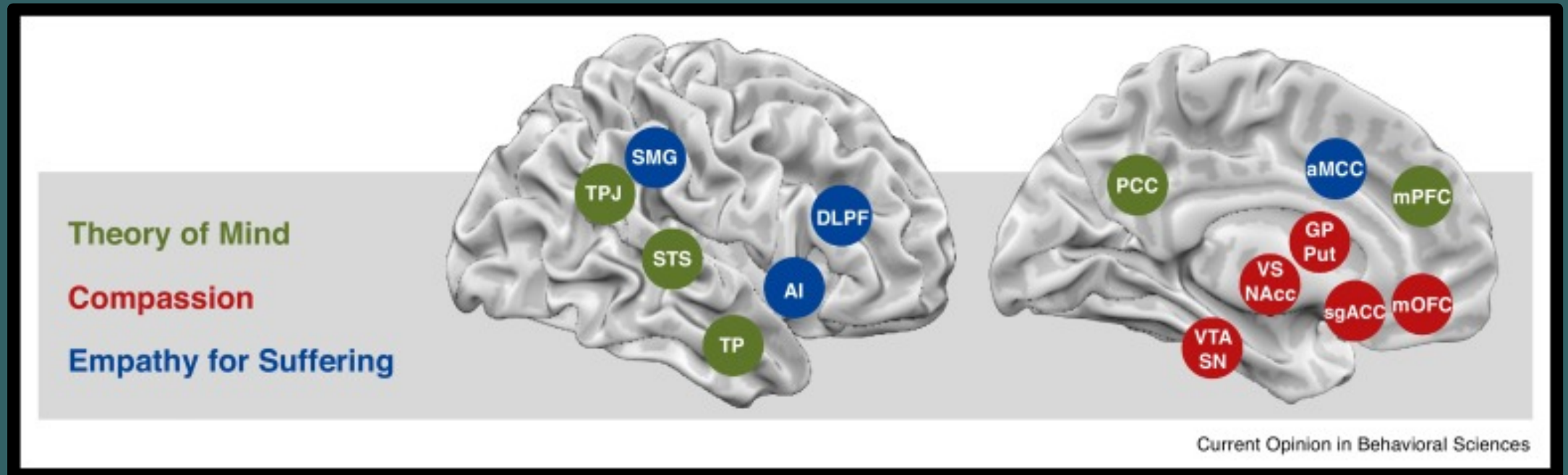


Empathie : trouver
une résonance avec
l'expérience de l'autre



Compassion :
trouver une
résonance et
poser un geste
(même minime)

Empathie et compassion/bienveillance: des réseaux neuronaux distincts qui mènent à des affects distincts.



Compassion: cortex orbitofrontal médian, striatum ventral, aire tegmentale ventrale, noyau du tronc cérébral, noyau accumbens, insula médiane, pallidum, putamen.

Empathie: cortex cingulaire antérieur et insula.

Les effets de la compassion sur le soignant

(Trzeciak & Mazzealli, 2019)

- L'oxytocine augmente
- Le cortisol diminue
- L'inflammation diminue
- La tension artérielle diminue
- Le sentiment d'accomplissement s'accroît
- Le bien-être psychologique augmente
- L'épuisement s'estompe

- Etc...

En juste 40 secondes

Les effets de la compassion sur le soigné

(Trzeciak & Mazzealli, 2019)

- L'atteinte du taux de glucose optimal chez les diabétiques (80%)
- Le temps de guérison diminue (de près de 20%)
- L'espérance de vie augmente (30% en soins palliatifs)
- La douleur diminue (50%)
- L'immunité augmente (de 30% à 70% selon les études)
- L'inflammation diminue (de 30 à 60% selon les études)
- La dépression s'atténue: l'effet du thérapeute est plus significatif que celui du psychotrope
- Etc...

En juste 40 secondes

Comme soignant(e), si je suis entièrement centré(e) sur la souffrance dont je suis témoin...

(Bernhard et Singer 2012; Singer et Tusche, 2013; Singer et Klimecki, 2014; Klimecki, Leiberg, Ricard, Singer, 2014; Engen et Singer, 2015, 2016; Hildebrandt, McCall, Singer, 2017; Preckel, Kanske et Singer, 2018; Singer et Engert, 2019)

La voie vers la détresse



Je constate la souffrance d'autrui.



Cette souffrance trouve une résonance chez moi: j'éprouve de l'empathie.



Mon discours intérieur devient: comment atténuer ou éradiquer cette douleur dont je suis témoin? Je me sens responsable de la souffrance d'autrui.



Mon espace mental est entièrement habité par la souffrance: son constat, sa résonance et mon désir de la combattre. Les aires associées à la douleur s'activent alors dans mon propre cerveau. Je souffre.



Je tombe en détresse empathique et je m'effondre.

Si, malgré la détresse dont je suis témoin, je mets l'accent sur la bienveillance que je peux offrir...

(Bernhard et Singer 2012; Singer et Tusche, 2013; Singer et Klimecki, 2014; Klimecki, Leiberg, Ricard, Singer, 2014; Engen et Singer, 2015, 2016; Hildebrandt, McCall, Singer, 2017; Preckel, Kanske et Singer, 2018; Singer et Engert, 2019)

La voie vers la résilience

Je constate la souffrance d'autrui.

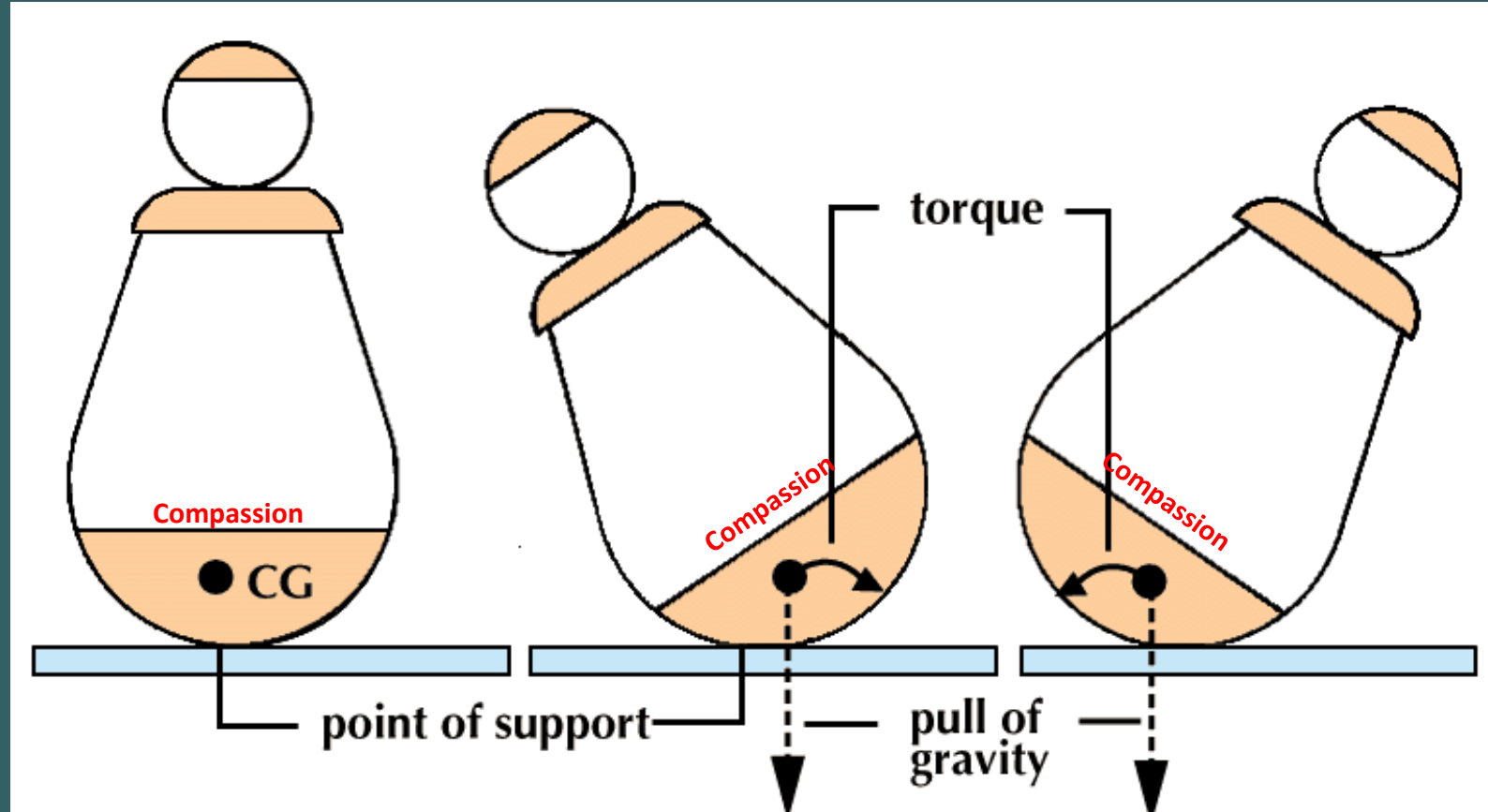
Cette souffrance trouve une résonance chez moi: j'éprouve de l'empathie.

Mon discours intérieur devient: quelle forme de bien-être, de réconfort, même minime, puis-je offrir ici et maintenant? Je me sens bienveillant envers autrui.

Mon espace mental est soudainement habité par la bienveillance. Les aires associées à la gratification profonde s'activent alors dans mon cerveau. J'éprouve une force intérieure tranquille.

Je me sens utile, relié(e) authentiquement à autrui et je suis résilient(e).

Compassion et autocompassion: des postures psychologiques de force.



Dans notre relation à l'autre, revenir à la question centrale:

Quel réconfort, quel bien-être puis-je offrir?

La souffrance et la détresse
ne nous aspirent plus vers le bas.

**Nous nous sentons
authentiquement reliés à autrui
et notre sentiment d'isolement
s'estompe.**

**La formule gagnante d'Anne, validée au fil des ans:
le pouvoir de l'occupation vécue en pleine
conscience et dans un esprit de bienveillance.**

Mon héritage et le vôtre, à cultiver une vie durant.

**Je vous souhaite
autant de bonheur que
j'en connais depuis
plus de 40 ans dans la
profession.**



Une anthologie des écrits d'Anne Lang-Étienne par:

- Annie Bollard
- Rachel Thibeault
- France Verville

Merci et bonne route!

Commentaires et Questions.