

# Palliative FLASH <sup>©</sup>

Soins palliatifs au quotidien

## LA GRATITUDE DANS LE CONTEXTE DES SOINS PALLIATIFS

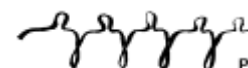
### Quiz

- 1) A votre avis, quel est le terme est le plus représentatif de la gratitude parmi ceux évoqués ci-dessous ?
  - Amen
  - Inchallah
  - Merci
  - Pardon
  
- 2) Quels sont les bénéfices associés à la gratitude qui ont pu être mis en évidence par la recherche ?
  - A. Une probabilité plus élevée de gagner au loto
  - B. Une augmentation de la durée de vie
  - C. Une diminution de la douleur en fin de vie
  - D. Une diminution de l'anxiété de mort

(Plusieurs réponses possibles)

Centre de Diffusion – Service de Soins Palliatifs – CHUV ; Tél.: 021 314 51 67  
E-mail : [spl.diffusion-soinspalliatifs@chuv.ch](mailto:spl.diffusion-soinspalliatifs@chuv.ch)

Accessible sur : <http://www.soins-palliatifs-vaud.ch/professionnels/documentation>



Programme cantonal  
de soins palliatifs

- La « **visite de gratitude** ». Il s'agit pour l'instant de l'intervention de gratitude qui a montré les effets les plus convaincants du point de vue de la recherche. Cette intervention consiste dans un premier temps à exprimer concrètement son sentiment de reconnaissance à une personne chère au moyen d'une lettre en mentionnant concrètement les raisons à l'origine du sentiment de reconnaissance. Puis, dans un deuxième temps, il est recommandé de lire cette lettre directement à la personne bénéficiaire. Si cela ne peut pas être possible, il est également envisageable de l'envoyer, même si les effets escomptés ne seront pas comparables à une lecture en direct. La charge émotionnelle qui marque la rencontre entre les deux protagonistes explique sans doute pourquoi il s'agit de l'intervention la plus efficace du point de vue de la recherche.

Il s'agit d'interventions relativement souples dans leur application qui peuvent sans autre se voir proposées aux proches des patients également. Elles présentent l'avantage de pouvoir s'appliquer plus facilement qu'une démarche psychothérapeutique classique dans un contexte clinique qui nécessite un ajustement constant à la fragilité des patients. Relevons également que l'âge revêt un caractère déterminant pour la prise en compte de la gratitude : plus les participants sont âgés, plus les effets positifs de ces interventions se font ressentir. Actuellement, une étude, financée par la Fondation Leenaards, sur la gratitude et son impact sur la qualité de vie des patients palliatifs se déroule au sein du Service de soins palliatifs du CHUV.

#### Références:

- Bernard M (2015). Le sentiment de gratitude en soins palliatifs : un facteur psychologique contribuant au bien-être et à la qualité de vie ? *Psycho-Oncologie*. 9 : 115-120.  
Shankland R (2014). *La psychologie positive*. Dunod, Paris.  
Sin NL, Lyubomirsky S (2009) Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *J Clin Psychol* 65: 467-87.  
Wood AM, Froh JJ, Geraghty AW (2010) Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30: 890-905.

#### Ressources en soins palliatifs dans le canton de Vaud

- EMSP Réseau Santé Nord Broye : Tél.: 079.749.37.39 ; E-mail: [emsp@rsnb.ch](mailto:emsp@rsnb.ch) ;  
internet : [www.reseau-sante-nord-broye.vd](http://www.reseau-sante-nord-broye.vd)
- EMSP Réseau Santé La Côte : Tél.: 079 783 23 56 ; E-mail: [emsp-arc@ehc.vd.ch](mailto:emsp-arc@ehc.vd.ch) ;  
internet : [www.reseau-sante-lacote.ch](http://www.reseau-sante-lacote.ch)
- EMSP Réseau Santé Région Lausanne : Tél.: 021 314 16 01 ; E-mail : [emsp@chuv.ch](mailto:emsp@chuv.ch) ;  
Internet: [www.reseau-sante-region-lausanne.ch](http://www.reseau-sante-region-lausanne.ch)
- EMSP Réseau Santé Haut Léman : Tél.: 079 366 96 86 ; E-mail: [eqmobsoinspal@rshl.ch](mailto:eqmobsoinspal@rshl.ch)  
Internet: [www.reseau-sante-haut-leman.ch](http://www.reseau-sante-haut-leman.ch)
- EMSP intra-hospitalière Hôpital Riviera-Chablais-Vaud-Valais. Tél :021 943 94 07 [emisp@hopitalrivierachablais.ch](mailto:emisp@hopitalrivierachablais.ch)
- EMSP intra-hospitalière, service de soins palliatifs CHUV : Tél.: 021 314 02 88 ;  
E-mail : [soins.palliatifs@chuv.ch](mailto:soins.palliatifs@chuv.ch); Internet : [www.chuv.ch](http://www.chuv.ch)
- EHC Hôpital d'Aubonne : Tél.: 021 821 41 11; E-mail: [karine.moynier@ehc.vd.ch](mailto:karine.moynier@ehc.vd.ch)
- EHN - Site Chambion : Tél.: 024 447 11 11 ; E-mail: [lila.saiah@ehnv.ch](mailto:lila.saiah@ehnv.ch)
- EHN - Site Orbe : Tél.: 024 442 61 11 ; E-mail: [jose.arm@ehnv.ch](mailto:jose.arm@ehnv.ch) ; Internet: [www.ehnv.ch](http://www.ehnv.ch)
- Equipe pédiatrique cantonale de soins palliatifs et de soutien DMCP- CHUV : 1011 Lausanne ;  
Tél.: 079 556 13 32 ; E-mail: [patricia.fahmi-nater@chuv.ch](mailto:patricia.fahmi-nater@chuv.ch)
- Fondation Rive Neuve : Tél.: 021 967 16 16 ; E-mail: [info@riveneuve.ch](mailto:info@riveneuve.ch); Internet: [www.riveneuve.ch](http://www.riveneuve.ch)
- Hôpital de Lavaux, Unité de soins palliatifs : Tél.: 021 799 01 11 ;  
E-mail: [gerard.pralong@hopitaldelavaux.ch](mailto:gerard.pralong@hopitaldelavaux.ch); Internet : [www.hopitaldelavaux.ch](http://www.hopitaldelavaux.ch)
- Hôpital Riviera Site de Mottex Soins Palliatifs : Tél.: 021 943 94 11 ;  
E-mail: [reception.mottex@hopital-riviera.ch](mailto:reception.mottex@hopital-riviera.ch)

Veuillez plier le long de cette ligne

## LA GRATITUDE DANS LE CONTEXTE DES SOINS PALLIATIFS

En soins palliatifs, les progrès réalisés en médecine pour lutter contre la douleur peuvent laisser le champ libre à l'émergence d'une détresse psychologique et existentielle issue de la confrontation inévitable avec la mort et aux processus de deuils caractéristiques de la fin de vie. En psychologie, force est de constater que la plupart des efforts réalisés concernent une meilleure compréhension et le traitement pharmacologique de la dépression ou de l'anxiété. Il n'existe encore que peu de connaissances des facteurs psychologiques capables de promouvoir le bien-être psychologique et par là-même la qualité de vie de ces patients. Parmi ceux-ci, la gratitude, ou sentiment de reconnaissance, est un ressenti positif éprouvé lorsqu'une personne se perçoit comme bénéficiaire d'un bienfait procuré par autrui ou comme résultant d'un don généré par l'existence ou encore par une entité de nature divine ou spirituelle. La gratitude est donc étroitement liée au sentiment d'attribution à une cause extérieure, quelle qu'elle soit.

Actuellement, la recherche sur le concept de gratitude connaît un essor très important mais elle se limite essentiellement à une population non-clinique. Les résultats ont mis en évidence des conséquences bénéfiques à plusieurs niveaux :

- ❑ Augmentation du sentiment d'appartenance sociale.
- ❑ Meilleure attention portée aux besoins des proches et hausse de satisfaction personnelle issue des relations investies auprès des proches.
- ❑ Élévation de la satisfaction par rapport à sa propre vie et corrélations avec diverses émotions positives.
- ❑ Facteur protecteur efficace contre certains troubles psychopathologiques, notamment les symptômes dépressifs.
- ❑ Impact bénéfique sur l'angoisse de mort

Nous pouvons par conséquent raisonnablement penser que les bienfaits de la gratitude peuvent également se faire sentir dans les soins palliatifs.

L'intérêt de prendre en compte le sentiment de gratitude pour les patients en fin de vie réside dans la possibilité d'appliquer des interventions centrées sur la prise de conscience et le développement de cette disposition individuelle. Ces interventions se déclinent généralement sous trois formes différentes et ont fait l'objet d'un grand nombre de recherches cliniques :

Veuillez plier le long de cette ligne

- La « **liste de gratitude** » (ou « **journal de gratitude** »). Il s'agit de l'intervention centrée sur la gratitude la plus classique et qui a été le plus évaluée par la recherche. Elle consiste pour le participant à prendre un moment quotidiennement, en général avant d'aller se coucher le soir, pour réfléchir à des personnes ou des situations pour lesquelles elle éprouve la plupart du temps un sentiment de gratitude. Il s'agit ensuite de consigner par écrit le résultat de cette réflexion dans une sorte de journal de bord et de reconduire la même opération à une certaine fréquence régulière. Ces listes peuvent être réalisées quotidiennement ou de manière hebdomadaire sur une période plus longue allant jusqu'à six mois.
- L'« **autoréflexion reconnaissante** ». Cette technique se rapproche de la liste de gratitude citée ci-dessus puisqu'elle se base également sur une liste de situations positives pour lesquelles une personne ressent un sentiment de gratitude mais à cela s'ajoute des questions inspirées d'une technique de méditation (Naikan) qui a la particularité de ne pas se centrer uniquement sur soi mais de prendre en considération les proches, en incluant trois questions relativement simple sur le plan formel : (i) qu'est-ce que j'ai reçu ?, (ii) qu'est-ce que j'ai donné ? et (iii) que pourrais-je faire de plus ? Ainsi, ces questions, et en particulier la dernière, se démarquent par une composante pro-sociale qui facilite le renforcement ou le maintien de liens qui comptent.
- La « **contemplation reconnaissante** ». Il s'agit ici simplement d'induire un état de contemplation reconnaissante en demandant aux participants de penser à des activités ou des personnes pour lesquelles ils se sentent reconnaissants et de s'immerger ensuite dans cet état. Il s'agit ici d'une intervention moins spécifique que la liste de gratitude et elle a davantage pour objectif d'induire une humeur positive, dans le cadre d'un soutien thérapeutique, par le biais d'un processus de remémorisation.

**Rédigé par :** Matthieu Bernard, responsable de recherche, service SPL CHUV

**Relecteurs :** Geneviève Spring, aumônière  
Professeur GD Borasio, service SPL CHUV

### Réponses Quiz p 1:

- 1 : Merci  
2 : B et D

### COMITE DE REDACTION

- Gian Domenico	BORASIO	Professeur – Service soins palliatifs CHUV
- Valérie	CHAMPIER	CHUV - Service de Soins Palliatifs
- Axelle	LEUBA	Centre de Diffusion, CHUV
- Nicolas	LONG	EHC – Aubonne et Morges
- Floriana	LURATI RUIZ	EMSP ASCOR
- Claudia	MAZZOCATO	CHUV – Service de Soins Palliatifs
- Josiane	PRALONG	Fondation Rive-Neuve
- Geneviève	SPRING	CHUV - Aumônerie
- Anne	VACANTI ROBERT	Réseau Santé Valais