

Résilience et santé mentale: L'importance du bien-être psychologique

Claudia Trudel-Fitzgerald, PhD

Professeure adjointe en psychologie
Université du Québec à Trois-Rivières

Chercheure régulière
Centre de Recherche de l'Institut Universitaire en Santé Mentale de Montréal

Chercheure affiliée
Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness, Harvard University

Psychologue clinicienne
Ordre des Psychologues du Québec

Développement professionnel continu, CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
18 novembre 2022

Plan de la présentation

Quoi?



- ✓ Survol des construits de résilience, santé mentale & bien-être
- ✓ Définition du bien-être psychologique
- ✓ Déterminants biologiques et sociaux

Pourquoi?



- ✓ Bien-être comme marqueur d'adaptation à la maladie
- ✓ Interventions auprès de populations médicales
- ✓ Bien-être comme déterminant de la santé physique

Comment?

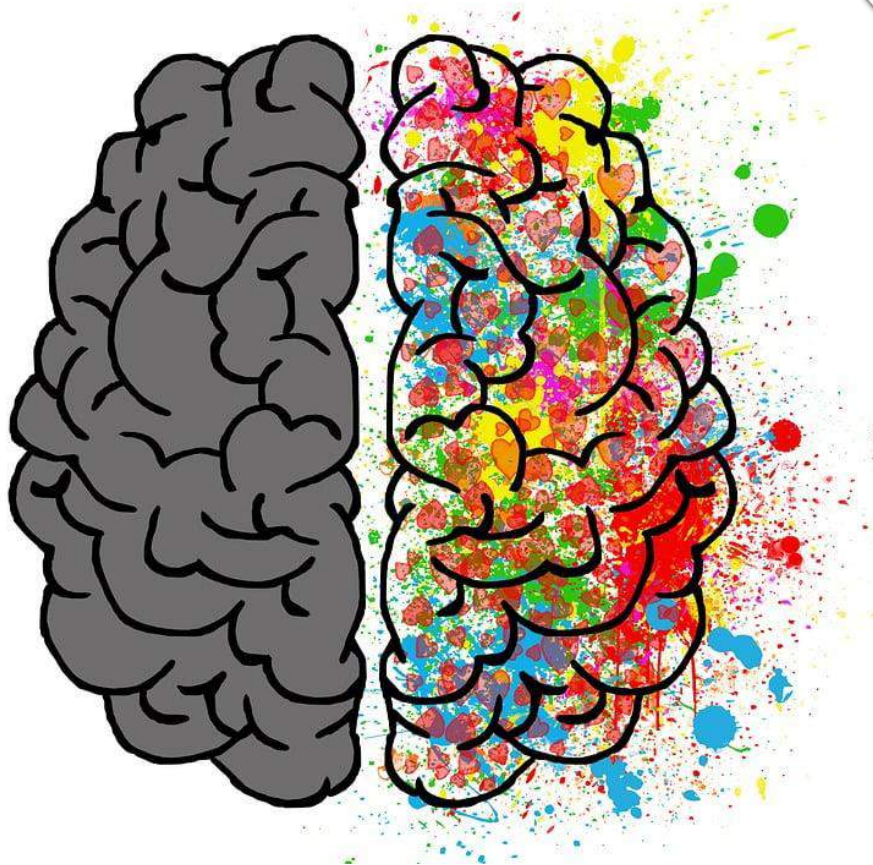


- ✓ Thérapies de psychologie positive
- ✓ Stratégies individuelles à utiliser en complément aux approches plus traditionnelles (ex., TCC, ACT)
- ✓ Défis particuliers

Quoi?



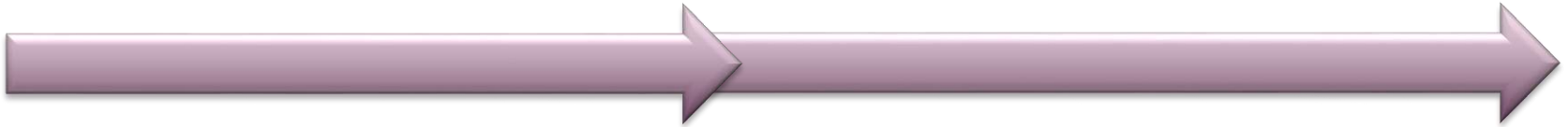
Santé mentale, détresse/bien-être psychologique et résilience



Qu'est-ce que le bien-être psychologique?



Détresse versus bien-être psychologique...



...et leur coexistence

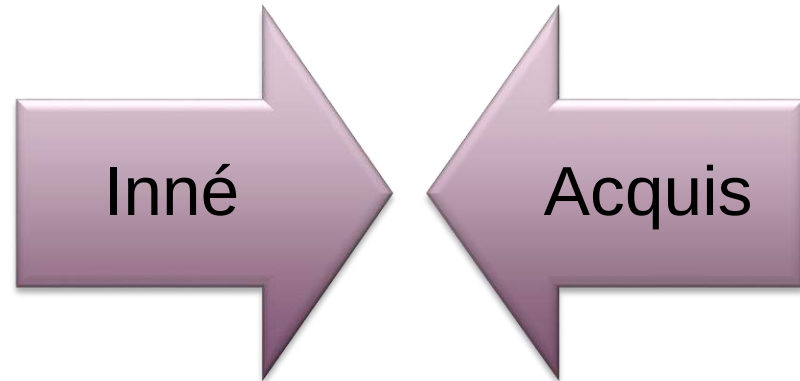
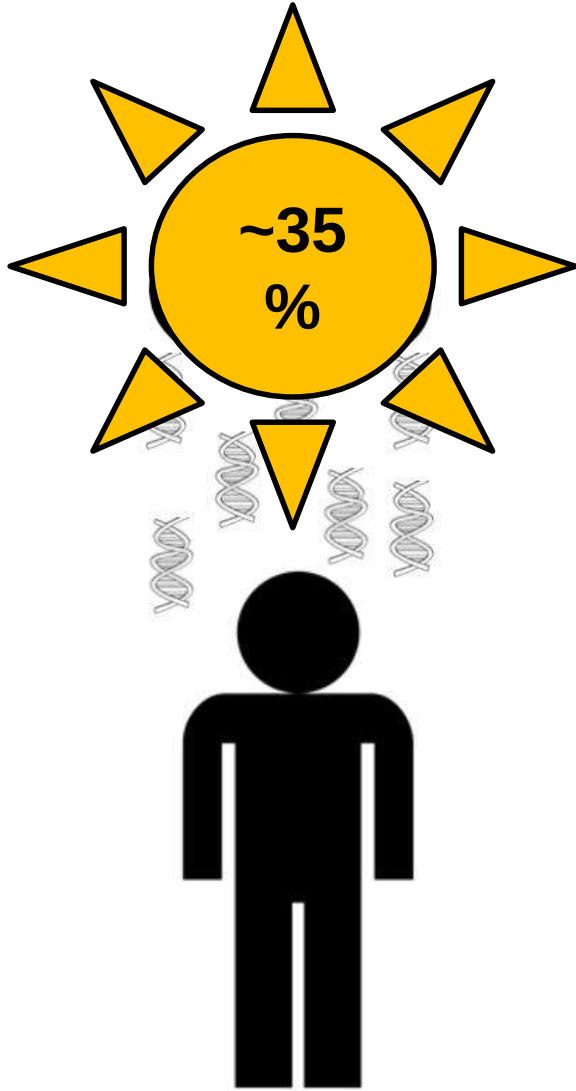


Fonction des émotions

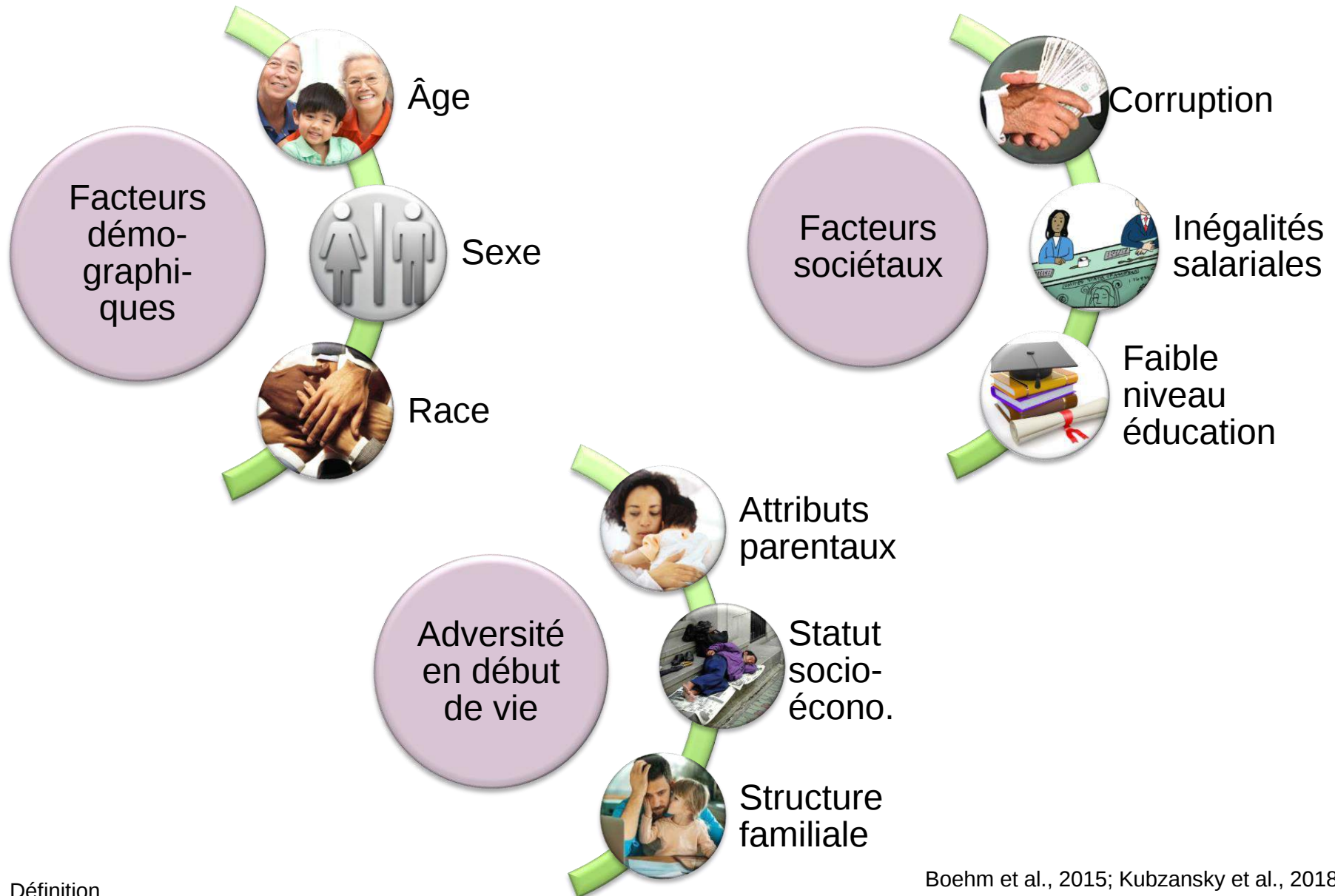


- ✓ Élargi le champ d'attention
- ✓ Augmente la créativité
- ✓ Favorise la construction de nouvelles ressources (physiques, intellectuelles, psychologiques, sociales, etc.)

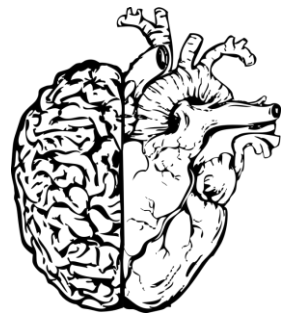
Héritable, le bien-être?



Autres déterminants: fixes et modifiables

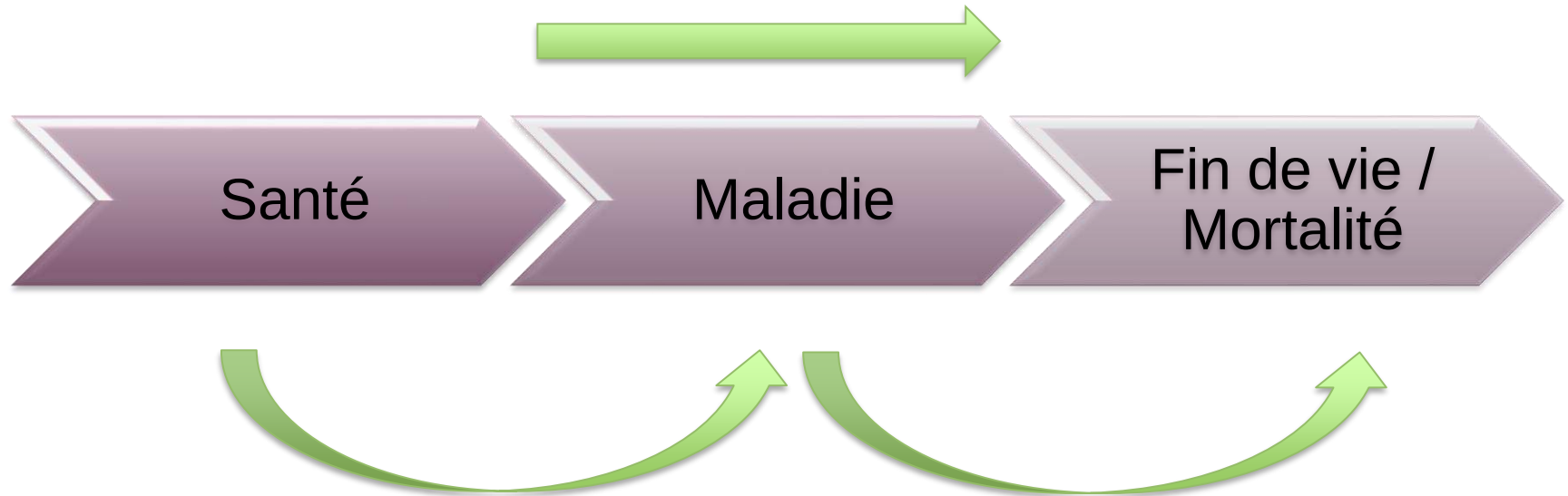


Pourquoi?

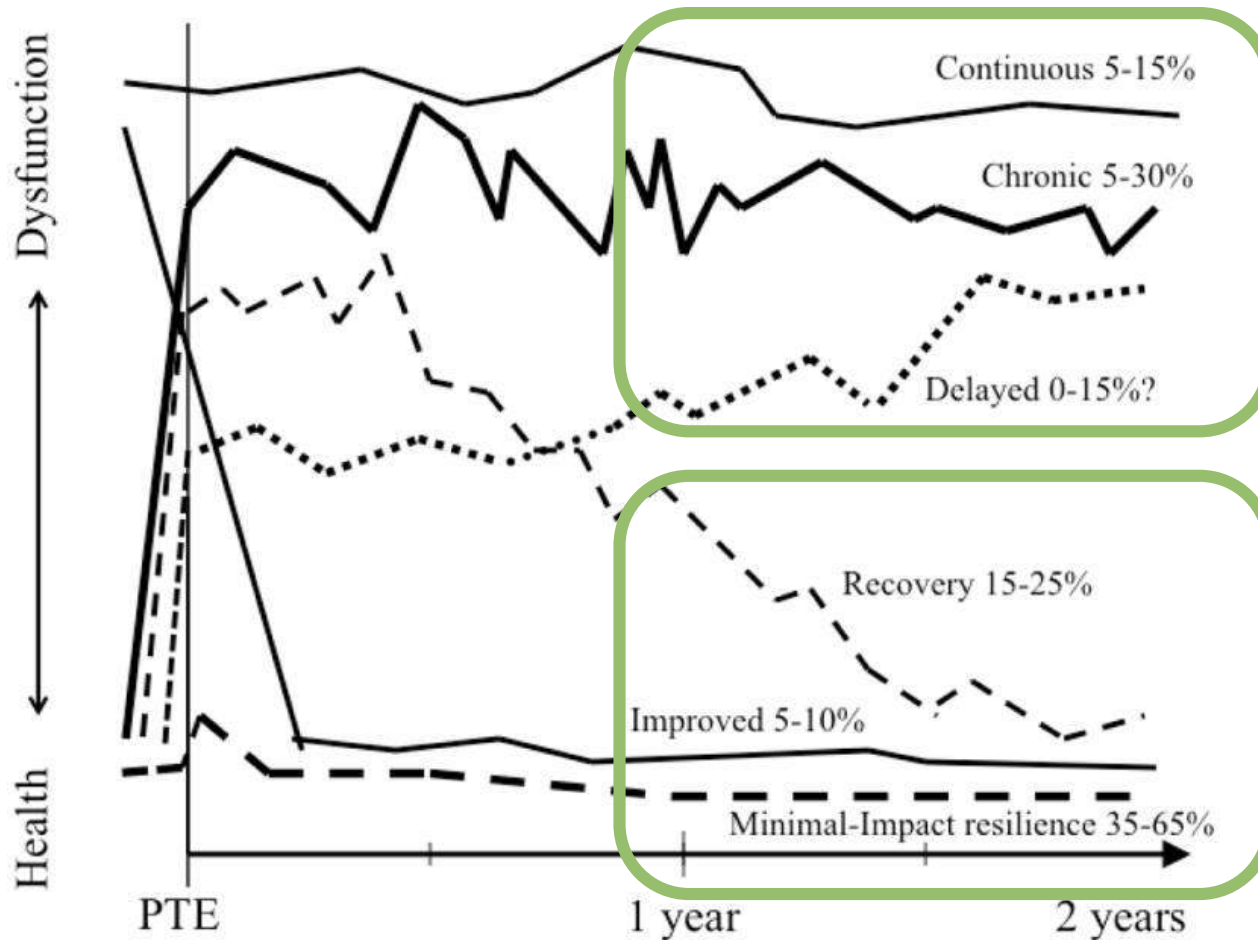


Bien-être: marqueur d'adaptation à la maladie

- Recherche entre les émotions et la santé:
Majorité des travaux portent sur les émotions négatives
- À diverses étapes de la condition physique:



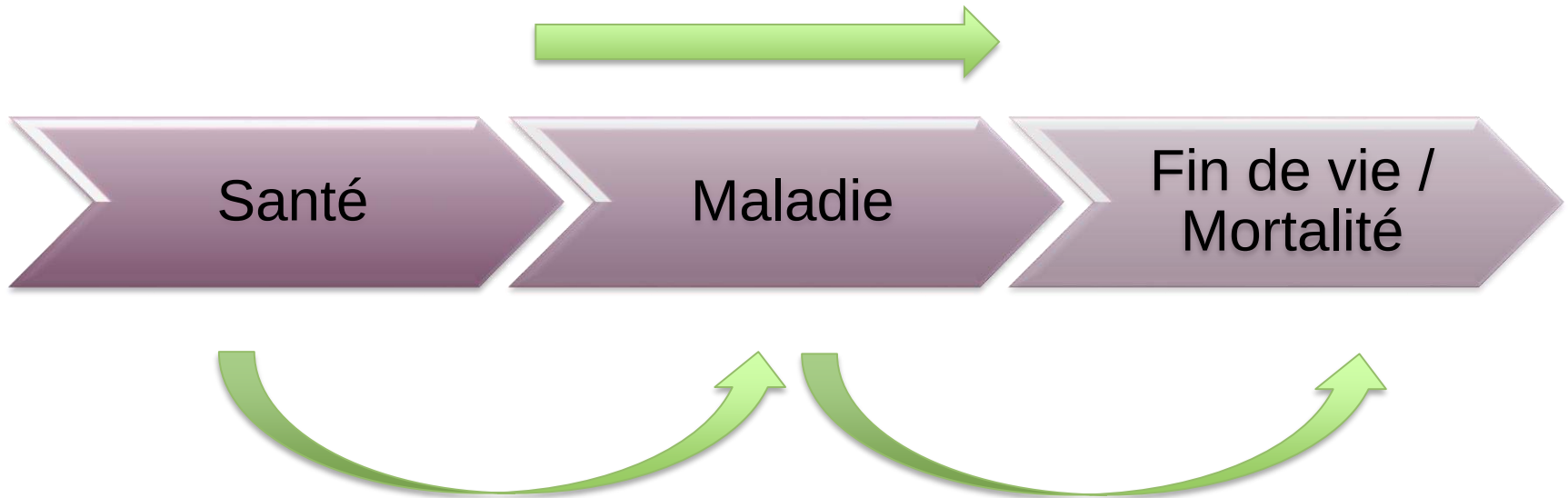
La résilience (*de la plupart*) des individus face à des stressseurs majeurs (*comme la maladie*)



- Douleur chronique
- Lésion moëlle épinière
- Infarctus du myocarde
- Cancer

Interventions en psychologie positive (PP) auprès de populations médicales

- Majorité des travaux portent sur les approches traditionnelles (e.g., TCC) pour diminuer les émotions négatives
- Objectif principal interventions PP: ↑ la qualité de vie, atteindre fonctionnement optimal



Impact des interventions PP sur la santé mentale de populations médicales

- Méta-analyse de 30 études
- 16 études au sein de populations médicales
 - ✓ Cancer
 - ✓ Maladies cardiovasculaires
 - ✓ VIH, douleur, diabète, lésions cérébrales
- Bénéfices dans le groupe traitement vs. groupe contrôle
 - ✓ Bien-être: $g=0.28$
 - ✓ Dépression: $g=0.26$
 - ✓ Anxiété: $g=0.38$

Intervention PP multidimensionnelle - VIH

- Échantillon et devis:

- ✓ N=159 adultes; âge moyen 36 ans; 92% hommes

Session	Habiletés
1	1. Noter événements positifs 2. Les apprécier/savourer 3. Gratitude
2	4. Pleine conscience
3	5. Réévaluation positive
4	6. Forces personnelles 7. Objectifs atteignables
5	8. Actes de gentillesse
6	Maintien des acquis, résumé

2 mois
post-dx

5 mois
post-dx

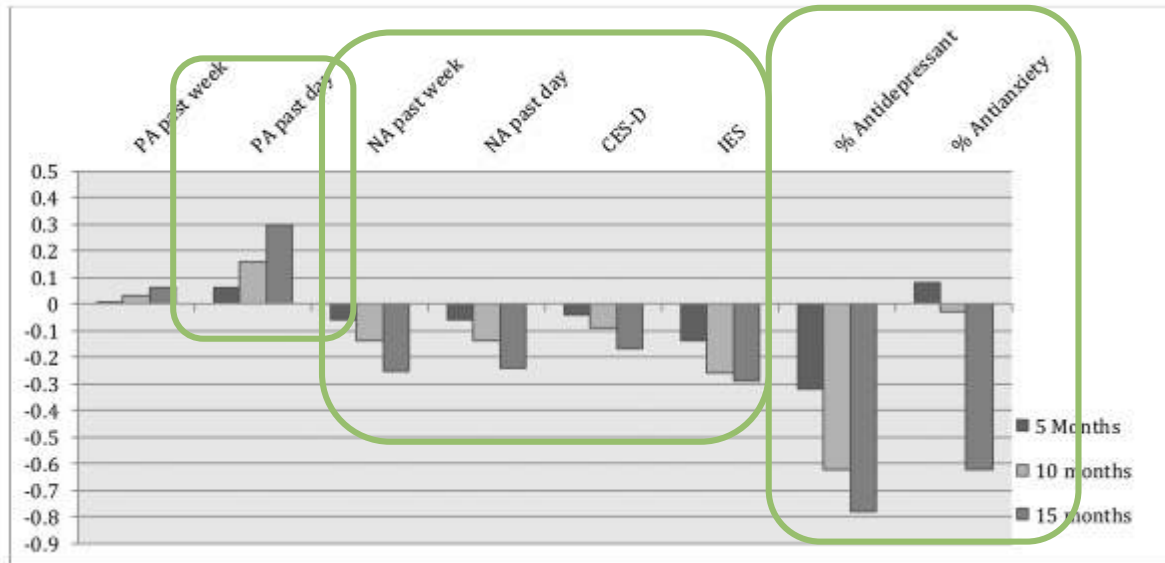
10 m.
post-dx

15 m.
post-dx

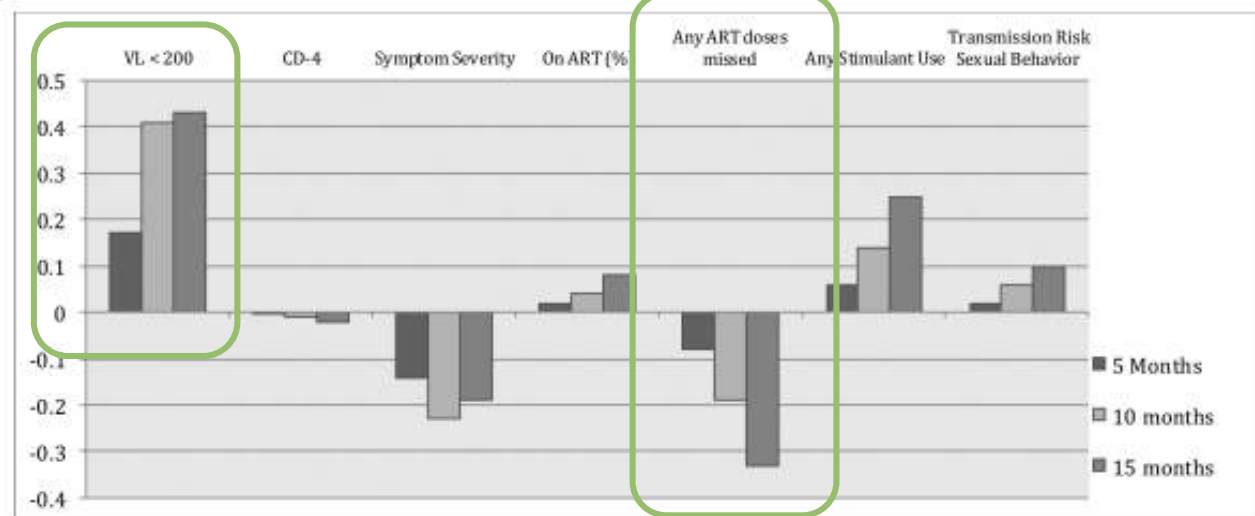
- Effets évalués

- ✓ Psychologiques
- ✓ Biologiques
- ✓ Comportementaux

Petits à larges effets sur psychologie; petits effets sur biologie & comportements

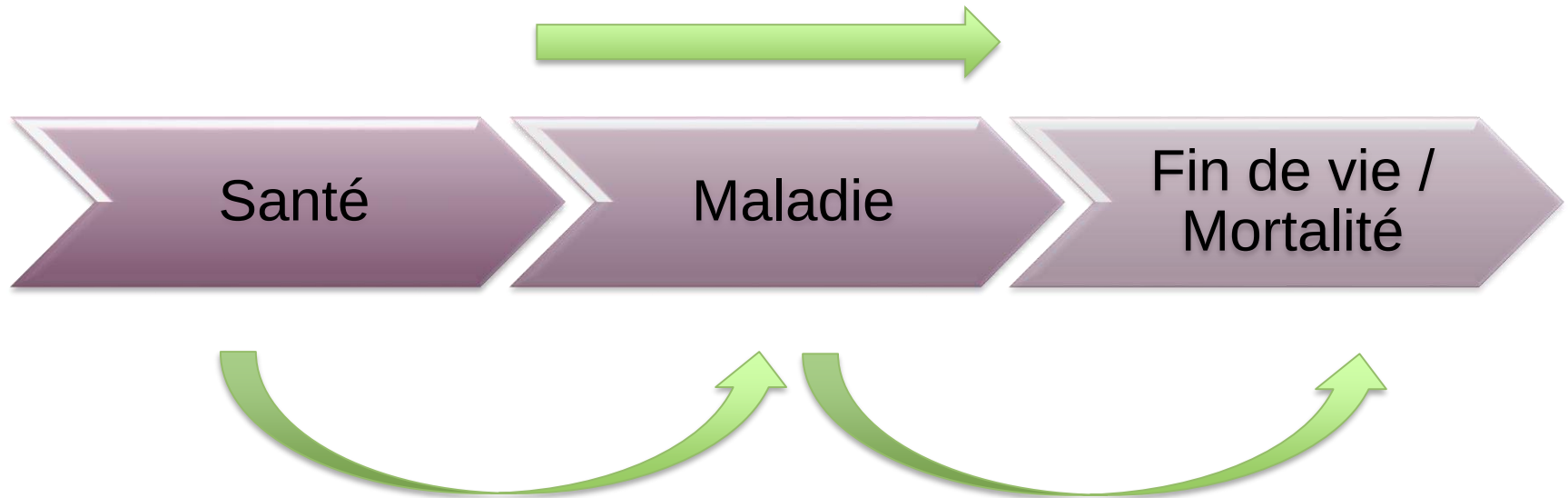


- Maladies cardio-vasculaires
- Douleur
- Diabète
- Cancer

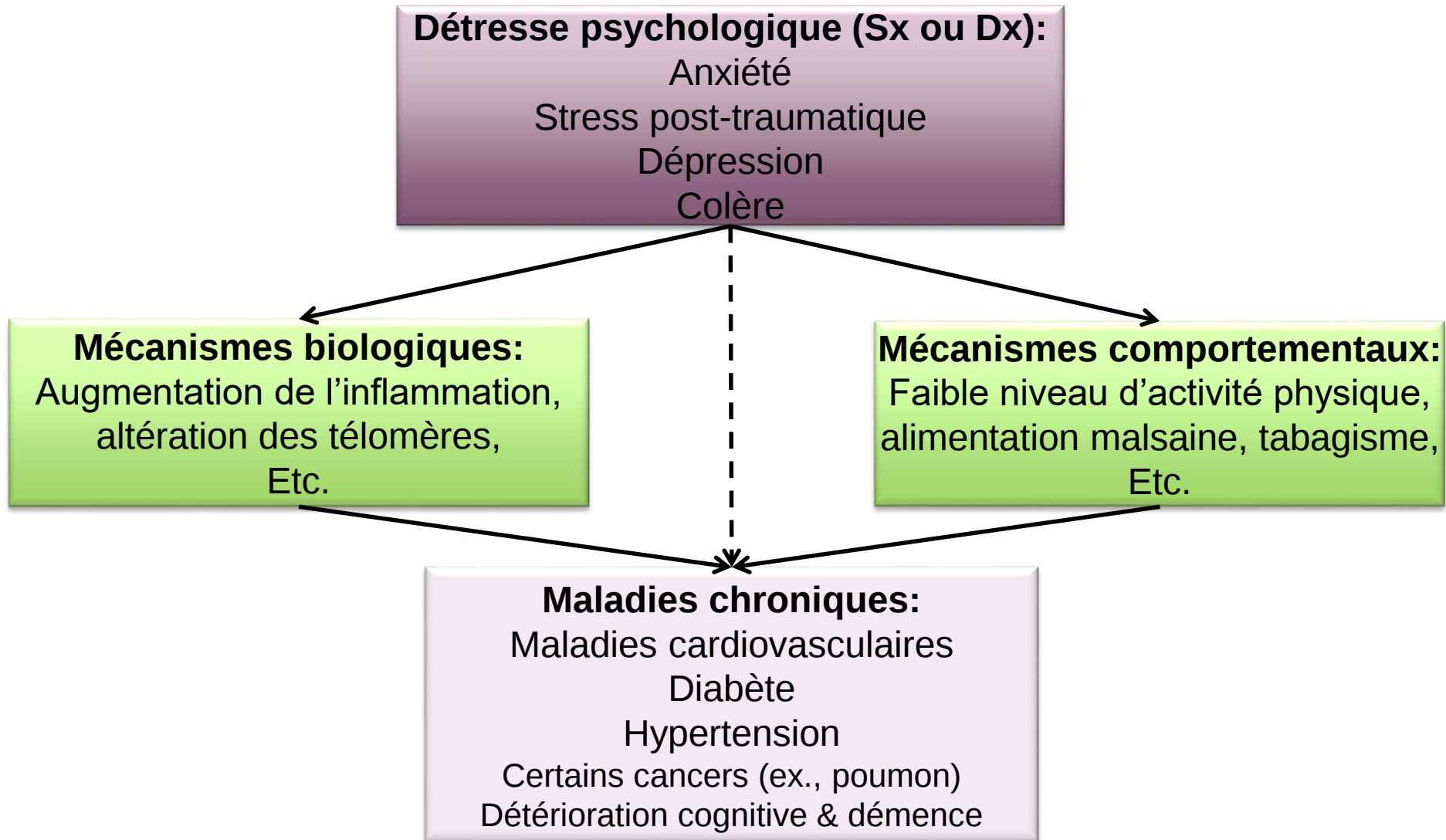


Bien-être: déterminant de la santé physique

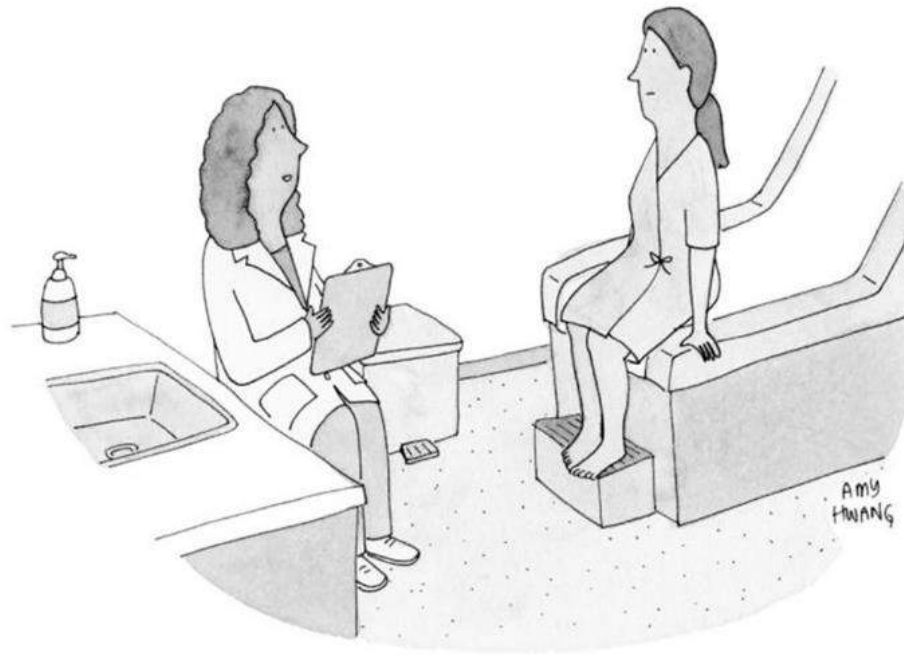
- Majorité des travaux portent sur les émotions négatives
- Évidence obtenue particulièrement avec les maladies cardiovasculaires



Évidence épidémiologique



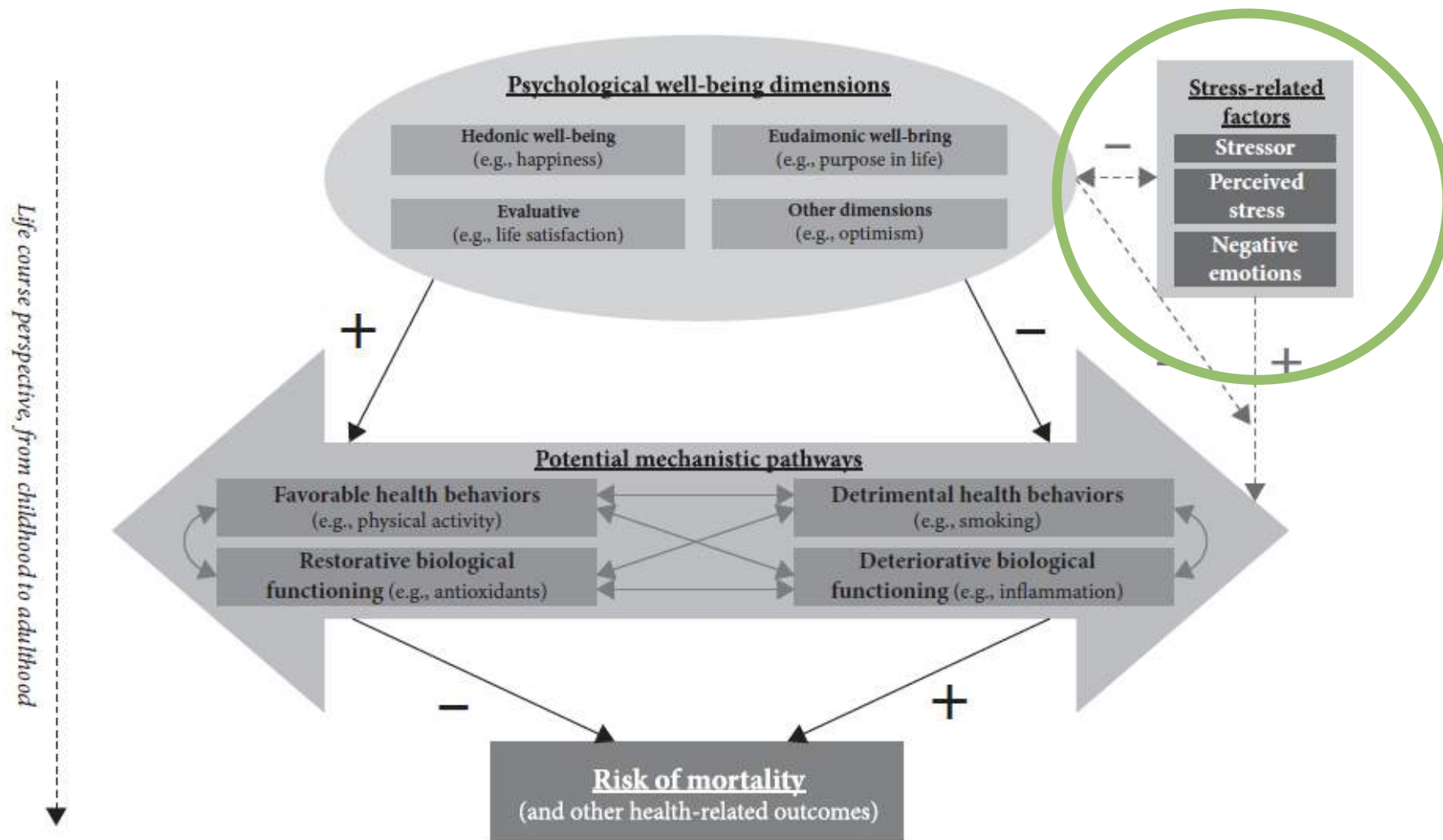
Qu'en est-il des émotions positives?



*“You will live a long and healthy life if
you **experience & nourish** joy.”*

Comment le bien-être agit-il sur la santé?

Résilience



Mortalité: les dimensions sont-elles égales?

Trudel-Fitzgerald et al. *BMC Public Health* (2019) 19:1712
<https://doi.org/10.1186/s12889-019-8029-x>

BMC Public Health

DEBATE

Open Access

Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy

Claudia Trudel-Fitzgerald^{1,2*} , Rachel A. Millstein^{3,4}, Christiana von Hippel^{1,5}, Chanelle J. Howe⁶, Linda Powers Tomasso⁷, Gregory R. Wagner⁷ and Tyler J. VanderWeele^{8,9,10}



Abstract

Background: Increasing evidence suggests that psychological well-being (PWB) is associated with lower disease and mortality risk, and may be enhanced with relatively low-cost interventions. Yet, dissemination of these interventions remains limited, in part because insufficient attention has been paid to distinct PWB dimensions, which may impact physical health outcomes differently.

Methods: This essay first reviews the empirical evidence regarding differential relationships between all-cause mortality and multiple dimensions of PWB (e.g., life purpose, mastery, positive affect, life satisfaction, optimism). Then, individual-level positive psychology interventions aimed at increasing PWB and tested in randomized-controlled trials are reviewed as these allow for easy implementation and potentially broad outreach to improve population well-being, in concert with efforts targeting other established social determinants of health.

Results: Several PWB dimensions relate to mortality, with varying strength of evidence. Many of positive psychology trials indicate small-to-moderate improvements in PWB; rigorous institution-level interventions are comparatively few, but preliminary results suggest benefits as well. Examples of existing health policies geared towards the improvement of population well-being are also presented. Future avenues of well-being epidemiological and intervention research, as well as policy implications, are discussed.

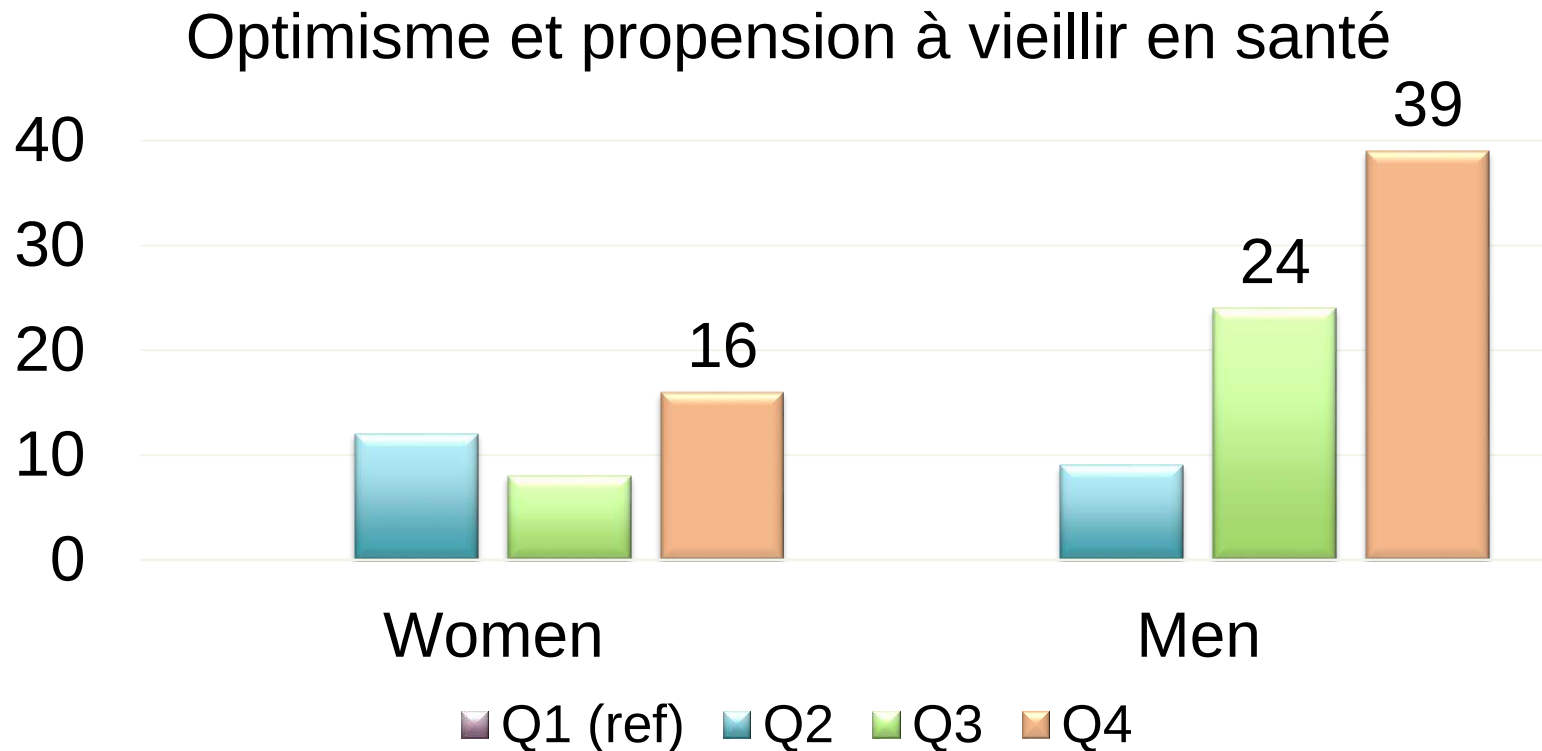
Conclusions: Although research in the fields of behavioral and psychosomatic medicine, as well as health psychology have substantially contributed to the science of PWB, this body of work has been somewhat overlooked by the public health community. Yet, the growing interest in documenting well-being, in addition to examining its determinants and consequences at a population level may provoke a shift in perspective. To cultivate optimal well-being—mental, physical, social, and spiritual—consideration of a broader set of well-being measures, rigorous studies, and interventions that can be disseminated is critically needed.

Keywords: Purpose in life, Optimism, Mastery, Life satisfaction, Positive affect, Health, Mortality, Interventions, Randomized-controlled trials, Policy

Summary

Overall, existing literature indicates that several PWB dimensions are associated with a reduced risk of premature all-cause mortality among the general population, with small to medium effects. These relationships were observed in studies with large sample sizes and over short to long follow-up periods. Associations were robust to adjustment for numerous covariates, including potential mechanisms that could explain associations (e.g., health behaviors); for some dimensions, associations were obtained despite the use of distinct PWB measures (e.g., optimism, sense of coherence). Among the dimensions reviewed, purpose in life, optimism, and ikigai, had the strongest evidence, followed by life satisfaction, positive affect, mastery, and sense of coherence. Available results with happiness, personal growth, and autonomy suggested no effect or were too limited to draw firm conclusions. Other PWB dimensions, including self-acceptance and emotional vitality, may have been investigated with all-cause mortality risk using prospective research designs, but studies using rigorous control for traditional medical and behavioral risk factors are scarce.

Vieillir plus longtemps, oui, mais en santé?



Hypertension: facteur de risque prévalent de plusieurs maladies chroniques

Epidemiology and Psychiatric Sciences

cambridge.org/eps

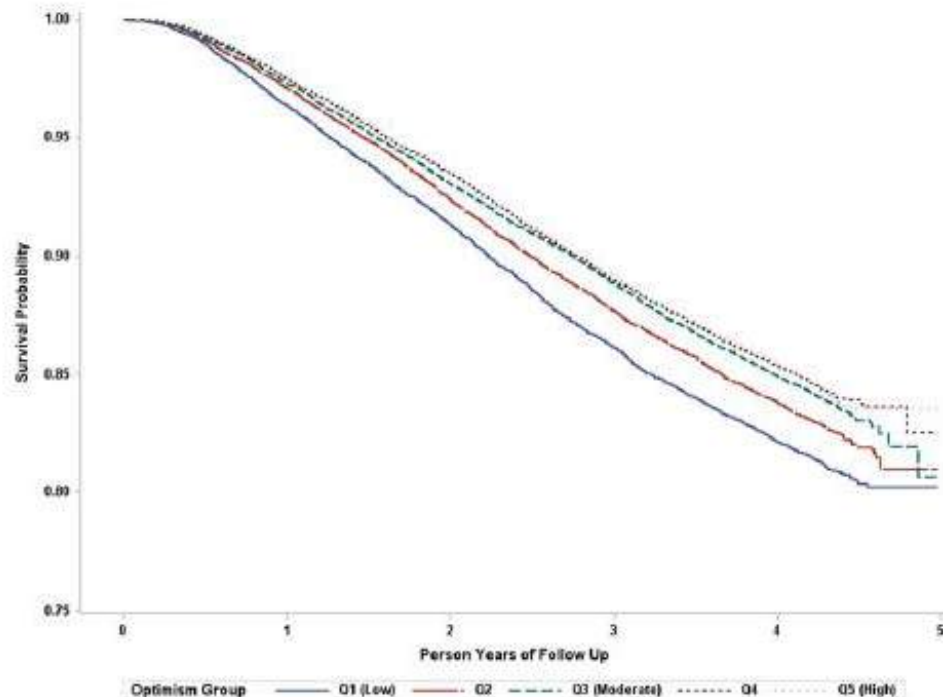
Original Article

Optimism and risk of incident hypertension: a target for primordial prevention

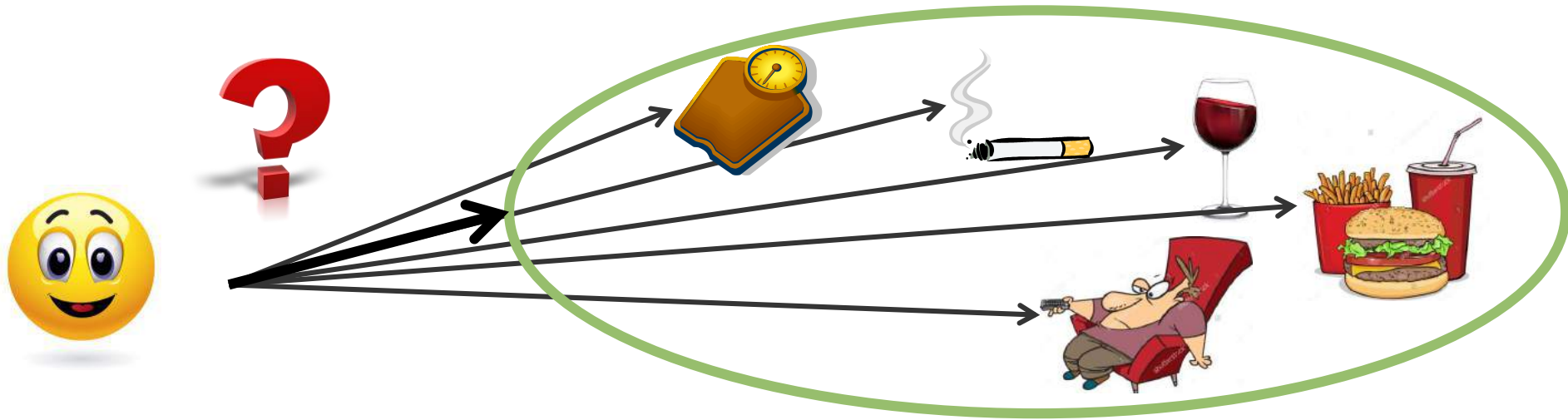
Laura D. Kubzansky^{1,2}, Julia K. Boehm³, Andrew R. Allen⁴, Loryana L. Vie⁴, Tiffany E. Ho^{4,5}, Claudia Trudel-Fitzgerald^{1,2}, Hayami K. Koga¹, Lawrence M. Scheier^{4,6} and Martin E. P. Seligman⁴

21%

Indépendant de
âge, sexe, race/ethnicité,
éducation, statut civil,
statut de santé, dépression



Comportements de santé: Effet multiplicatif du mode de vie



Être optimiste et heureux (*peu importe le niveau*) est associé à un futur mode de vie sain

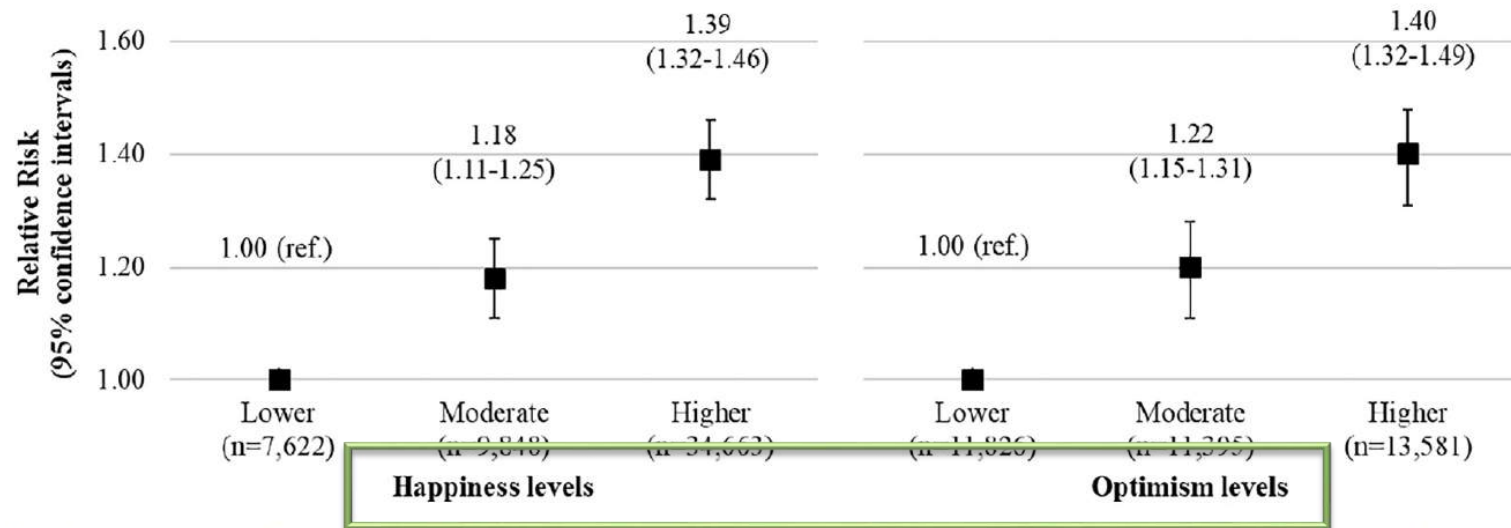


Fig. 2. Generalized estimating equations with a Poisson distribution evaluating the association^a of baseline happiness (1992) and optimism (2004) levels with likelihood of reporting a sustained healthy lifestyle^b over follow-up (until 2014).

^aFully-adjusted models, controlling for baseline age, race, marital status, education level, physical exam in the last 2 years, and depression.

^bDichotomized levels (healthy/unhealthy) of physical activity, diet, BMI, alcohol and tobacco consumption were summed to create the lifestyle score, ranging from 0 to 5 (most healthy) and updated at each follow-up assessment. The outcome was defined as reporting a healthy lifestyle score (i.e., ≥ 4 healthy behaviors) at least twice over the study period.

Le bien-être psychologique « sous la peau »



Charge allostatique

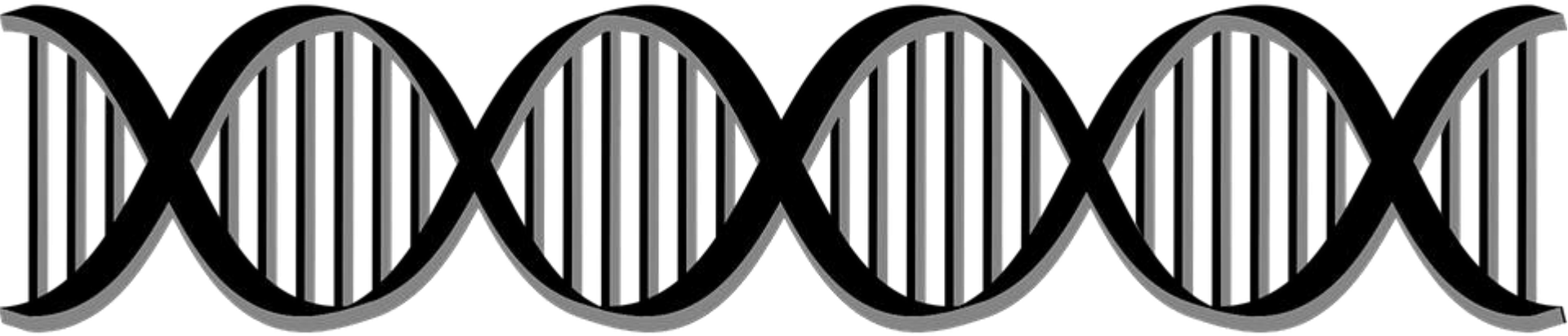
- Cardiovasculaire
- Métabolisme lipidique
- Glucose sanguin
- Inflammation
- Système nerveux sympathique
- Système nerveux parasympathique
- Axe hypothalamo-pituitaire-adrénalien



Syndrome métabolique

- Obésité
- Triglycérides
- Cholestérol HDL
- Pression artérielle
- Glucose sanguin

... quoique pas toujours



Optimisme n'est pas associé

- ✓ à la longueur des télomères
- ✓ à la méthylation de l'ADN

Comment?



Thérapies « 100% PP » multidimensionnelles

Clinical Psychology and Psychotherapy
Clin. Psychol. Psychother. 19, 283–290 (2012)
Published online 31 May 2012 in Wiley Online Library (wileyonlinelibrary.com). DOI: 10.1002/cpp.1795

Special Issue Article

Strengths-Based Cognitive–Behavioural Therapy: A Four-Step Model to Build Resilience

Christine A. Padesky^{*†} and Kathleen A. Mooney
Center for Cognitive Therapy, Huntington Beach, CA, USA



PERGAMON

Available online at www.sciencedirect.com

SCIENCE @ DIRECT®

Journal of Behavior Therapy
and Experimental Psychiatry 34 (2003) 45–63

JOURNAL OF
behavior
therapy
and
experimental
psychiatry

www.elsevier.com/locate/jbtep

Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy

Giovanni A. Fava^{a,b,*}, Chiara Ruini^a

The Journal of Positive Psychology, 2015
Vol. 10, No. 1, 25–40, <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.920411>

 **Routledge**
Taylor & Francis Group

*Psychology, University of Bologna, Viale Berti Pichat 5,
40127, Italy*
Department of Psychology, University at Buffalo, Buffalo, NY, USA

Positive psychotherapy: A strength-based approach

Tayyab Rashid*

Health & Wellness Centre, University of Toronto Scarborough, Toronto, Ontario, Canada

PP en composante complémentaire



Available online at www.sciencedirect.com

ScienceDirect

Behavior Therapy 49 (2018) 939–950

Behavior
Therapy

www.elsevier.com/locate/bs

Development and Preliminary Evaluation of a Positive Emotion Regulation Augmentation Module for Anxiety and Depression

Jenna R. Carl
Big Health Ltd.

Matthew W. Gallagher
University of Houston

David H. Barlow
Center for Anxiety and Related Disorders at Boston University

- Psychoéducation
 - ✓ Fonction des émotions positives
- Restructuration cognitive
 - ✓ Distorsions au sujet des émotions positives
- Exposition
 - ✓ Savourer plutôt qu'éviter



Émotions positives: Activation comportementale



Heures	ACTIVITÉS PLANIFIÉES	ACTIVITÉS RÉALISÉES	PLAISIR ou DÉPASSEMENT	DÉPRIME ou TRISTESSE
7h – 8h	<i>Souhaiter bonne</i>			
8h – 9h	<i>journée (texto à un</i>			
9h – 10h	<i>proche, au chauffeur)</i>			
10h – 11h				
11h – 12h				
12h – 13h				
13h – 14h	<i>Offrir un compliment à</i>			
14h – 15h	<i>un personnel soignant</i>			
15h – 16h				
16h – 17h				
17h – 18h				
18h – 19h	<i>Écrire une lettre à un</i>			
19h – 20h	<i>proche pour refléter</i>			
...	<i>ses qualités appréciées</i>			

Pistes:

- Quelqu'un de qui j'ai apprécié la compagnie
- Une leçon apprise
- Quelque chose de beau que j'ai vu ou entendu
- Quelque chose dont je suis fier
- Un acte de gentillesse reçu ou aperçu

Émotions positives, maîtrise, gratitude: Autres stratégies comportementales



Optimisme: Le meilleur soi *possible*

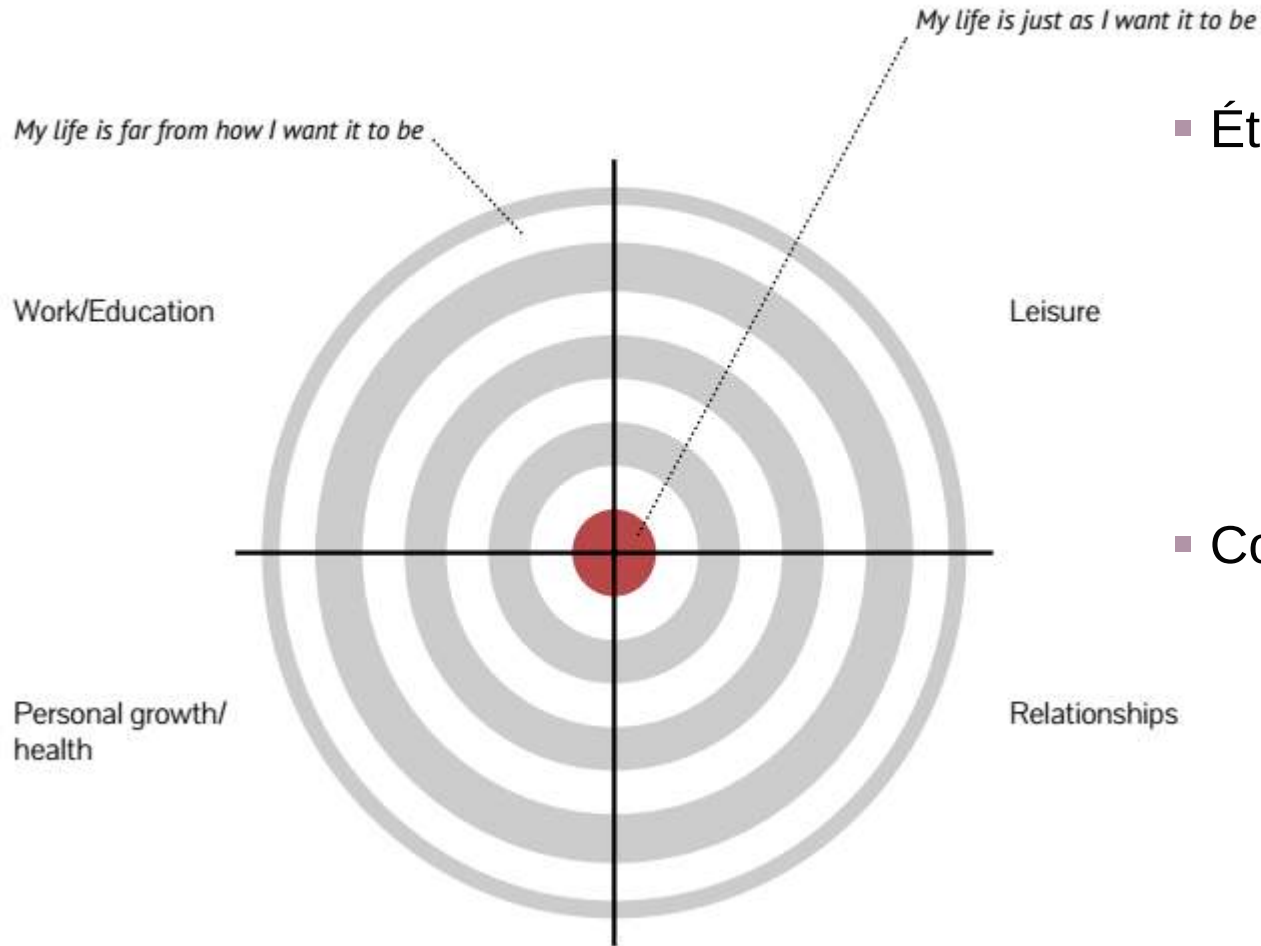
Imagerie mentale: « *Imaginez votre meilleure santé dans les 10 prochaines années. Imaginez que tout se passe aussi bien que possible compte tenu de votre état de santé actuel. Visualisez ce futur aussi clairement que possible en utilisant tous vos sens. »*

- Notez trois étapes pour concrétiser cet avenir sain ainsi que
 - ✓ Une difficulté potentielle pour chaque étape
 - ✓ Une solution pour surmonter chaque difficulté

- En pensant au meilleur état de santé imaginé initialement, imaginez à quoi votre vie ressemblerait si vous aviez atteint cet état. Notez en les conséquences
 - ✓ Événements et expériences
 - ✓ Émotions positives et sentiment d'accomplissement



Satisfaction et direction de vie: Cible des valeurs



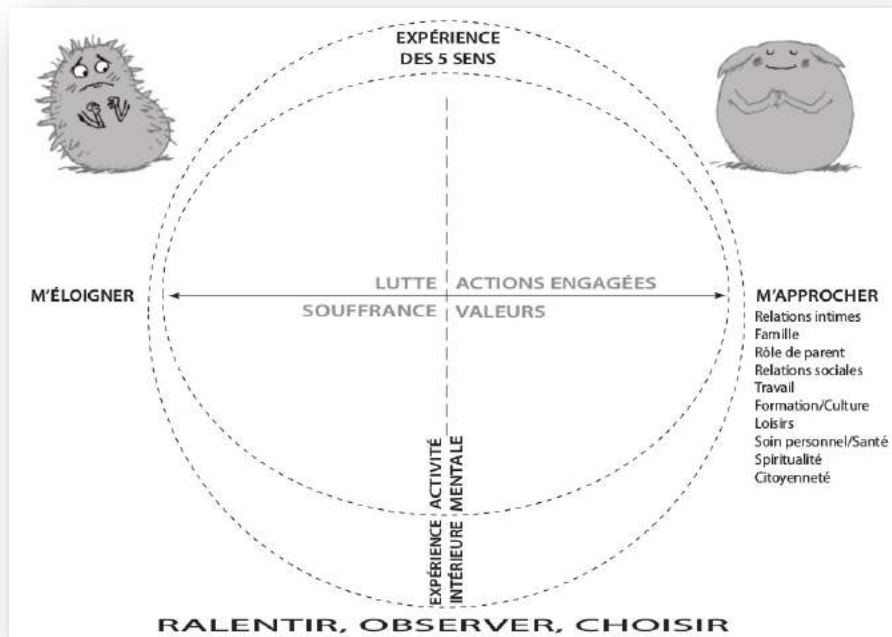
■ Étapes

- ✓ Identifier ses valeurs
- ✓ Localiser sur la cible
- ✓ Déterminer obstacles
- ✓ Établir plan d'action (résolution de problèmes)

■ Contexte santé

- ✓ Réussite/
Accomplissement
(e.g., habitudes de vie)
- ✓ Autonomie
(e.g., physiologique,
psychologique)

Identifier les valeurs et choisir les actions basées sur ses forces pour s'en rapprocher



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Importance :	Pas important du tout				Importance relative		Très important			
2. Confiance :	Sentiment d'incapacité				Confiance relative		Tout à fait confiant			



Efficacité des interventions en PP

Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms With Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis

▼
Nancy L. Sin

University of California, Riverside

▼
Sonja Lyubomirsky

University of California, Riverside

Bolier et al. *BMC Public Health* 2013, **13**:119
<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/119>



RESEARCH ARTICLE

Open Access

Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies

Linda Bolier^{1*}, Merel Haverman², Gerben J Westerhof³, Heleen Riper^{4,5}, Filip Smit^{1,6} and Ernst Bohlmeijer³

Bien-être
psycho.



0.20-0.34

Sx
dépressifs

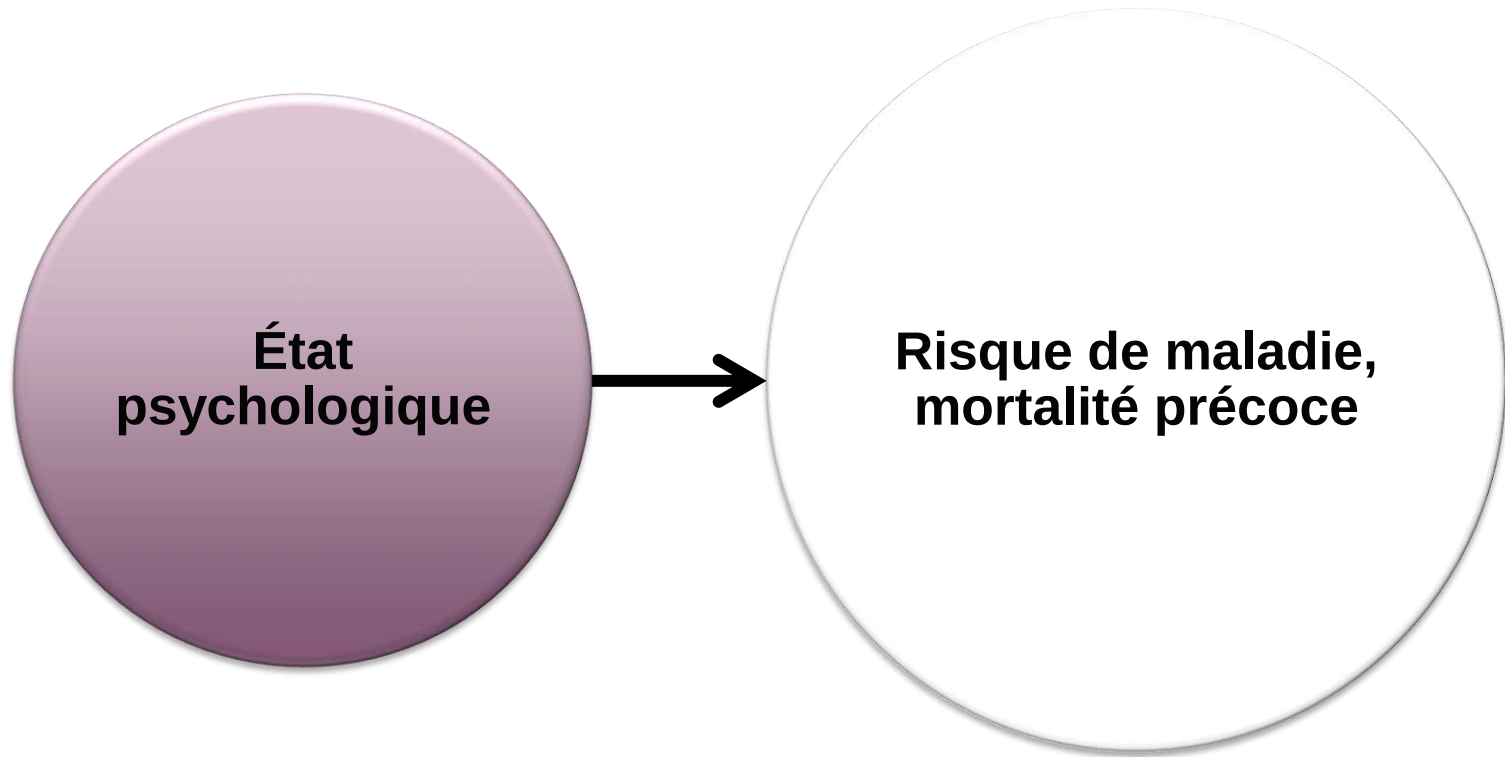


0.23 -0.31

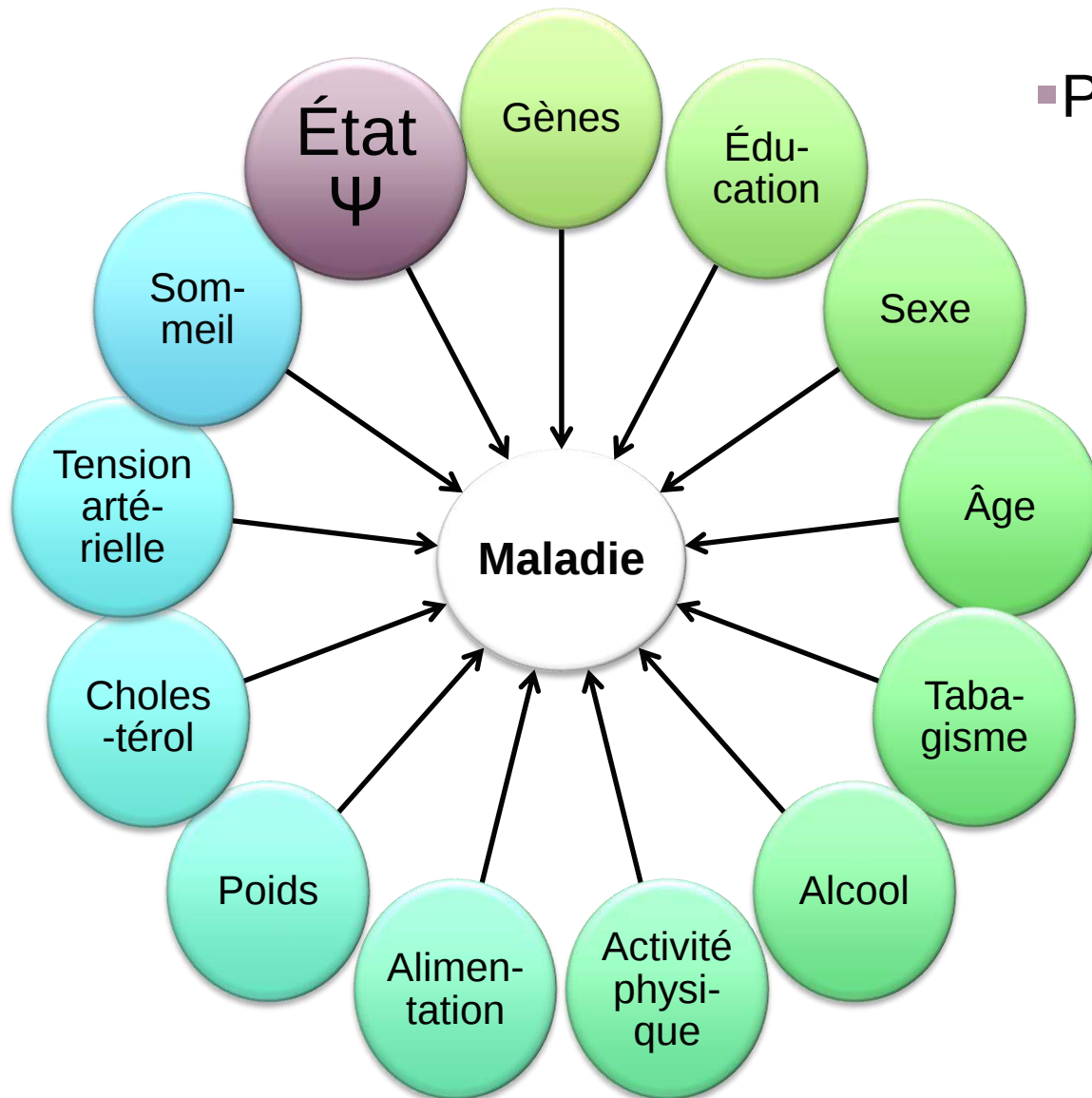
Plus efficace si:

- Présence de Sx dépressifs
- Individuel > Groupe > Auto-administré
- Multidimensionnelle > unidimensionnelle
- Tx: 5-12+ semaines > 4 semaines
- Stratégies maintenues post-tx

Défi 1: « Ma santé physique dépend uniquement de mon bonheur. »



Modèle multifactoriel des maladies



- Poids des facteurs varie
 - ✓ par individu
 - ✓ par maladie



Défi 2: « Il faut être *constamment* heureux. »



“And here’s my wish for you. That you all, every single one of you, have a happy life. That is, I hope you have many moments, days, months and years when you’re generally happy.

But it’s unrealistic to think you could possibly be continuously happy.

If you have that expectation, I can assure you, you’ll be disappointed in life. In fact, I don’t believe that people should pursue happiness, despite what the Constitution of the United States says. I think people should pursue a life chock full of what is meaningful to them, which can lead to a greater sense of well-being.”

Judith Beck, 2018

Philadelphia College of Osteopathic Medicine Commencement Address



Défi 3: « Je n'ai pas d'antécédents familiaux donc mon risque de maladie est nul. »

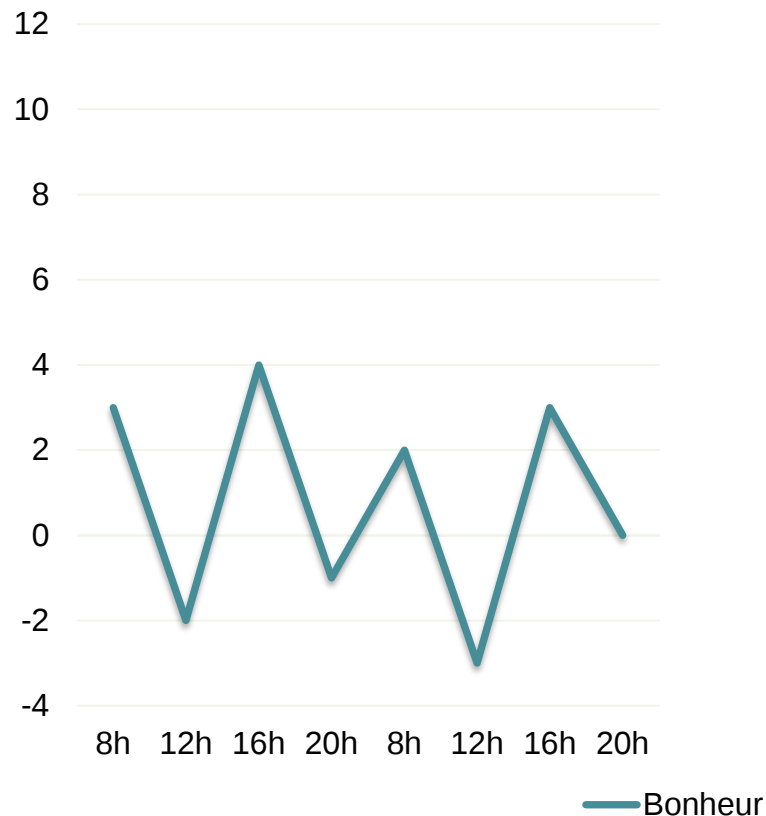
Optimisme extrême



Optimisme réaliste



Défi 4: « J'ai appliqué les stratégies de PP et maintenant, ça va *super* bien! »



■ Attention

- ✓ Atcd personnels / familiaux bipolarité
- ✓ Perturbations sommeil (chimiotx), restriction du sommeil avec TCC-insomnie
- ✓ Corticostéroïdes (douleur chronique), Décadron (chimiotx)
- ✓ Changements humeur suite à trauma crânien-cérébral



Défi 5: « Je ne peux pas parler de ce qui va bien 1) avec un(e) psy et 2) alors que j'ai une maladie chronique. »



En résumé, le bien-être psychologique...

Quoi?



- ✓ Fait partie de la santé mentale et de la résilience
- ✓ Est plus que l'absence d'émotions négatives ou de détresse psychologique
- ✓ Peut coexister avec les émotions négatives
- ✓ A une fonction adaptative, tout comme les émotions négatives
- ✓ Est influencé par des facteurs psychologiques, mais aussi biologiques et sociaux

Pourquoi?



- ✓ En général stable, il peut être affecté par le diagnostic d'une maladie chronique
- ✓ Peut être amélioré chez les individus en santé et patients
- ✓ Peut prédire la santé physique, au-delà de la détresse
- ✓ Petits effets individuels = potentiel de grands effets populationnels

Comment?



- ✓ Interventions "100%" psychologie positive (PP)
- ✓ Interventions PP en composante complémentaire
- ✓ Éléments PP à intégrer aux stratégies TCC (ex., activation comportementale)
- ✓ Exercices PP auto-administrés (ex., le meilleur soi possible)
- ✓ Défis cliniques à garder en tête

Remerciements

■ Collaborateurs et institutions

- ✓ Université du Québec à Trois-Rivières
- ✓ Centre de recherche de l'Institut Universitaire en Santé Mentale de Montréal
- ✓ Harvard T.H. Chan School of Public Health
- ✓ Harvard Medical School
- ✓ Brigham and Women's Hospital
- ✓ Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness
- ✓ Boston University

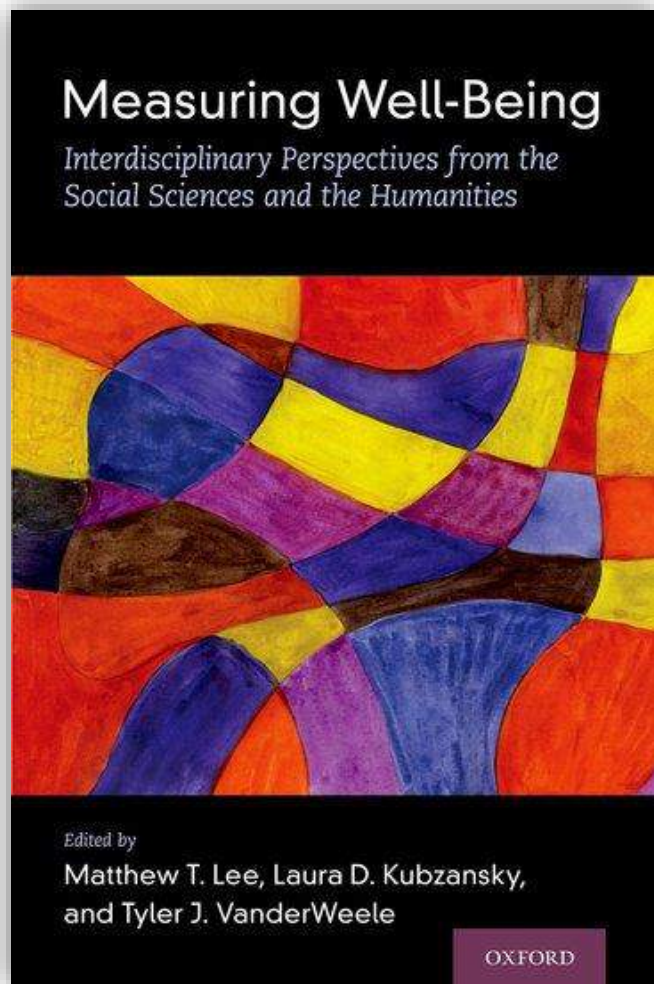
■ Participants et personnel des cohortes épidémiologiques

- ✓ Whitehall II cohorte (Londres)
- ✓ Nurses' Health Study (États-Unis)
- ✓ Soldats de l'Armée américaine en service actif (États-Unis)
- ✓ Health and Retirement Study (États-Unis)

■ Soutien financier

- ✓ Centre de recherche de l'Institut Universitaire en Santé Mentale de Montréal
- ✓ Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness
- ✓ Instituts de Recherche en Santé du Canada
- ✓ Fonds de Recherche du Québec – Santé

Nouveau livre électronique gratuit



- ✓ Chapitre 3: 10 défis méthodologiques
- ✓ Chapitre 4: Facteurs démographiques et santé physique
- ✓ **Chapitre 5: Dimensions du bien-être psychologique, mortalité et mécanismes biologiques & comportementaux**
- ✓ Chapitre 7: Philosophie du bien-être
- ✓ Chapitre 10: Approche spirituelle du “flourishing”
- ✓ Chapitre 14: Mesures du bien-être des communautés
- ✓ Chapitre 16: Mesures du bien-être spirituel
- ✓ **Chapitre 17: Recommandations actuelles de mesures du bien-être psychologique**

Questions/commentaires?

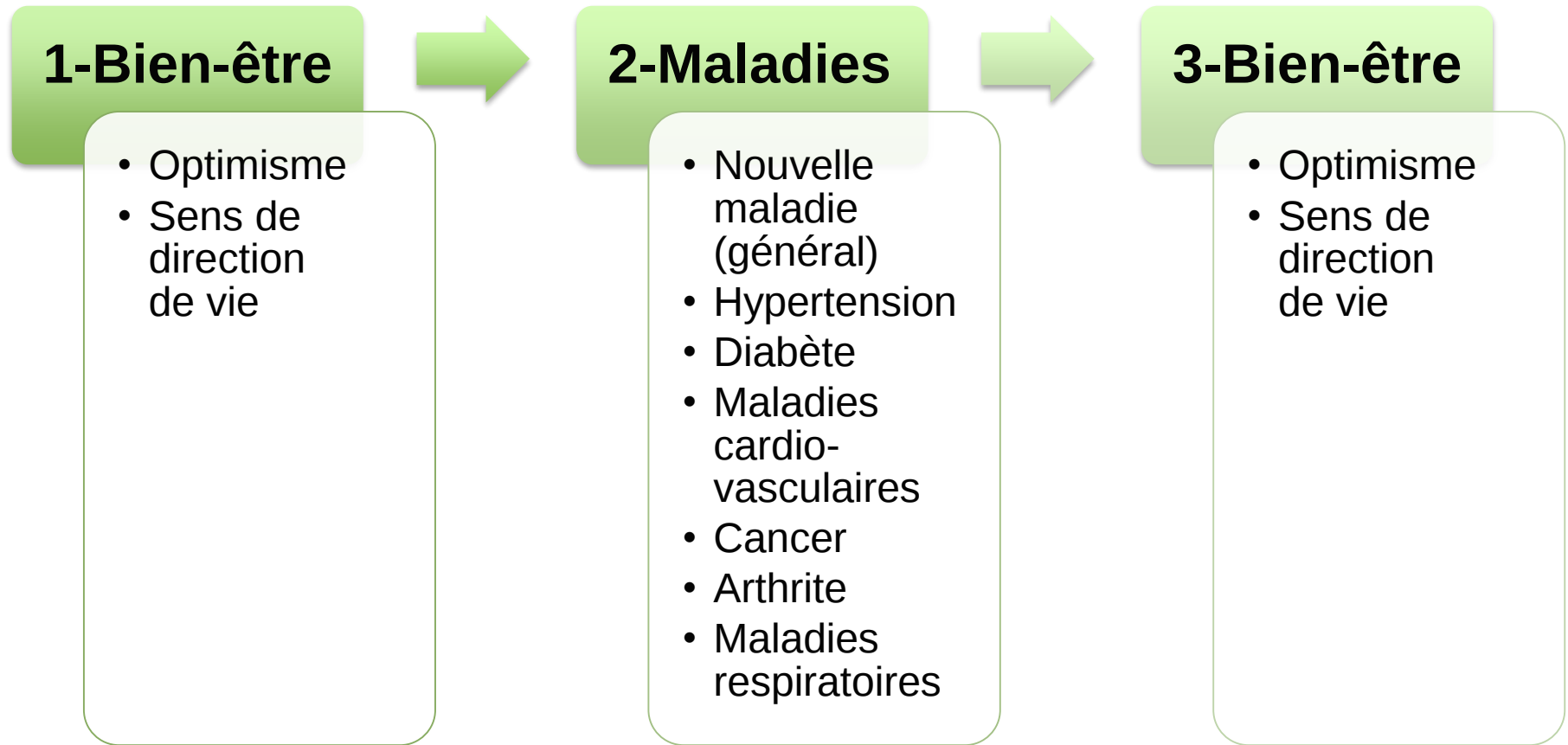
Claudia.trudel-fitzgerald@uqtr.ca



@FitzLabUQTR

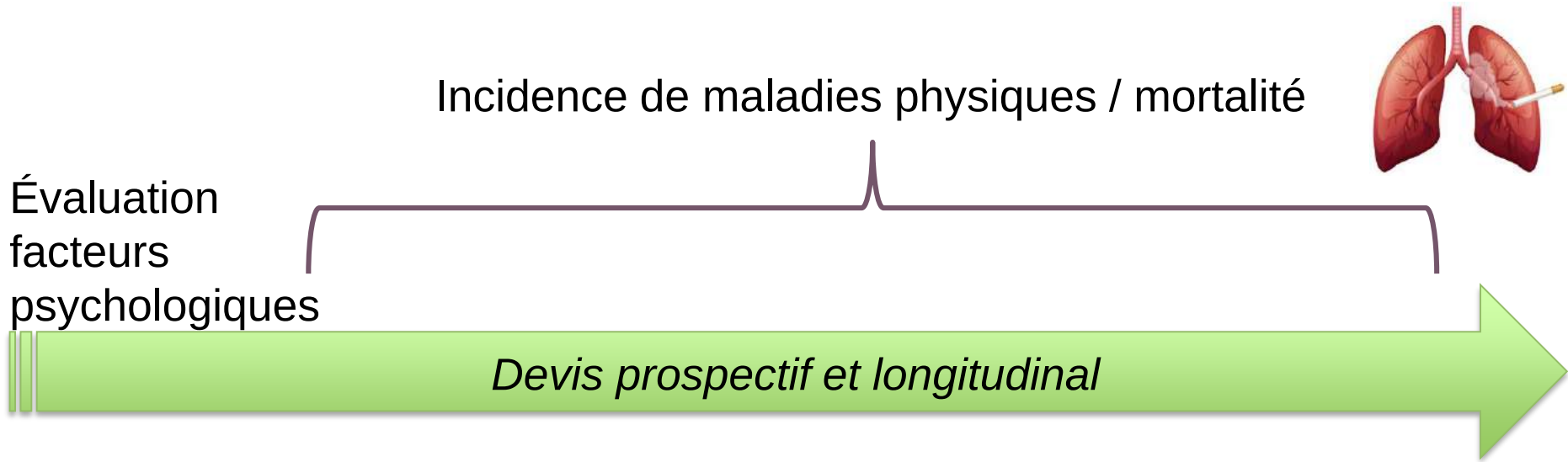


Puisque le bien-être représente plus que l'absence de détresse psychologique...



1

Inférer la causalité avec études observationnelles: Aspects méthodologiques



Individus exempts de la condition physique d'intérêt au début de l'étude, large Ns

Ajustement statistique pour covariables potentielles

- ✓ Informations démographiques (ex., âge, sexe, ethnicité, statut civil, éducation)
- ✓ Comportements de santé (ex., tabagisme, prise d'alcool, activité physique, alimentation)
- ✓ État de santé (ex., médication, hypertension, cholestérol, indice de masse corporelle)
- ✓ **Détresse psychologique (ex., dépression)**

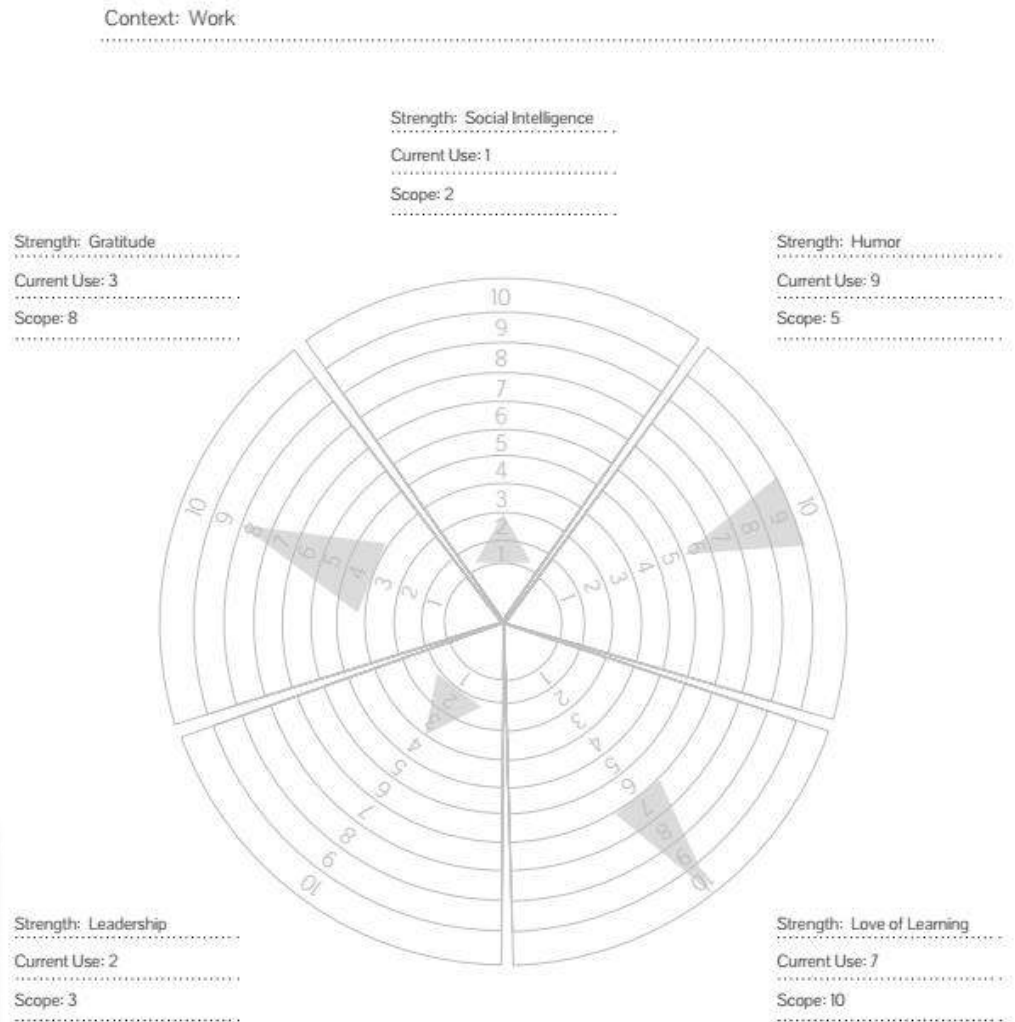
Optimisme: Roue des forces

■ Contexte santé (maintien)

- ✓ Motivation
- ✓ Créativité & curiosité
- ✓ Persévérance
- ✓ Humour
- ✓ Discipline

■ Contexte maladie (adaptation)

- ✓ Flexibilité psychologique
- ✓ Soutien social
- ✓ Gratitude
- ✓ Patience
- ✓ Courage
- ✓ Humour



Maîtrise & sens de la vie: Regarder derrière, regarder devant

Table 2
Tasks of the meaning-making intervention (MMi) for cancer patients

Task I: Acknowledge the present

Objective: To provide a secure context to revisit events since the cancer diagnosis

- Rationale:
1. Telling one's story allows the patient to slowly accommodate and assimilate new and possibly threatening material
 2. Telling one's story allows the patient to selectively revisit disturbing aspects in a controlled rather than random manner
 3. Understanding what happened to the self reestablishes a sense of order in the present
 4. Grieving one's losses initiates the process of acceptance and growth

Task II: Contemplate the past

Objective: To embed the new cancer experience within a familiar framework of past challenges

- Rationale:
1. Reflection upon one's life acknowledges what was previously perceived as improbable and incompatible with one's understanding of the self and the world
 2. Intrusive thoughts and avoidant behaviors reflect the mind's way of challenging the natural tendency to resist change and maintain a sense of stability
 3. Reflecting on how past challenges were overcome may allow one to realize similarities and strengths that can be applied to the present challenge of living with the cancer

Task III: Commit to the present, for the future

Objective: To reestablish a sense of commitment towards meeting attainable goals in the context of one's mortality

- Rationale:
1. Acknowledging one's mortality often serves as an impetus towards living or maintaining a meaningful life in the present
 2. Acknowledging one's mortality helps rearrange life priorities
 3. Acknowledging one's mortality allows personal decisions to be made with more clarity
-

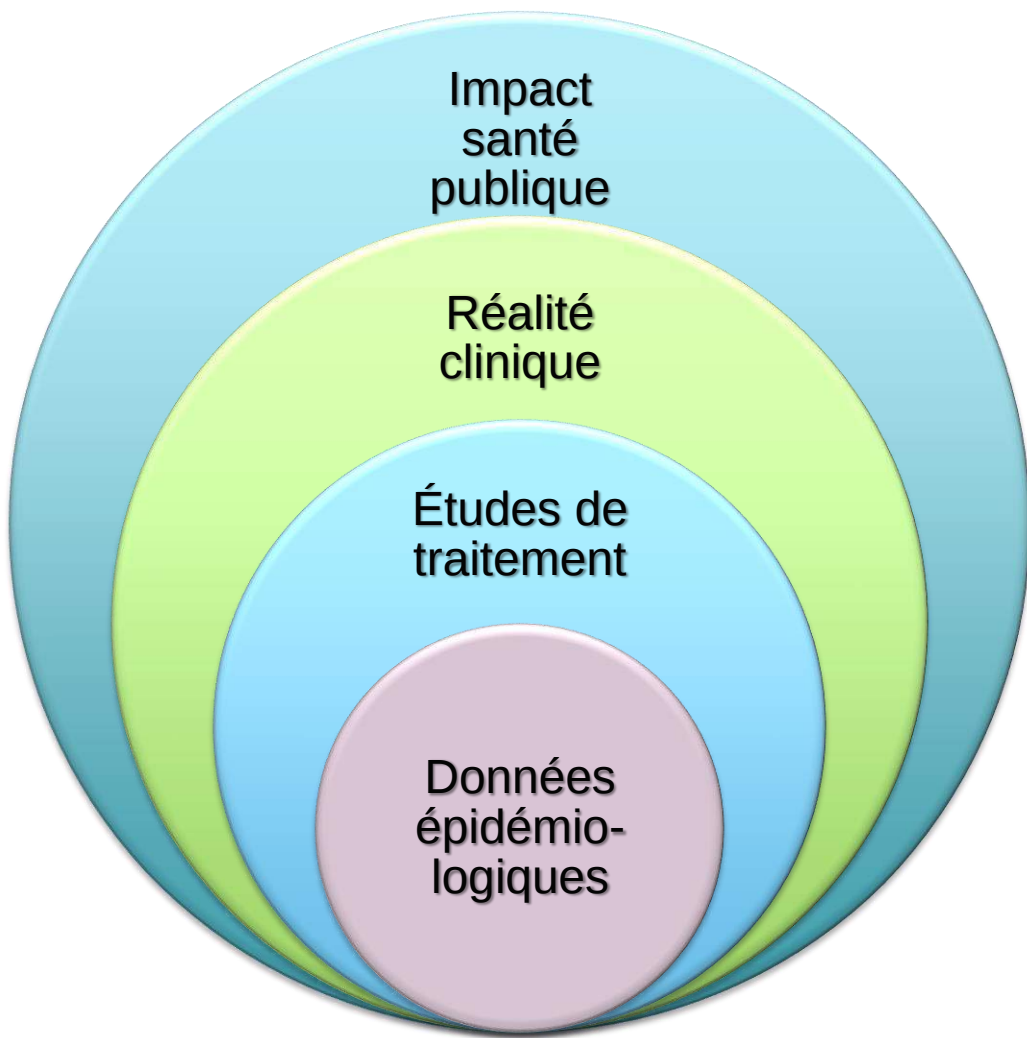
- 1) Reconnaître le présent
 - ✓ Accepter défis actuels
 - ✓ Exposition cognitive

- 2) Contempler le passé
 - ✓ Défis analogues
 - ✓ “Signature strengths”

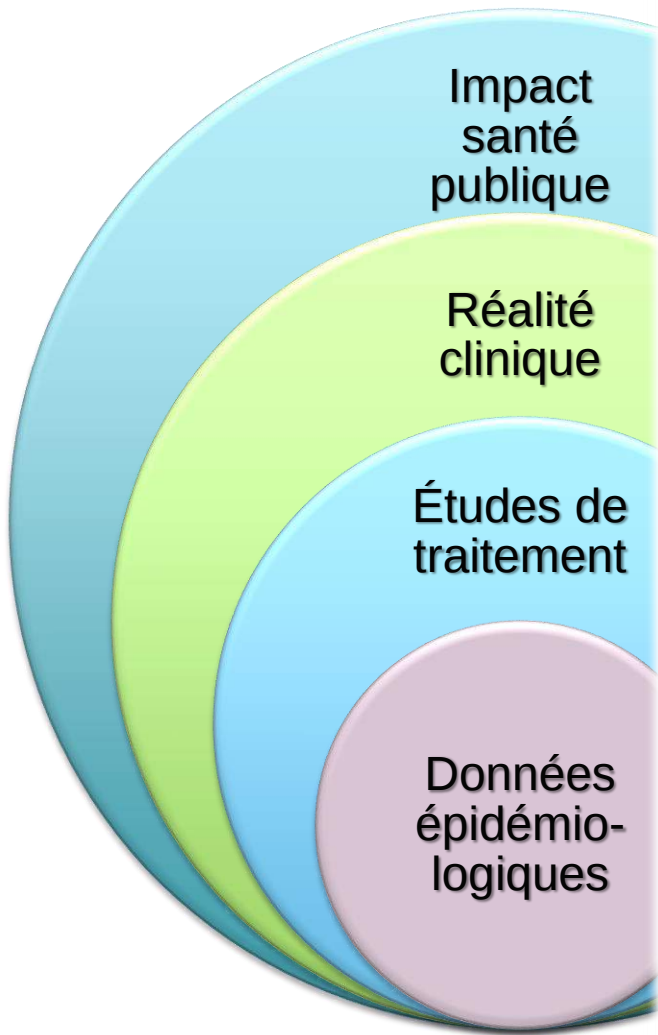
- 3) S’engager dans le présent en vue du futur
 - ✓ Cibler valeurs
 - ✓ Activation cptale à plus long-terme (priorités)
 - ✓ Résolution de problèmes



Ce qu'il faut retenir



Ce qu'il faut retenir



- Petit impact individuel = grand potentiel santé publique
- Répercussions psychosociales (+ performance au travail / école) et médicales (+ adhérence, - hospitalisations, - \$\$)
- Thérapies « 100% PP » existent
- Stratégies PP individuelles peuvent aussi être intégrées aux thérapies orientées vers la détresse (e.g., TCC, ACT)
- Défis cliniques particuliers, incluant en Ψ de la santé
- Interventions PP peuvent avoir des effets de petite à grande amplitude, surtout si multidimensionnelles : psychologie (P à G), comportements (M) et biologie (P)
- Rôle protecteur sur incidence/survie de maladies méconnu
- Plusieurs individus, mais pas tous, sont résilients
- Bien-être psychologique est associé à un risque réduit de maladies chroniques & mortalité, surtout cardiovasculaires, et à des mécanismes impliqués dans le maintien/déclin de la santé physique, tels que les comportements de santé et certains marqueurs biologiques