



Décrypter l'Évitement - Adapter l'accompagnement en physiothérapie aux personnalités !

Les différentes personnalités face aux mécanismes d'évitement

Présenté par Dr Jean-Michel Pelletier, Psychologue Sportif

VOTRE FORMATEUR

Dr Jean-michel pelletier, psychologue sportif

- Formateur en entretien motivationnel et en motivation autodéterminée.
- Accrédité EMDR : traitements des traumatismes psychologiques liés aux blessures sportives
- Traitements des symptômes anxieux et dépressifs liés à la douleur persistante et réadaptation.



Objectifs :

1

Comprendre l'impact des traits de personnalité sur l'engagement au traitement :

Identifier les traits de personnalité dominants des patients et leur influence sur la manière dont ils vivent leur processus de réadaptation.

2

Optimiser la communication et l'interaction :

Former les professionnels de physiothérapie à adapter leur approche pour mieux comprendre les blocages de leurs patients et ajuster leur accompagnement.

3

Identifier et réduire les stratégies d'évitement :

Analyser comment chaque type de personnalité gère la douleur, la frustration ou l'effort et proposer des stratégies adaptées pour dépasser ces freins.



LA PROBLÉMATIQUE D'ÉVITEMENT



Une cible d'intervention prioritaire:

Diminuer l'évitement



Les défis thérapeutiques:

- Personnalisé selon la personnalité
- Adapter selon les besoins motivationnels du moment

LA PROBLÉMATIQUE D'ÉVITEMENT

L'évitement de la peur de la douleur

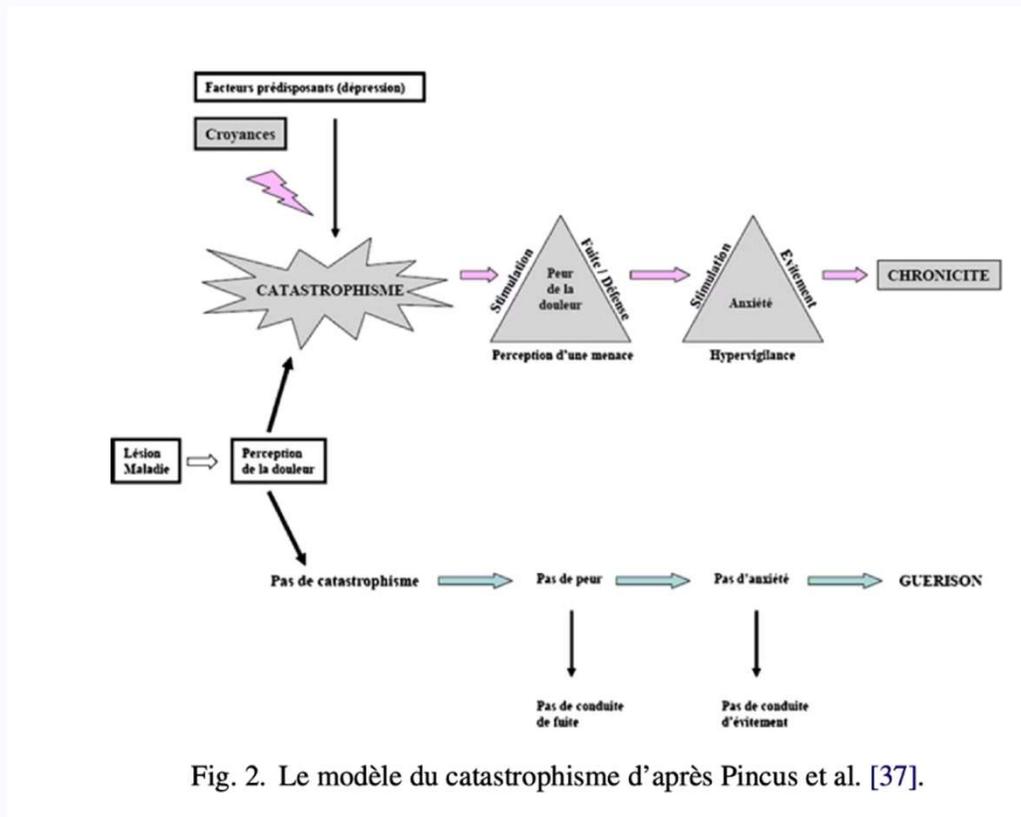


Fig. 2. Le modèle du catastrophisme d'après Pincus et al. [37].

Fig. 2 Le modèle catastrophisme d'après Pincus et al., 2006.



Méthode Motivationnelle

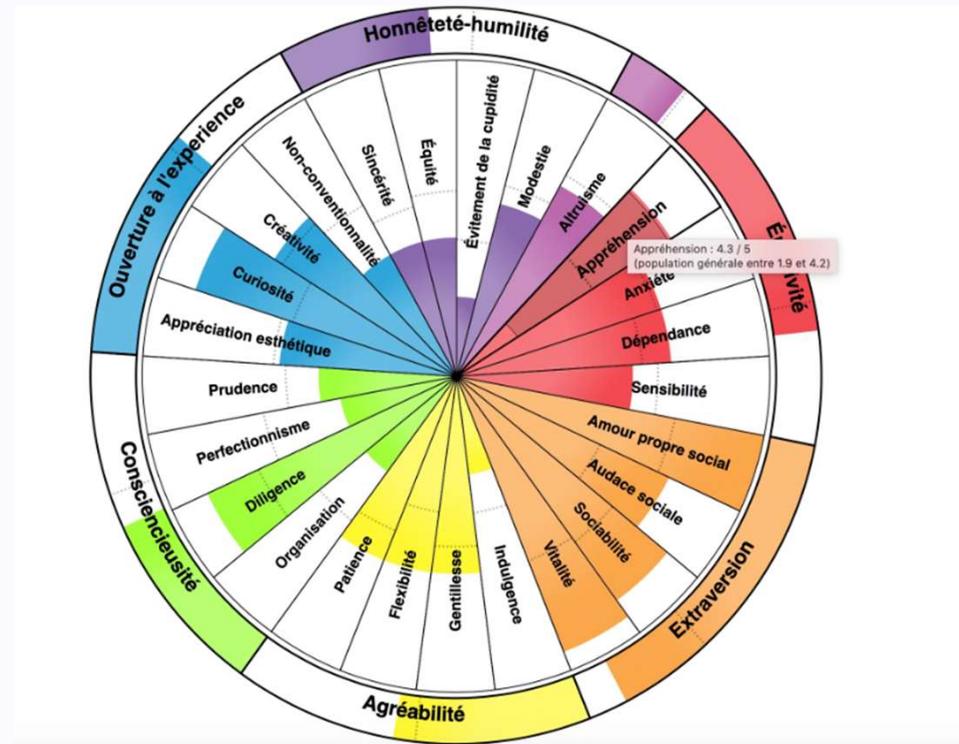
| Satisfaction des besoins | Frustration des besoins |
|--------------------------|-------------------------|
| Autonomie | Contrôlé |
| Compétent | Incompétent |
| Aimé et connecté | Rejeté/ jugé |

(Ryan et Deci, 2017)



Traits de personnalité et ÉVITEMENT

Les traits de personnalité





Personnalité anxieuse

Enjeux principaux :

Appréhensions et Pensées catastrophiques

Stratégies d'évitement:

Tendance à parler de la douleur future et tendance à voir la douleur comme un phénomène qui va prendre une ampleur catastrophique.

L'évitement va prendre une forme de figement ou de «choke » en raison des petites paniques liées aux pensées catastrophiques.



Personnalité susceptible/Colérique

Enjeux principaux :

Variations de l'humeur, avec symptôme plus dépressifs-colérique

Stratégies d'évitement:

Tendance à la négativité et à contredire ou s'opposer. Le thérapeute est souvent perçu comme une menace.

L'évitement va prendre une forme de démotivation et d'une lourdeur dans la relation thérapeutique. Des soupires dévalorisants et des regards jugeant. Affecte grandement la dynamique relationnel.

Demande énergétique du thérapeute: +++



Personnalité Extravertie (verbomoteur)

Enjeux principaux :

Prend beaucoup d'espace et parle de ce qu'il aime dans la vie.

Stratégies d'évitement:

Tendance à parler de tout sauf de l'entraînement et des choses importantes.

L'évitement va prendre forme de non priorisation de l'entraînement et discussion de type « small talk » dans le bureau.



Personnalité perfectionniste

Enjeux principaux :

Exigences élevés. Tout doit être parfait.

Stratégies d'évitement:

Tendance à faire tout ce qu'on leur dit mais avec une pression insoutenable dans le temps.

L'évitement va prendre forme d'une adhésion parfaite au traitement suivi d'un abandon par fatigue.



Personnalité introvertie

Enjeux principaux :

Prend peu d'espace et parle pas beaucoup

Stratégies d'évitement:

Tendance à ne pas prendre position ou à donner son opinion.

L'évitement va prendre forme dans une tendance au ni oui ni non et à peu de discussion. Le thérapeute doit lui « tirer les vers du nez »



Personnalité nonchalante

Enjeux principaux :

Peu d'effort investit dans le traitement et faible motivation

Stratégies d'évitement:

Une lenteur dans l'activation et d'innombrables excuses externes (de responsabilisation)

L'évitement va prendre forme d'oublis et d'excuses avec une faible motivation.



Personnalité Gentille

Enjeux principaux :

Peur de déplaire au thérapeute. Intolérant au inconforts sociaux (conflits)

Stratégies d'évitement:

Tendance à dire oui dans le bureau et d'éviter le traitement à la maison.

L'évitement va prendre forme de sourire, de complaisance, de valorisation et



Personnalité curieuse

Enjeux principaux :

Intellectualisation

Stratégies d'évitement:

Poses des questions, s'intéresse trop au comment du pourquoi.

L'évitement va prendre forme de questions fréquentes, plus dans le rationnelle que dans l'action



références

- Brown, Tim. (2008). Design Thinking. Harvard business review. 86. 84-92, 141.
- Cheon, S. H., Reeve, J., Lee, J., & Lee, Y. (2015). Giving and receiving autonomy support in a high-stakes sport context: A field-based experiment during the 2012 London Paralympic Games. *Psychology of Sport and Exercise*, 19, 59-69.
- Csíkszentmihályi, M. (2003). *Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning*. New York: Penguin Books. (ISBN 0-14200-409-X)
- Deci EL & Ryan RM (1985): *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior* New York: Plenum Publishing Co.
- Deci EL & Ryan RM (2000): The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11:227-268.
- Miller, W.R., Rollnick S. (2002): *Motivational Interviewing*. 2nd edition. New York: The Guilford Press.



références

- Murray, A., Hall, A. M., Williams, G. C., McDonough, S. M., Ntoumanis, N., Taylor, I. M., ... & Lonsdale, C. (2015). Effect of a Self-Determination Theory–Based Communication Skills Training Program on Physiotherapists' Psychological Support for Their Patients With Chronic Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 96(5), 809-816.
- Pincus T, Vogel S, Burton AK, et al. (2006) Fear avoidance and prognosis in back pain: A systematic review and synthesis of current evidence. *Arthritis Rheum*;54:3999–4010.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publishing.
- Vlaeyen JWS, Crombez G. La psychologie de la peur et de la douleur. *Rev Rhum* 2009;76(6):511—6, <http://dx.doi.org/10.1016/j.rhum.2009.03.004>.
- Teixeira, P. J., Palmeira, A. L., & Vansteenkiste, M. (2012). The role of self-determination theory and motivational interviewing in behavioral nutrition, physical activity, and health: an introduction to the IJBNPA special series. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 9, 17.