

Les effets pluriels et inattendus dans l'accompagnement de l'épuisement professionnel : étude exploratoire en unité de thérapies brèves

Qu'est-ce que c'est ?

- Il s'agit ici d'explorer les effets thérapeutiques sortant du cadre des attentes, désirs ou objectifs des patient-es quant à leur psychothérapie. Cela ne se limite pas à la symptomatologie, et peut être néfaste comme bénéfique.
- Aucune étude française actuellement n'a exploré ce domaine, de plus la terminologie scientifique n'a pas de consensus et varie d'une étude à l'autre dans la littérature internationale.
- En conséquence ceci conduit à des confusions, un manque d'information auprès des patient-es, un défaut de formation des psychothérapeutes en devenir, et des représentations inadéquates du grand public.

Que propose notre étude ?

- Une terminologie consensuelle française et une définition conceptuelle opérationnalisable.
- L'élaboration d'une typologie des effets inattendus et leur prévalence en psychothérapie.
- La création d'un outil de mesure spécifique (effets inattendus) à destination des clinicien-nes et de la recherche.
- L'intégration des effets inattendus bénéfiques dans l'accompagnement de l'épuisement professionnel d'adultes.
- Établir des recommandations de bonnes pratiques.

Comment procédons nous ?

- Exploration d'une population d'adultes présentant un épuisement professionnel au sein d'une unité de thérapie brève dans une clinique psychiatrique
- Recueil de données quantitatives (qualité de vie, alliance aidante, schémas précoces inadaptés, régulation émotionnelle, flexibilité psychologique, buts personnels, soutien social, épanouissement personnel) et qualitatives
- Procédure : en début de la prise en soin (T0) et à la fin de la prise en soin (T1)

Résultats (préliminaires)

- Environ un tiers des participant-es rapportent avoir vécu au moins un effet inattendu
- Ces participant-es ont perçu en moyenne deux effets inattendus
- Sur l'ensemble des effets inattendus rapportés, 75% étaient ressentis comme bénéfiques
- Les effets inattendus les plus fréquents sont du domaine du lâcher-prise et de l'apaisement intérieur
- Une certaine proportion des effets inattendus apparaît fortement corrélée à des évènements de vie.

Cette recherche de thèse est menée par Arthur Becquignon sous la direction de Jean-Luc Sudres (CERPPS)