

Les gens sévèrement malades sont heureux

Posté le 16 février 2005 par [Gestion](#)

www.psychomedia.qc.ca

Selon une récente recherche les gens qui souffrent de sévères maladies s'adaptent émotionnellement et sont d'aussi bonne humeur en général que les gens en santé.

Ces résultats publiés dans le Journal of Experimental Psychology s'ajoutent, selon l'auteur, à un ensemble croissant de recherches en psychologie qui démontrent que les personnes ayant une maladie ou des limitations sérieuses s'adaptent à leurs conditions et démontrent une résilience que plusieurs personnes en santé ne s'imaginent pas.

Dans cette recherche, on demandait à des gens en dialyse (49) et à des gens en santé (49, de même âge, genre, race et éducation que les patients) de faire part, à l'aide d'un "assistant digital personnel" (un PDA comme un Palm) de leur humeur à toutes les quelques heures pendant une semaine.

Ces patients étaient tous en dialyse depuis au moins trois mois, visitant un centre d'hémodialyse trois fois ou plus par semaine durant plusieurs heures. Les PDA étaient programmés pour sonner au hasard à l'intérieur de chaque période de deux heures pendant une semaine. Ils demandaient alors aux participants de rapporter leur humeur à ce moment en complétant une rapide série d'évaluations.

Le grand avantage d'utiliser cette technologie selon l'auteur est que vous pouvez obtenir un instantané de l'expérience d'une personne plutôt que de se fier à l'impression globale qu'elle a de sa vie. Plusieurs études ont montré que de telles impressions globales étaient biaisées de diverses façons.

Ces instantanés révèlent que les patients sont de bonne humeur la vaste majorité du temps et que leur humeur n'est pas substantiellement pire que celle des gens en santé.

Il n'y avait pas de différence dans l'évaluation heure par heure de l'humeur globale et d'humeurs spécifiques momentanées (déprimée, plaisante, préoccupée ou anxieuse). D'ailleurs les questions concernant la douleur, la fatigue et la satisfaction globale dans la vie n'amenait pas de différences significatives.

Les gens qui n'en ont pas vécu assument que les adversités comme une maladie sérieuse détruiraient leur bonheur alors qu'en réalité cela ne serait sans doute pas le cas. Les chercheurs ont demandé aux gens de s'imaginer eux-mêmes en dialyse et d'estimer le pourcentage de temps où ils éprouveraient différents niveaux d'humeurs positives et négatives. Ils estimaient que les gens malades vivaient des humeurs négatives la majorité du temps.

Les patients eux-mêmes semblaient sous-estimer leur adaptation. Quand on leur demandait d'estimer quelle serait leur humeur s'ils étaient en santé, ils supposaient une humeur bien meilleure que celle rapportée par les gens en santé.

Selon l'auteur ce que cette recherche révèle cette recherche devrait être pris en considération dans la prise de décision difficile que doit faire quelqu'un face à certains traitements pouvant être perçus comme amenant une vie misérable (avoir une colostomie, une amputation etc.).

Ce qui ne veut pas dire qu'une perte majeure au niveau de la santé ne change pas la vie et la perception de la vie. Ce qui ne veut pas dire non plus qu'un tel changement ne vient pas avec des périodes de frustration et de difficulté, un risque de dépression et des effets sur la situation sociale et économique. Mais les résultats de cette recherche, comme d'autres, suggèrent que les gens qui ont traversé ces changements ont tendance à adapter leurs réponses émotionnelles à leur nouvelle vie.

On demandait aussi aux participants de se rappeler les humeurs qu'ils avaient eues au cours de la semaine. Alors que les gens en santé avaient tendance à légèrement sous-estimer les humeurs qu'ils avaient ressenties, les gens malades en avaient un souvenir très précis. Une hypothèse à vérifier est que cette précision peut être impliquée dans leur processus d'adaptation.

Les chercheurs souhaitent maintenant évaluer le bien-être des gens vivant diverses conditions de santé, comme celles associées à la douleur et la maladie mentale, auxquelles l'adaptation peut être tout à fait différente.

Source:

<http://www.newswise.com/articles/view/509679/>