

Une e-intervention centrée sur la mémoire autobiographique pour les difficultés liées à une perte interpersonnelle

Kheyar, Maya ; Debrot, Anik ; Efinger, Liliane ; Berthoud, Laurent ; Pomini, Valentino
Université de Lausanne, Suisse



PROBLEMATIQUE

- La **perte d'un proche**, par décès ou par séparation, est l'un des événements de vie les **plus stressants** (Bennett & Soulsby, 2012).
- Des études récentes ont montré que le **deuil prolongé** a un impact sur la **mémoire autobiographique et l'identité** (Maccallum & Bryant, 2013).
- Les personnes ayant des difficultés à gérer une perte présentent un **biais de surgénéralisation**, à savoir des difficultés à récupérer et à imaginer des événements positifs spécifiques sans la personne perdue (Robinaugh & McNally, 2013).

Identité fusionnée à la personne perdue

Mémoire autobiographique

Négatifs

Dominés par la perte
Biais de surgénéralisation

- Des **techniques de remédiation cognitive** axées sur la mémoire autobiographique ont été testées pour les symptômes dépressifs avec des résultats positifs (Hitchcock, Werner-Seidler, Blackwell & Dalgleish, 2017).
- Cependant, **aucune étude** n'a examiné l'**intérêt et l'efficacité** de telles méthodes pour des personnes présentant des symptômes de deuil prolongé.
- Cette problématique ayant été ignorée dans les thérapies actuelles de deuil, elle pourrait représenter un **potentiel d'amélioration** de ces dernières.



NOTRE PROJET

Évaluation pilote d'un **programme en ligne d'intervention cognitive centrée sur la mémoire autobiographique (ICMA)** pour le traitement des difficultés psychologiques survenant suite à un deuil ou une séparation.

- 7 Séances
- Exercices inspirés des thérapies de réminiscence et des protocoles d'entraînement de la spécificité des souvenirs autobiographiques (Hitchcock, Werner-Seidler, Blackwell & Dalgleish, 2017).
- Structure du programme basée sur le modèle d'ajustement en double processus pour le deuil (Stroebe & Schut, 1999)

Focus sur le passé et la personne perdue

1. Psychoéducation

Focus sur la création d'une nouvelle vie sans la personne perdue.

Séances orientées Perte

Séances orientées Restauration



2. Souvenirs avec la personne perdue



3. Souvenirs en lien avec ses qualités personnelles



4. Album de photos avec la personne perdue



5. Souvenirs et projections en lien avec des activités

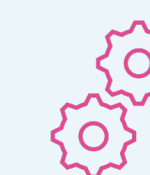


6. Les influences de la personne perdue sur l'identité



7. Projections futures positives

Contact : Maya Kheyar maya.kheyar@unil.ch, Institut de Psychologie, Université de Lausanne



METHODE

Protocole expérimental à cas uniques au design A-B

Mesures :

- Symptômes psychopathologiques,
 - Symptômes de deuil compliqué
 - Symptômes de dépression
- Mesures des processus cognitifs:
 - Clarté de concept de soi
 - Centralité de l'événement
 - Spécificité de la mémoire autobiographique
- Feedback quantitatif sur l'acceptabilité de l'intervention



CONTRIBUTION DE L'ETUDE

- Cette étude fournira les premières preuves de la faisabilité et de la pertinence d'une telle intervention pour le deuil.
- Elle mettra en avant les potentiels apports du travail de la mémoire autobiographique pour les thérapies du deuil.

RÉFÉRENCES PRINCIPALES

- Bennett, K. M., & Soulsby, L. K. (2012). Wellbeing in bereavement and widowhood. *Illness, Crisis & Loss, 20*(4), 321-337.
- Hitchcock, C., Werner-Seidler, A., Blackwell, S. E., & Dalgleish, T. (2017). Autobiographical episodic memory-based training for the treatment of mood, anxiety and stress-related disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 52*, 92-107.
- Maccallum, F., & Bryant, R. A. (2013). A cognitive attachment model of prolonged grief: Integrating attachments, memory, and identity. *Clinical Psychology Review, 33*(6), 713-727.
- Robinaugh, D. J., & McNally, R. J. (2013). Remembering the past and envisioning the future in bereaved adults with and without complicated grief. *Clinical Psychological Science, 1*(3), 290-300.
- Stroebe M. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death studies, 23*(3), 197-224.