

{Pr Benoît}

Coucouuuuu, vous retrouverez dans cette fiche toutes les notions abordées à la tut rentrée. Ainsi, vous pouvez revoir le cours sur ce support pour bien acquérir les bases, jusqu'à ce que le prof dispense le cours cette année. En attendant, je vous sortirai la fiche complète basée sur le diapo de l'an dernier.

Je vous conseille de bien bosser ce cours puisque vous aurez besoin d'un max de recul pour aborder les qcm du prof qui ne sont pas tout beaux tout roses ☺ Cela étant dit, j'espère que vous êtes prêts, zéééé partiiiiii

1- Notions de psychologie 🦄

La psychologie = la science des comportements et des états psychiques (pensées = idées / émotions = affectivités) qui s'intéresse au développement et à l'organisation de l'adaptation de l'individu au milieu physique, social et culturel.

Double lecture de la psychologie :

- Des comportements, conduites (ce que le sujet montre)
- Des pensées (ce qu'il ressent)

☆ LES ÉTATS PSYCHIQUES:

→ Les **perceptions** (organes des sens),

→ Les **cognitions** : servent à traiter l'ensemble des informations que l'individu perçoit de son corps ou de l'environnement afin d'interagir avec lui et de s'adapter :

- fonctions de premier niveau (attention, concentration)
- fonctions supérieures (raisonnement, jugement, anticipation)

→ Le **caractère, la personnalité / les expériences, l'apprentissage**: organisation dynamique générale et stable des aspects affectifs, intellectuels et psychologiques d'un individu qui s'établit au fur et à mesure de notre évolution.

☆ Les 5 PRINCIPAUX modèles complémentaires en psycho :

Sociale	Cognitivo-comportemental	Existentielle	Psychanalytique / psychodynamique	Systémique
Influence des facteurs sociaux, éco, politiques	Comportements / pensées sont renforcées ou inhibées par l'expérience / l'apprentissage	Cible l'expérience consciente du ressenti et la responsabilisation de l'individu	Mécanismes inconscients influencés par expériences de l'enfance (construction personnalité) ➔ Favoriser notre ressenti	Influence de l'environnement humain proche (famille, professionnel, amitiés)



ATTENTIOOOONN INFO DU PROF +++++ « Il n'y a **pas un modèle psychologique unique** qui peut tout expliquer chez un sujet ou dans une population, aucun n'est démontré a priori supérieur à un autre. Il faut connaître les caractéristiques principales des 5 modèles qui ont été montrés (il en existe d'autres, ce n'est pas une liste exhaustive) : il ne se recouvrent pas, ne dérivent pas l'un de l'autre, il faut les concevoir comme **indépendants et complémentaires** » :

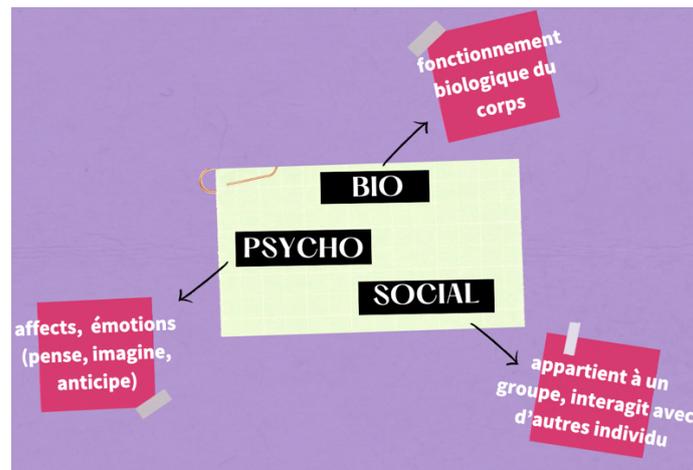
☆ LA PSYCHOLOGIE MÉDICALE = psycho appliquée à toutes les situations médicales :

- **maladie = santé « négative »**
- **prévention / bien être = santé « positive »**

elle s'intéresse aux ressentis de l'individu par rapport à sa santé, à celle des autres et aux faits psychiques et comportementaux (les actions quoi) qui interagissent dans la situation de soin.

c'est une science clinique +++++

- ➔ ne nécessite peu ou pas d'exams complémentaires pour être pratiquée
- ➔ s'intéresse à l'individu en situation de soin, à son environnement, ses relations car ça ne se limite pas qu'aux aspects purement psycho, il faut prendre en compte que **l'Homme est un être bio psycho social +++++**

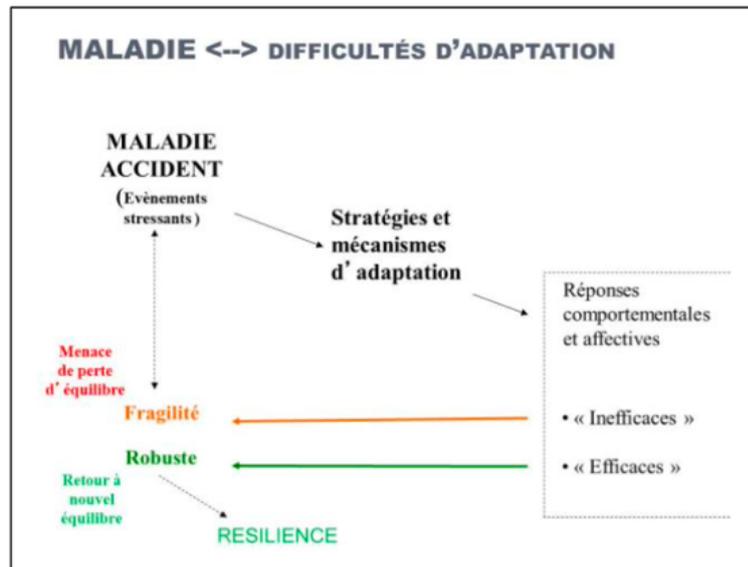


2- Notions de maladie 🧙‍♂️

☆ LA MALADIE = changement non désiré de l'équilibre biologique / psychologique de l'individu.

C'est un **facteur de stress = de déstabilisation** qui engendre des remaniements psychologiques :

- ➔ Une angoisse de **mort** : perte de l'illusion d'invulnérabilité
- ➔ Une angoisse de **castration** : perte des plaisir habituels, du statut familial / social, une blessure narcissique (= baisse de l'estime de soi)



Diapo prof

Ce stress = processus = réaction à une cause (la maladie) qui tend à modifier l'individu, qui va lui permettre d'adapter son comportement

La cause du stress = la maladie va générer des réactions qui vont emmener l'individu à faire un **travail d'adaptation = stratégies** qui peuvent être :

✓ **EFFICACES** (rendent l'individu + robuste, stabilité) avec une résilience = faire de ces expériences difficiles des éléments de solidité face aux évènements futurs)

✗ **INEFFICACES** (renforcent le risque de déstabilisation, perte d'équilibre, fragilité)

MAIS il est impossible de prévoir avec suffisamment de certitude l'adaptation d'un patient à sa maladie.

INFO DU PROF +++++ Il n'y a pas de modèle idéal d'adaptation à la maladie, c'est toujours variable dans le tps, individuel +++++ et cela dépend de nbreux facteurs (maladie, contexte de soins, contexte perso, relation soignant – soigné) Chacun réagit à la maladie en fonction de ses modelés bio-psycho-sociaux qui lui sont propres +++++



3- Modes d'adaptation du malade à la maladie 🍄



Réaction initiale

- **Choc initial, surprise, effroi** (choc traumatique, sidérant)
- **Souffrance** (peine, douleur ressentie suite au choc) liée à la maladie, au sentiment de vulnérabilité, à la peur de la mort
- **Détresse** (se sent démuné, recherche de l'aide d'autrui, angoisse) liée à l'incertitude



Réaction secondaire

- **Blessure narcissique** : atteinte de l'estime de soi
 - **Dévalorisation (position basse)** : honte, rage de soi-même ⇒ camouflage, minimisation
 - **Surcompensation (position haute)** : « je m'en sors toujours, je vais surmonter », **déni** « je ne suis pas malade »
- **Injustice, une agression** :
 - **Déception, découragement (position basse)**
 - Risque de dépression
 - Risque de riposte du patient : contre soi (atteinte à sa vie, suicide) OU contre les autres (recherche de coupables, mise en doute des soignants, agressions verbales, physiques)
- **Une faute** : sentiment de culpabilité (s'il considère qu'il mérite ce qui lui arrive cela peut amener le patient à ne plus se soigner ⇒ risque pour sa santé)



Mobilisation de processus psychiques

RÉGRESSION	PROJECTION	SUBLIMATION
Position basse	Position haute	Attitude <u>APPAREMMENT</u> idéale
Le patient régresse sur des allures infantiles <ul style="list-style-type: none"> → Réduction des intérêts → Dépendance à l'entourage → Égocentrisme (se recentre sur leur mal seulement) → Désir de protection magique (remède miracle / médecin miracle) 	Projette son mal et angoisse sur les autres <ul style="list-style-type: none"> → Attitude de déni (= je ne suis pas malade) ou de dénégation (= je ne dois pas être aussi malade qu'on me le dit) → S'exprime par de la colère, de la violence 	Utiliser le négatif pour construire du beau et du positif <ul style="list-style-type: none"> → Acceptation de la maladie, des traitements, des conseils par le patient → Étape constructive, annonciatrice d'un renouveau, résilience
Avantages : patient docile, obéissant, obtempère Inconvénients : perte de contrôle, d'estime de soi	Retards de diagnostic Refus de traitement	Adhésion Relation équilibrée, horizontale, de confiance entre le médecin et le patient

☞ Surviennent après les réactions initiales et secondaires

☞ Souvent inconscients, peuvent évoluer

☞ Utilisés par les mécanismes de défense du moi

Ces **processus psychiques** = **régression, projection, sublimation** = les **directions** vers lesquelles peuvent tendre les mécanismes de défenses du moi

INFO DU PROF +++ Ne pas confondre les mécanismes de défense du moi (= déplacement, refoulement, déni, identification, clivage...) avec les processus psychiques élaborés (régression, projection, sublimation) qu'ils peuvent faciliter.

Attention, ils peuvent porter parfois le même nom (ex : régression, projection, sublimation), mais dans le cours on a donné ces noms à des processus ou à des positions durables, PAS AUX MECANISMES DE DEFENSE DU MOI +++

Info tut' : En gros on utilise des défenses comme le refoulement, le déni etc pour défendre notre moi, pour garder son unité et ceci en utilisant un des processus psychiques.

Par exemple la projection est un processus élaboré FACILITÉ PAR le déni qui est un mécanisme de défense du moi



INFO DU PROF +++ Ne pas confondre les réactions immédiates avec les réactions secondaires, puis les processus qui peuvent suivre. Ce qui est observé à un moment n'est pas forcément durable ou prédictif de l'évolution à long terme, ce sont des processus durables non efficaces qui peuvent être péjoratifs (ex : projection, régression...) +++



RECAP



Initiales	Choc initial Surprise Effroi	Souffrance	Détresse
Secondaires	Blessure narcissique	Injustice Agression	Faute
	Dévalorisation [basse] Surcompensation [haute]	Déception/Découragement [basse] Dépression/Riposte	Culpabilité (risque)
Processus	Régression [basse]	Projection [haute]	SUBLIMATION [Apparemment idéale]

Voilaaaaaa les petits gobelins, ché finiiche !! j'espère avoir rendu ce cours un petit peu moins barbare. Malheureusement nous ne pouvons pas aborder le cours dans son entièreté pour la tut rentrée, mais commencez par ça et je sortirai une fiche complète du cours (j'espère avant qu'il ne sorte) au moins vous pourrez prendre de l'avance. Les infos se suivent, se ficellent entre elles, c'est pour ça qu'il faut comprendre les infos et pas les retenir bêtement par cœur. N'hésitez pas à me dire si vous aimez le format de la fiche, si les couleurs, les polices vous conviennent, s'il faut que je change des trucs pour les prochaines fiches....enfaite si vous avez des petites recommandations, des formats en + que vous aimeriez avoir ou de bonnes grosses critiques qui puent qui piquent : fb -> Ilona Livoti

LE MOMENT QUE J'ATTENDS DEPUIS MON PLUS JEUNE ÂGE DE PACES : LES DEDICACEEEEESSSSSSSS

- Dédi à la mif, à mes z'amis, à mon chien et à ma collection de grosses chaussettes : sans vous je serais pas la
- Dédi à MARIE CAROLINE ARANEGA aka VOTRE TUT DE MAIEUTIQUE : WESSSSH ON A RÉUSSI PUTAIN !!
- Dédi à mes co tut du loveeeee : Paulinepome et crikee, je vous zèm dejaaaaaaa
- Dédi à la meilleure marraine de tous les temps Matilda Tabuteau <3, au best parrain ce rigolo de Camille Limongi <3
- Dédi à Bastisotope (anciennement Bastouuu) qui m'a escorté pdt la 1^{ère} plage tut pq je flippais ma race, jte dois un cours de danse
- Dédi à vous tous**, j'ai été à votre place pendant 2 ans, c pas fastoche mais ça vaut tellement le coup, n'arrêtez jamais d'avancer, n'abandonnez jamais et surtout : n'oubliez jamais que Le monde a besoin de vous les p'tits Avengers