

La psychologie au cœur de la santé



Par
Rose-Marie Charest
M.A., PRÉSIDENTE

NOTRE SOCIÉTÉ place la santé au sommet de ses priorités. Nous voulons vivre plus longtemps, conserver une bonne qualité de vie, participer par notre travail et nos autres activités à des projets qui donnent un sens à cette vie. Pour cela, il faut non seulement ne pas être malade, mais jouir d'une bonne santé, d'une condition physique et psychologique qui permette d'avoir des buts et l'énergie nécessaire pour les réaliser.

On parle beaucoup de prévention. On incite la population à faire de l'exercice, à bien se nourrir, bref à adopter de saines habitudes de vie. Cependant, on oublie souvent que pour ce faire, il faut déjà être dans un état d'esprit positif. Si, depuis des siècles, l'adage affirme « une âme saine dans un corps sain », ce qui n'est pas faux, il est toutefois temps de réaliser que la mobilisation nécessaire à l'adoption de saines habitudes exige que la personne soit suffisamment bien psychologiquement pour créer et entretenir avec la vie et avec elle-même une relation constructive. Le rapport au corps est influencé par de nombreux facteurs psychologiques. Le corps est le lieu d'expression de la vie mais il est aussi celui de plusieurs pathologies.

Pourquoi rappeler « la psychologie au cœur de la santé »? Parce que la place accordée à la santé psychologique laisse à désirer dans le discours, mais également dans les budgets et les services qui en découlent. Il est grand temps que nos gouvernements cessent de voir la psychologie comme un luxe à la portée des riches seulement, mais qui ne fait pas partie des priorités des services publics. Si on veut réellement prévenir mais aussi guérir efficacement les maladies, il faut tenir compte de la validité démontrée des interventions psychologiques à ces deux niveaux. Que ce soit pour

modifier les habitudes de vie, favoriser l'adhésion au traitement ou augmenter l'efficacité de traitements médicaux, le rôle des interventions psychologiques adaptées, lorsqu'il est vérifié par la recherche, est reconnu.

Qu'en est-il des données probantes sur lesquelles s'appuient les décideurs pour offrir ou non certains traitements? La psychologie est une discipline scientifique par la méthodologie utilisée dans l'acquisition des connaissances et pour l'élaboration des pratiques. C'est une démarche scientifique qui nous amène, en clinique, à poser des hypothèses, à les différencier d'impressions, à les vérifier, à questionner l'efficacité de nos interventions, à réajuster au besoin. Les données qui en découlent sont trop rarement recueillies et publiées dans des revues scientifiques. La recherche empirique sur l'efficacité des interventions psychologiques, pour être elle-même productive et financée, se limite trop souvent aux interventions à court terme ou à celles pour lesquelles les instruments de mesure existent déjà. Il résulte de tout cela un déficit de données probantes, notamment sur les interventions psychologiques par rapport aux médicaments. La rigueur scientifique nous invite à ne pas conclure à une absence d'effet du seul fait que celui-ci n'a pas été étudié. J'en appelle à la rigueur!

Nous devons convaincre les décideurs de placer la psychologie au cœur de la santé. Pour y parvenir, il faut non seulement le discours et les représentations politiques, mais l'action sur le terrain. Par action, j'entends bien sûr pratique rigoureuse, compétente et efficace mais aussi cueillette et diffusion de données.

Le prochain congrès, dont le thème est « La psychologie au cœur de la santé », sera une occasion privilégiée pour parfaire vos connaissances et pour participer à des débats très actuels comme ceux portant sur les données probantes et sur la relation médecins-psychologues. J'espère vous y rencontrer en grand nombre.

Vos commentaires sur cet éditorial sont les bienvenus à : presidence@ordrepsy.qc.ca