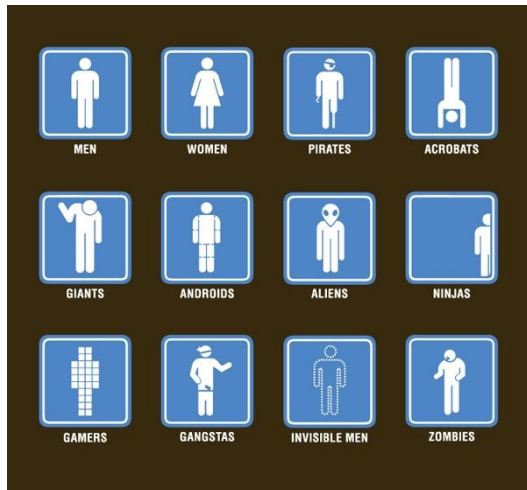


Consultation pratique : Aussi prendre soin des besoins psychologiques

par D. Léotard

Pourquoi le même traitement, prescrit de la même façon et par le même médecin, à des patients différents n'est-il pas reçu avec le même enthousiasme chez tous ? ... lire la suite



Parmi une série de facteurs, le non assouvissement de ses besoins psychologiques peut être responsable de stress. On sait par ailleurs que, pour recharger notre batterie émotionnelle, chacun d'entre-nous privilégie certaines activités ou comportements qui vont nous aider à sortir de notre stress. En effet, parallèlement à des besoins vitaux (respirer, dormir, manger,...), notre système de récompense dopaminergique a besoin de certaines sources de plaisir telles que la compétition, la reconnaissance, les remerciements, le plaisir physique, l'appartenance à un groupe, etc...pour contribuer à notre bien-être général.

Des besoins psychologiques liés aux profils de personnalité

Bien que la psychologie positive ait largement démontré l'influence de certaines « recettes universelles » du bonheur, on peut encore personnaliser ces sources de bien-être psychologique avec le modèle Process Communication. En effet, il existe une relation entre les profils psychologiques de chacun et leurs besoins psychologiques. En répondant aux besoins spécifiques de l'autre, on peut efficacement l'aider à sortir de son stress et établir une relation plus sereine.

A chacun son kif

Pendant que l'un se ressourcera dans un SPA, un autre le fera en pratiquant un sport extrême ou encore en créant, c'est la merveille de la diversité humaine ! On peut donc imaginer facilement que la mise en place d'un comportement thérapeutique ou de santé (perte de poids, arrêt tabagique, traitement chronique,..par exemple) rencontrera plus de succès si elle rencontre les besoins psychologiques de chaque patient.

Dominique Léotard, Ph D, est formatrice certifiée en Process Communication. Elle a développé des formations spécifiques à la relation entre les soignants et les patients.

Plus d'infos : www.nwshealth.be