

# 3<sup>ème</sup> Journée romande de psychologie positive



## Atelier 7

### La gratitude : expérience et présentation d'interventions en soins palliatifs

Pour les personnes en soins palliatifs, la qualité des interactions avec les proches figure parmi les plus importants déterminants de la qualité de vie. Cette dimension relationnelle peut être influencée par la gratitude. Cependant, peu d'interventions centrées sur la gratitude ont été réalisées dans des contextes cliniques. Nous avons donc conduit une étude pilote avec des patients palliatifs et leurs proches, leur proposant d'écrire et partager une lettre de gratitude en vue d'évaluer la faisabilité et l'impact d'une telle intervention sur la qualité des relations et la qualité de vie.

Notre atelier se déroule en trois temps :

1. Les participants feront l'expérience de cette intervention en écrivant ou enregistrant un message à leur proche.
2. Nous présenterons les résultats en cours de notre étude et discuterons des obstacles et facilitateurs rapportés.
3. Les participants prendront part à l'exercice Naikan, une méthode d'introspection basée sur la gratitude et la compassion.



**Mathieu Bernard** – Directeur de recherche au Service de soins palliatifs et de support du Centre Hospitalier universitaire vaudois (CHUV) à Lausanne (<https://www.chuv.ch/fr/soins-palliatifs/spl-home/recherche/unite-de-recherche>)



**Emmanuelle Poncin** – Service de soins palliatifs et de support, Centre Hospitalier Universitaire Vaudois et Université de Lausanne, Suisse