

UTILISATION DE LA SAGESSE DANS LA CLINIQUE DU SUJET AGE

Dr Gabriela STEFAN

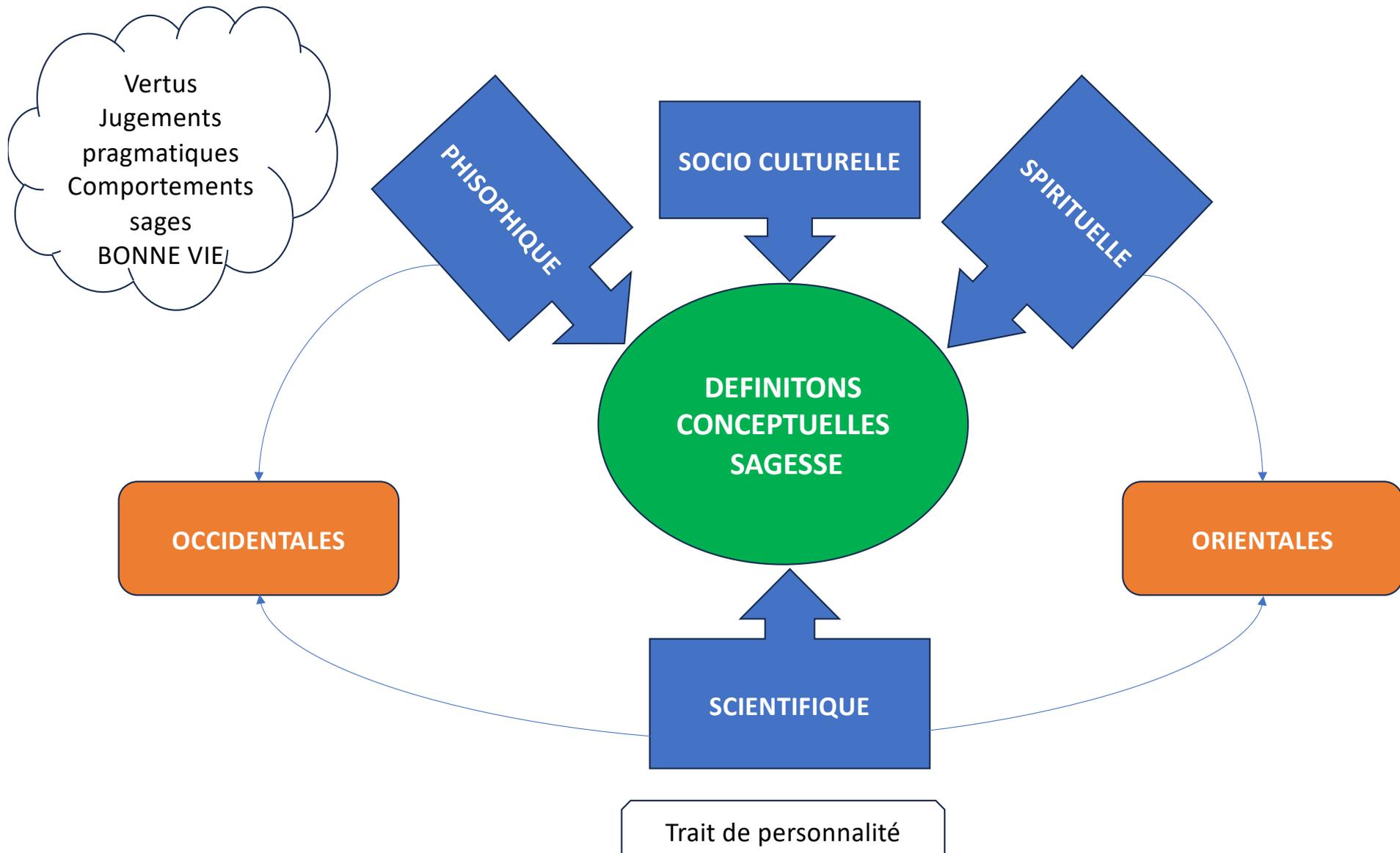
Pole de Psychiatrie du Sujet Agé

Le Vinatier Psychiatrie Universitaire Rhône Métropole



5^e Congrès de la SF3PA
Montpellier, Jeudi 6 et Vendredi 7 juin 2024





Conceptualisation moderne de la sagesse

Consensus littérature scientifique et avis d'experts internationaux

La sagesse est un trait humain unique et complexe impliquant une intégration dynamique et équilibrée de plusieurs composantes.

Jeste et al., 2010

Les principales Composantes de la sagesse



Jeste et al., 2010

Composantes de la sagesse plus élevées chez les personnes âgées

La régulation émotionnelle

(Brassen, Gamer, Peters, Gluth et Buchel, 2012 ; Mather et Carstensen, 2005)

La prise de décision fondée sur l'expérience et la résolution de conflits

(Brassen, Gamer, Peters, Gluth et Buchel, 2012 ; Mara Mather et Carstensen, 2005)

Les comportements prosociaux

(Beadle, Sheehan, Dahlben et Gutchess, 2015)

Le bien-être émotionnel subjectif

(Carstensen et al., 2011 ; Helmuth, 2003)

L'autoréflexion

(Brassen et al., 2012)

La capacité à maintenir des relations positives

(Birditt, Fingerman et Almeida, 2005 ; Birditt, Jackey et Antonucci, 2009)

Deux conceptualisations de la sagesse

LA SAGESSE GENERALE

Vision de la vie en général
(d'p'dv de l'observateur)

Réflexions sur autrui

Connaissances factuelles, procédurales
et compétences de raisonnement

Evaluée à l'aide de tests basés sur les performances

LA SAGESSE PERSONNELLE

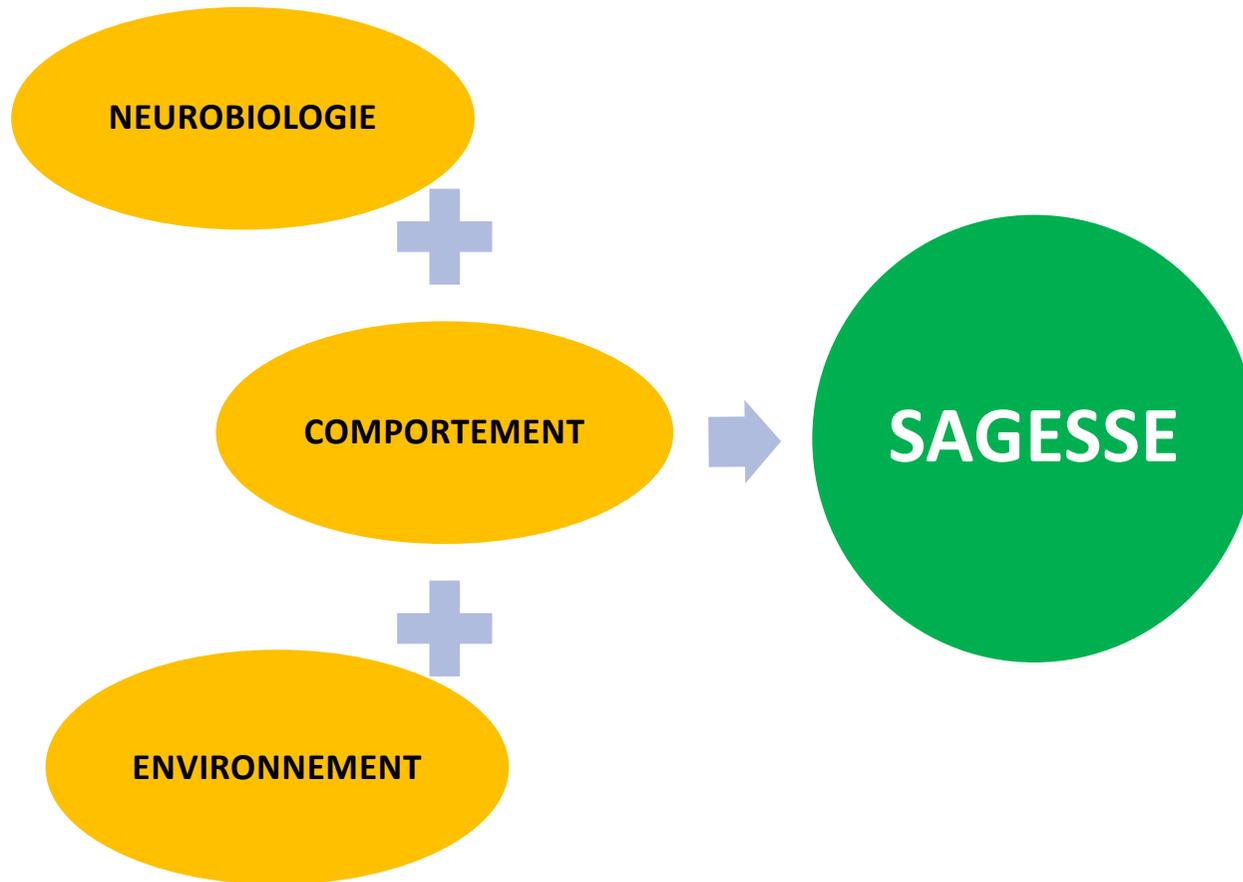
Vision de sa propre vie
(d'p'dv de la personne)

Réflexions sur soi

Composantes de la personnalité

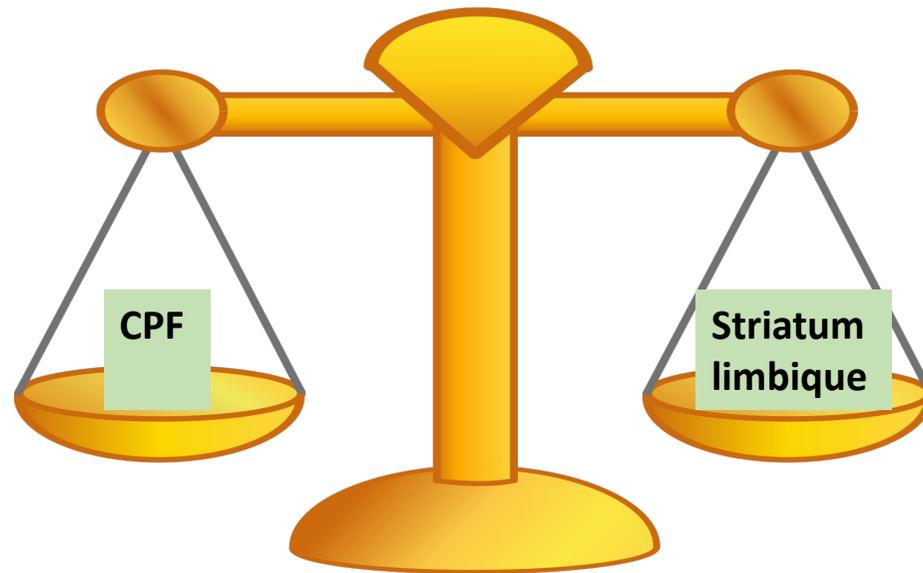
Evaluée à l'aide de questionnaires d'auto-évaluation

MODELE NEUROBIOLOGIQUE DE LA SAGESSE

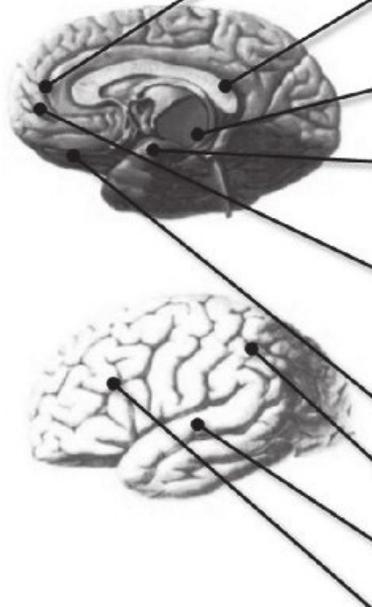


Jeste et al., 2010

Circuits neuronaux de la sagesse



Les composantes individuelles de la sagesse personnelle ont pu être liées au fonctionnement de zones spécifiques du cerveau.



Neuroanatomical location	Component of wisdom
Anterior cingulate cortex	Social decision making (utilitarian-based moral decisions); Emotional homeostasis (impulse control); Value relativism/tolerance (detect undesirable attitudes); Acknowledgment of and dealing with uncertainty/ambiguity (analytical executive function)
Posterior cingulate cortex	Prosocial attitudes/behaviors (Theory of Mind); Social decision making (moral dilemmas, personal moral reasoning); Spirituality (self-referential processing)
Nucleus accumbens/striatum	Prosocial attitudes/behaviors (social cooperation, altruism); Social decision making (reward circuitry)
Amygdala	Prosocial attitudes/behaviors (social cooperation); Social decision-making (immediate rewards) Emotional homeostasis (emotional response)
Medial/ventromedial prefrontal cortex	Prosocial attitudes/behaviors (Theory of Mind, empathy, social cooperation); Social decision making (recognition of moral dilemma); Emotional homeostasis (reappraisal of emotion); Reflection/self-understanding (autobiographical memories); Spirituality (self-awareness)
Orbitofrontal cortex	Social decision making (delayed rewards); Emotional homeostasis (impulse control);
Parietal lobe	Prosocial attitudes/behaviors (self vs. others' emotions) Spirituality (self-transcendence, meditative practices)
Superior temporal sulcus/ temporal lobe	Prosocial attitudes/behaviors (self vs. others' emotions); Spirituality (spiritual experiences)
Lateral/dorsolateral prefrontal cortex	Social decision making (delayed rewards); Emotional homeostasis (impulse control, reappraisal of emotion, dampening amygdala activity, labeling negative emotions); Value relativism/tolerance (inhibit attitudes, deactivate amygdala, Theory of Mind); Acknowledgment of and dealing with uncertainty/ambiguity (analytical executive function)

Adapté de Meeks & Jeste, 2009

La sagesse augmente-elle avec le vieillissement ?

La sagesse n'augmente pas avec l'âge

(Baltes et al., 1995; Smith et Baltes, 1997; Staudinger et Baltes, 1996)

Mais

La neuroplasticité du vieillissement peut compenser les processus de vieillissement

Les effets de l'âge sont plus importants dans la sagesse personnelle que dans la sagesse générale.

(Kennedy, Mather et Carstensen, 2004)

INTERVENTIONS POUR ACCROITRE LA SAGESSE

- Ciblent les composantes de la sagesse
- Objectif d'améliorer les traits positifs de sagesse

Entraînement à la méditation

- Impact positif sur la connectivité entre le réseau du mode par défaut (état de repos) et les autres réseaux (Cotier, Zhang et Lee, 2017)
- Plus grande sagesse et dépassement de soi dans la pratique méditative à long terme (Levenson et al., 2005; Williams et coll., 2016)

Entraînement à l'amélioration de la mémoire

- Augmentation du volume du CCA dorsal et de la neuroplasticité (Yang et al, 2016)

Régulation des émotions

- Suppression ou Réévaluation des expériences émotionnelles (Gross, 2015)
- Représentation des émotions de manière équilibrée ou complexe (Grossmann et al, 2016 ; Kashdan et al, 2015)
- L'auto-distanciation ou la Décentration (Grossmann et al, 2018)

Interventions pour favoriser la pro socialité (capacité à entretenir des connexions sociales)

- Compassion, Empathie, Altruisme, Sens de l'Équité (Piff et al., 2015; Stellar et al., 2017)

Interventions pour favoriser l'auto transcendance

- Concentrent l'attention de la personne sur les autres, favorisant ainsi les intérêts d'autres personnes ou de la société en général (Stellar et al., 2017)
- Améliorer les interactions soignant-patient centrées sur la personne (Haugan et al., 2013; Haugan, 2014)
- Induire et Favoriser des émotions positives transcendantes (la compassion, la gratitude, l'appréciation, l'inspiration) (Piff et al., 2015; Stellar et al, 2017)

« Thérapies de sagesse »

- Recadrage des expériences de vie négatives en adoptant des rôles et des perspectives différents, et en tenant compte des différents contextes et valeurs (Linden et al, 2011)

Entraînement à l'auto réflexion (reconstructive et analytique)

- Tirer des leçons du passé pour guider le comportement futur (fonction directive) et soutenir la croissance personnelle (Weststrate & Glück, 2017)

Raisonnement autobiographique (expliquer, évaluer et interpréter un événement)

- Niveaux plus élevés de sagesse, de maturité et de croissance psychologique (King et al., 2000; Lilgendahl et McAdams, 2011; Lodi-Smith et al., 2009; McLean et Pratt, 2006; Pals, 2006)

Stratégies cognitives stimulantes

- Ciblent les compétences plutôt que le comportement immédiat (Hertwig et Grüne-Yanoff, 2017)

Quelle est l'efficacité des interventions visant à améliorer les composantes de la sagesse ?

Métanalyse de Lee et al., 2020

Les interventions visant à améliorer *les comportements prosociaux*, la *régulation émotionnelle* et la *spiritualité* sont efficaces en particulier chez les personnes plus âgés.



JAMA Psychiatry
View Article ▶

JAMA Psychiatry, 2020 Sep; 77(9): 1–11.

PMCID: PMC7221873

Published online 2020 May 13. doi: [10.1001/jamapsychiatry.2020.0821](https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.0821)

PMID: [32401284](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32401284/)

Outcomes of Randomized Clinical Trials of Interventions to Enhance Social, Emotional, and Spiritual Components of Wisdom

A Systematic Review and Meta-analysis

Ellen E. Lee, MD,^{1,2,3,7} Katherine J. Bangen, PhD,^{1,2,7} Julie A. Avanzino, BA,^{1,3,7} BaiChun Hou, BS,^{1,3,7} Marina Ramsey,^{1,7} Graham Eglit, PhD,^{1,2,3,7} Jinyuan Liu, M.S.,^{3,4} Xin M. Tu, PhD,^{3,4} Martin Paulus, MD,^{1,5,7} and Dilip V. Jeste, MD^{1,3,6,7}

▶ [Author information](#) ▶ [Article notes](#) ▶ [Copyright and License information](#) ▶ [PMC Disclaimer](#)

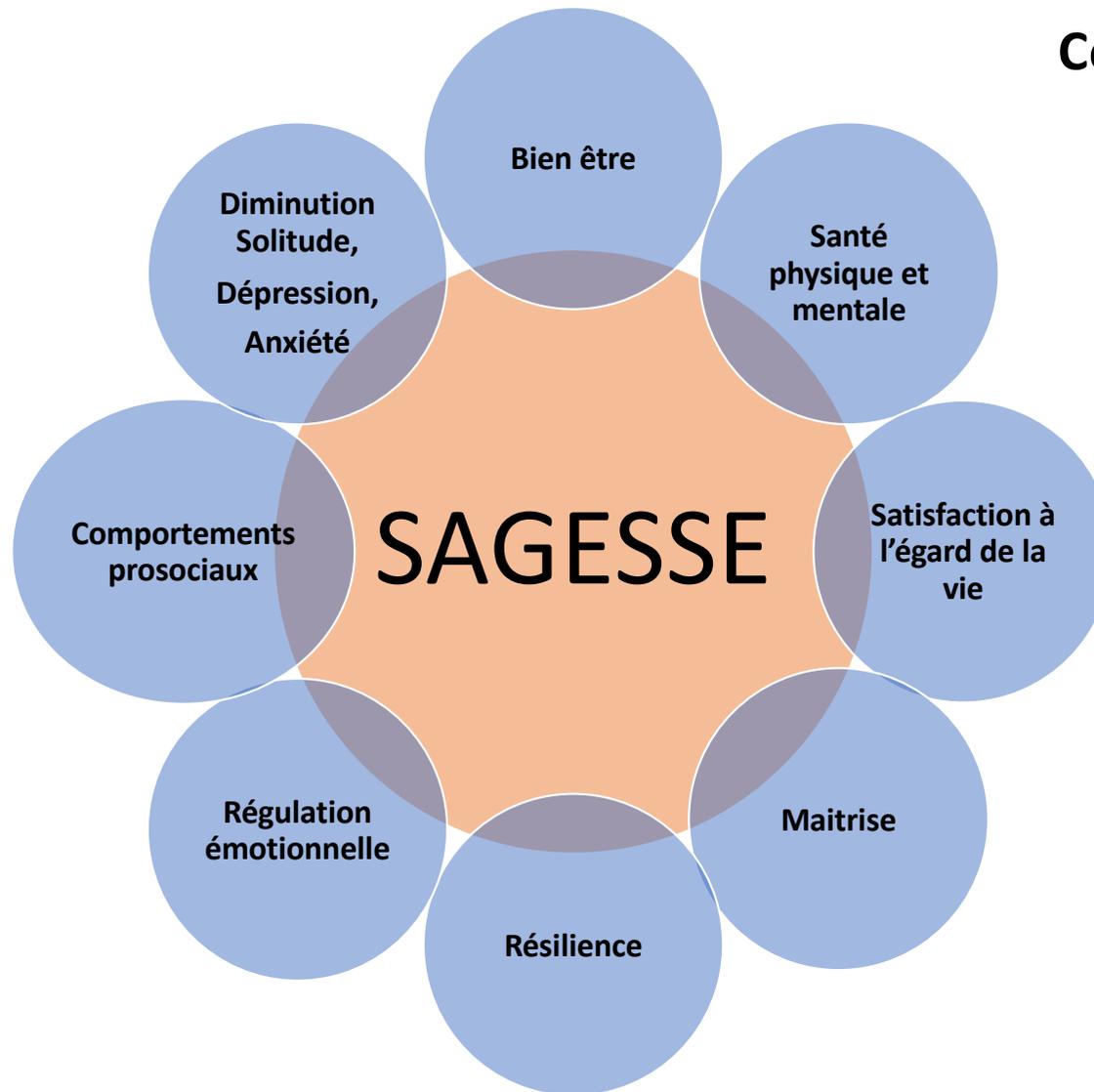
- Augmentation significative des niveaux des composantes de la sagesse avec des tailles d'effet petites à importantes, sans différence entre les 3 composantes.
- Les interventions variaient considérablement, allant des TCC aux thérapies de groupe basées sur la pleine conscience, et le conseil spirituel.
- Parmi les interventions de régulation émotionnelle, les interventions individuelles étaient plus susceptibles d'avoir des tailles d'effet moyennes à importantes que les interventions de groupe.
- Les interventions comportementales prosociales menées dans des échantillons plus âgés ont eu des effets plus importants notamment au niveau de la *régulation émotionnelle* (probabilité réduite d'utiliser des stratégies destructrices pour gérer les conflits et souvenir plus faible des expériences émotionnelles négatives).
- Les personnes âgées font preuve d'une plus grande empathie émotionnelle et d'un comportement altruiste, malgré des déficits d'empathie cognitive (perceptions précises des sentiments des autres).

Quelques limitations de l'étude

- L'amélioration des composantes individuelles de la sagesse n'est pas la même chose que l'augmentation de la sagesse globale.
- Les interventions visant à améliorer la spiritualité peuvent se heurter aux défis de sa définition large à la connexion aux traits de personnalité et à l'implication de multiples régions du cerveau.
- La recherche n'a pas inclus les déficits de composantes de sagesse (p. ex., impulsivité, égocentrisme).
- Les périodes de suivi étaient souvent courtes, pas de résultats concernant l'efficacité à long terme des interventions.
- Exclusion des articles qui n'étaient pas en anglais.
- Peu d'études ont utilisé des évaluations neurobiologiques (peu d'information sur les mécanismes cérébraux qui médient les améliorations de la sagesse ou de ses composantes).
- La plupart des études ont utilisé des mesures auto-évaluées ou subjectives comme résultats.

INTERET DES INTERVENTIONS POUR ACCROITRE LA SAGESSE

Corrélatats de la sagesse



ET AUSSI

- Valeur évolutive (avantages individuels et sociétaux) (*Foster et al., 2012; Narvaez, 2014; Jeste et Oswald, 2014*).
- Si la sagesse peut être altérée par des lésions cérébrales ou des maladies spécifiquement localisées, il pourrait être possible de traiter ces déficits de sagesse identifiés dans certains troubles mentaux (neurocomportementaux, déficits en théorie de l'esprit et de prise de perspective, DFT, traumatismes crâniens, personnalité antisociale) avec *des interventions biologiques* (rTMS, stimulation cérébrale profonde, correction ou modifications de l'expression des gènes, médicaments...)

QUELQUES EXEMPLES D'OUTILS CONCRETS DANS LA PRATIQUE

Utiliser le langage à la troisième personne (par exemple, il/elle) par opposition au langage à la première personne (par exemple, moi/le mien) lors de la réflexion sur une situation (*Grossmann, Oakes et Santos, 2018*)

- L'auto-distanciation ou la décentration
- Autoréflexion

Favoriser des émotions positives transcendantes

- La compassion : l'évaluation de la souffrance d'autrui motive le désir d'aider (*Saslow et al., 2013*)
- La gratitude : ressentie en réponse à la générosité d'un étranger favorise le partage des ressources (*McCullough, Kimeldorf et Cohen, 2008*)

Stratégies cognitives « stimulantes »

- Stratégies de discours intérieur à la troisième personne (*Grossmann et Kross, 2014*)
- Questions telles que « Que ferait Bouddha/Jésus/[placez votre exemple préféré de sagesse ici] ? »

Six pratiques pour le développement de l'auto-transcendance ne nécessitant pas un contexte religieux en soi

1. développer le détachement en pratiquant **la générosité** ;
2. diminuer la colère et l'hostilité en pratiquant **la patience** ;
3. développer **l'autodiscipline** et/ou **l'autorégulation** ;
4. pratiquer **la méditation** pour calmer l'ego ;
5. s'engager (motivation) à **diminuer l'égoïsme** ;
6. **diminuer ou transformer les caractéristiques négatives de la personnalité.**

(Levenson, Aldwin et Cupertino (2001))

Exemples d'outils d'entraînement à l'autoréflexion

Adopter une perspective à la troisième personne lorsque le sujet raisonne sur des questions personnellement significatives (*Kross et Grossmann, 2012*).

Examiner les événements et les situations sous différents angles, en l'absence de subjectivité et de projections (*Ardelt*).

Former le sujet à la « réflexion sur la vie » (*Staudinger et al., 2006*).

Exemple : La technique de chronologies de Laidlaw (2016) utilisant une série de questions socratiques.

Technique des chronologies de Laidlaw

Date de naissance

Aujourd'hui

Lorsque vous examinez un événement X de la vie : en y repensant maintenant, qu'est-ce que cela vous dit de vous ?

Avez-vous été dans une position similaire dans le passé? Si oui, comment cela s'est-il passé ? Comment cela vous a-t-il aidé ? (Aider le patient à prendre des décisions difficiles)

Si vous pouviez en quelque sorte remonter le temps, comment feriez-vous maintenant, comment parleriez-vous à votre « moi jeune », que diriez-vous de la façon dont vous avez fait face?

Dans le passé, en temps de crise, comment et de quelle manière l'autocritique vous a été utile ? (Encourager l'acceptation de soi / la compassion)

En repensant à cette chronologie, qu'avez-vous appris pour faire face aux crises? Qu'est-ce que ça vous dit? (Appréciation réaliste de l'adaptation)

Les récits autobiographiques

Les récits autobiographiques d'événements de vie contenant des niveaux plus élevés des deux processus de *raisonnement autobiographique* :

- 1. la création de sens** (apprendre de ses expériences passées, en particulier des événements difficiles et émotionnellement négatifs, aboutissant à des *introspections* permettant de donner un sens à ces événements)
- 2. la croissance personnelle** (*transformation positive de soi* par une compréhension nouvelle et plus profonde de soi, des autres et du monde, des situations complexes, d'une manière ouverte, autocritique et non défensive) (comme par ex dans les psycho-traumatismes) (*Mansfield, McLean et Lilgendahl, 2010*)

CONCLUSION

CARACTERISTIQUES DE LA SAGESSE

- Est **propre à l'expérience humaine**.
- Est un **trait de personnalité** qui peut être mesuré et qui est susceptible de s'améliorer au cours de la vie.
- Est une composante des **processus cognitifs et émotionnels avancés**.
- Est **adaptative plutôt que fixe** pouvant augmenter avec l'âge et l'expérience personnelle.
- Est **distincte à la fois de l'intelligence et de la spiritualité**, lesquelles peuvent être nécessaires, mais pas suffisantes pour acquérir la sagesse.
- Est associée à des **résultats positifs de santé physique et mentale globale, bien-être, bonheur, satisfaction à l'égard de la vie, résilience et niveaux inférieurs de solitude, d'anxiété et de dépression**.

MERCI POUR VOTRE ATTENTION