

LA FLEUR DES HUMEURS

Une nouvelle approche clinique et thérapeutique de l'alexithymie.

Azemar C., Galtier M., Bouloc S. et Bancarel F.

Unité ACACIA | Filière de Soins Institutionnels et de Réhabilitation Psycho-Sociale

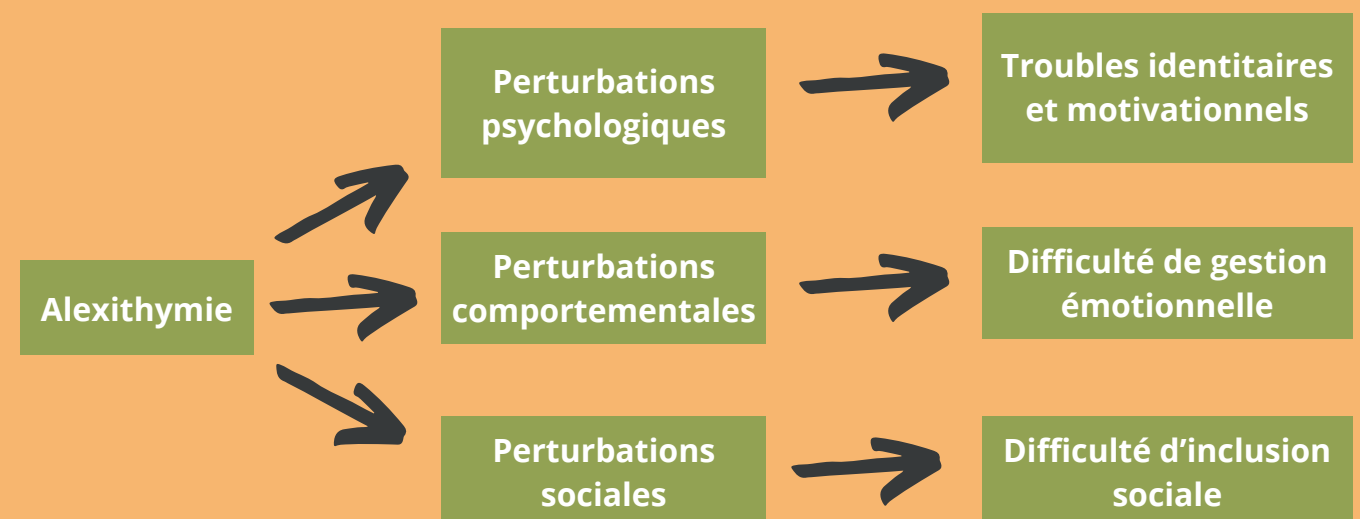
INTRODUCTION

L'alexithymie peut être définie comme une **"inhabilité à pouvoir faire des connexions entre les émotions et les idées, les pensées, les fantasmes, qui en général les accompagnent"** (Nemiah et coll., 1976). Ce trouble peut être retrouvé dans de nombreux tableaux cliniques (e.g., troubles schizophréniques ; troubles de la personnalité ; troubles neurodéveloppementaux ; troubles addictologiques...) ainsi que dans la population générale (Jouanne, 2006).

Le concept d'alexithymie s'articule autour :

- d'une **composante émotionnelle** (déficits d'identification et d'expression émotionnelle),
- d'une **composante cognitive** (pauvreté d'imagination et mode de pensée concret non introspectif).

L'alexithymie peut générer des **difficultés psycho-sociales** et représenter un frein significatif dans le processus de rétablissement des usagers (Taylor et coll., 1997 ; Jouanne, 2006).



OBJECTIF

Ainsi, la prise en soin de l'alexithymie s'avère importante pour restaurer une **qualité de vie** satisfaisante chez nos usagers. Bien qu'il existe des outils types "papiers-crayons" et informatisés pour travailler l'identification et l'expression émotionnelle chez une population adulte, ces derniers s'adressent à un public particulier, demandent un matériel important, et leur usage requiert des formations spécifiques (Rivera et Lecardeur, 2016).

Nous proposons un outil simple d'utilisation, dans une approche transdiagnostique, dont chaque professionnel peut se saisir et l'adapter selon les objectifs thérapeutiques travaillés avec l'utilisateur.

MÉTHODE ET PROCÉDURE

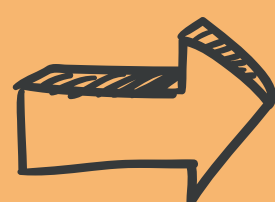
La construction de la *Fleur des Humeurs* repose sur deux paradigmes (Coppin et Sander, 2010) :

- **Approche catégorielle** : les émotions sont classées en catégories distinctes (émotions primaires et secondaires).
- **Approche dimensionnelle** : les émotions sont considérées comme des variations le long de dimensions spécifiques comme l'intensité par exemple.

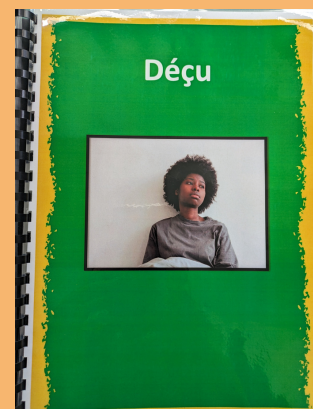
L'association des paradigmes permet de combiner la simplicité des catégories, pour une identification émotionnelle rapide, avec la précision dimensionnelle, ceci offrant une approche plus complète et adaptable pour cerner la diversité des expériences émotionnelles (Coppin et Sander, 2010).



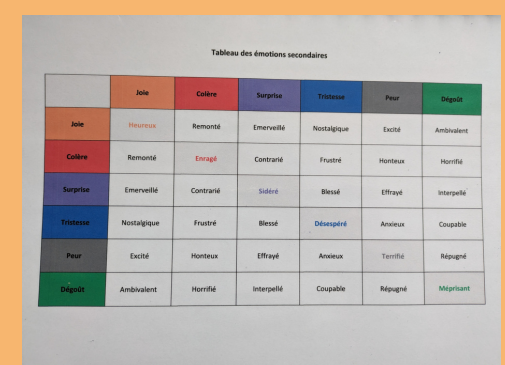
1) Les six émotions primaires d'Ekman et Friesen (1969) sont d'abord présentées à l'utilisateur.



2) L'émotion choisie est déclinée en cinq intensités différentes afin de se rapprocher un peu plus du vécu subjectif de la personne.



3) Si plusieurs émotions primaires sont choisies, un tableau recensant des émotions secondaires peut être présenté à l'utilisateur.



	Joie	Peur	Colère	Tristesse	Surprise	Dégoût
Joie	Amusement	Étonnement	Émerveillement	Étonnement	Étonnement	Étonnement
Peur	Étonnement	Étonnement	Étonnement	Étonnement	Étonnement	Étonnement
Colère	Étonnement	Étonnement	Étonnement	Étonnement	Étonnement	Étonnement
Tristesse	Étonnement	Étonnement	Étonnement	Étonnement	Étonnement	Étonnement
Surprise	Étonnement	Étonnement	Étonnement	Étonnement	Étonnement	Étonnement
Dégoût	Étonnement	Étonnement	Étonnement	Étonnement	Étonnement	Étonnement

APPLICATIONS

- Entretien clinique
- Remédiation cognitive
- Psychothérapie

PERSPECTIVES

Etude scientifique visant à évaluer objectivement l'impact de l'utilisation de la *Fleur des Humeurs* dans la prise en soin d'usagers présentant une alexithymie.

Article de présentation de la *Fleur des Humeurs* dans la revue Santé Mentale.

Projet lauréat du prix du public des Pépites de l'AHSM édition 2023



SCANNEZ MOI

Références bibliographiques

- Coppin, G., et Sander, D. (2010). *Théories et concepts contemporains en psychologie de l'émotion*. Dans Pelachaud, C. (dir.). *Systèmes d'interaction émotionnelle* (p. 25-56). Hermès Science Publications.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1969). Cultural differences in emotion : differences in emotional awareness and expression across cultures. *Psychological Bulletin*, 82(6), 1016-1067.
- Jouanne, C. (2006). L'alexithymie : entre déficit émotionnel et processus adaptatif. *Psychotropes*, 12, 193-209. <https://doi.org/10.3917/psyt.123.0193>
- Nemiah, J. C., Freyberger, H., & Sifneos, P. E. (1976). Alexithymia: A view of the psychosomatic process. In O. W. Hill (Ed.), *Modern trends in psychosomatic medicine* (Vol. 3; pp. 430-439). London: Butterworths.
- Rivera, M., et Lecardeur, L. (2016). Comment remédier la cognition sociale chez les personnes souffrant de schizophrénie ?. *Revue de neuropsychologie*, 8, 31-37. <https://doi.org/10.1684/nrp.2016.0370>
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511526831>