

Impact de la conscience de soi mesurée par l'application UHLD sur la santé globale des patients via un dispositif thérapeutique

Par Michael Pelling, Psychologue FSP / ASPS / AVP

Abstract

We compared two groups of 49 and 48 people respectively, one group being provided with the UHLD application and the other not. We evaluated it on two variables which are the level of perceived health (self-assessment from 1 to 10) and self-awareness (can you describe your psychological state precisely with 0 = no and 1 = yes). It turns out that the results are unequivocal, showing both a better development of self-awareness, but also a significant improvement in the health perceived by the patient. This application opens the way to a new path in therapeutic support. The UHLD application is an augmented health device that offers an improvement in the health conditions, quality of life and performance of users.

Résumé

Nous avons comparé deux groupes respectivement de 49 et 48 personnes, un groupe étant muni de l'application UHLD et l'autre pas. Nous l'avons évaluée sur deux variables qui sont le niveau de santé perçue (autoévaluation de 1 à 10) et la conscience de soi (pouvez-vous décrire précisément votre état psychologique avec 0 = non et 1 = oui). Il s'avère que les résultats sont univoques en montrant à la fois un meilleur développement de la conscience de soi, mais aussi une significative amélioration de la santé perçue par le patient. Cette application ouvre le chemin d'une nouvelle voie dans l'accompagnement thérapeutique. L'application UHLD est un dispositif de santé augmentée qui propose une amélioration des conditions de santé, de qualité de vie et de performance des usagers.

L'application UHLD (© Universal Health & Life Design, Sàrl, 2015 et publiée en 2012 sur Google Play et App Store) permet à chacun de se positionner facilement en fonction de son climat psychologique du moment et de le croiser avec son état de stimulation ou de charge mentale. Elle aide comme le dit Maslow (1954) d'avoir une perception claire et précise de la réalité, de sa réalité. Ceci est une définition de la conscience de soi. Elle a été développée sur les huit dernières années dans un contexte de patients consultant pour des motifs psychologiques et souffrant fréquemment de ce qui est appelé le risque psychosocial induit par des situations pluricausales complexes impliquant des atteintes tant physiques, psychiques que sociales. Vous trouverez plus d'information sous www.uhld.org.

Pour tester l'impact de la conscience de soi sur la santé, nous avons constitué deux groupes, l'un utilisant l'application UHLD et l'autre étant le groupe contrôle. Dans ces deux groupes, nous avons attribués aléatoirement les sujets en équilibrant au mieux les variables âge, type(s) de pathologie(s) (dépression légère et situations de burn-out, le plus souvent avec médication légère depuis au moins un mois – antidépresseur, anxiolytique) et équilibre au niveau du sexe avec 25 femmes dans le groupe contrôle et 26 dans le groupe UHLD.

Les deux variables évaluées sont le niveau de santé perçue (autoévaluation de 1 à 10, avec 1 = santé catastrophique, très grande souffrance, jusqu'à 10 = parfaite santé, pleine forme tant physique que psychique) et la conscience de soi (pouvez-vous décrire précisément votre état psychologique avec 0 = non et 1 = oui).

La durée de l'étude s'est effectuée sur les six premières séances de suivis classiques en psychologie / psychothérapie en cabinet privé. Les patients ont donné leur consentement pour que nous puissions utiliser de manière anonyme les données perçues lors de l'étude, les données ont été la réponse aux questions sur l'état général de la santé perçue et le degré de conscience de soi. Les prises de données ont été faites à la deuxième séance (T2) et à la sixième séance (T6) soit à environ un mois d'intervalle à raison d'une séance hebdomadaire. Les deux groupes ont suivi le même protocole qui commence avec une anamnèse à la première séance avec une définition des axes thérapeutiques pour le suivi. Naturellement, le groupe UHLD a, dès la première séance été informé sur le mode d'utilisation de l'application UHLD.

A posteriori de l'étude soit dès la septième séance, le groupe contrôle a été informé de l'existence de l'application UHLD. Peu avant la publication les patients ont reçu un feed-back oral des résultats de la présente étude.

Résultats

Les deux groupes (48 et 49) considérés comme ayant des variances suivant la loi normale sont testé comme équivalents sur les deux variables santé perçue et conscience de soi (résultat non significatif avec T de Student bilatéral à groupes indépendants soit :

$$t_{\text{SANTE}} = 0,64 \text{ et } t_{\text{CS}} = 0,62 \text{ avec } T = 2,326 \text{ pour } \alpha = 0,02).$$

Le groupe utilisant l'application UHLD progresse sur le plan de la santé et de la conscience de soi (résultat significatif avec T de Student à mesures répétées unilatéral avec $p < 0,01$).

$$t_{\text{SANTE}} = 5,01519^{E21} \text{ et } t_{\text{CS}} = 8,11694^{E14} \text{ pour } \alpha = 0,01).$$

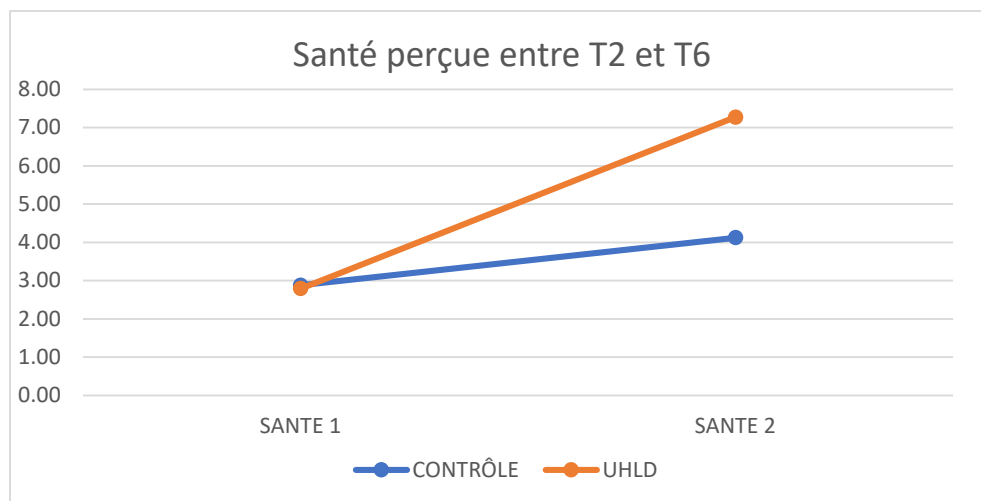


Figure 1 : graphique de présentation des résultats sur la santé perçue entre les temps T2 et T6

Dans le groupe contrôle, la variable santé perçue progresse significativement tandis que la conscience de soi ne progresse pas (résultat avec T de Student à mesures répétées unilatéral avec $p < 0,01$).

$$t_{\text{SANTE}} = 1,2896^{E7} \text{ et } t_{\text{CS}} = 0,1261 \text{ pour } \alpha = 0,01).$$

Avec l'application UHLD, la conscience de soi augmente significativement durant le processus thérapeutique (résultat significatif avec T de Student à mesures répétées unilatéral avec $p < 0,01$).

$$t_{\text{CS}} = 6,0260^{E17} \text{ pour } \alpha = 0,01).$$

Avec l'application UHLD, la santé perçue augmente significativement durant le processus thérapeutique (résultat significatif avec T de Student à mesures répétées unilatéral avec $p < 0,01$).

$t_{\text{SANTE}} = 3,4413E^{25}$ pour $\alpha = 0,01$).

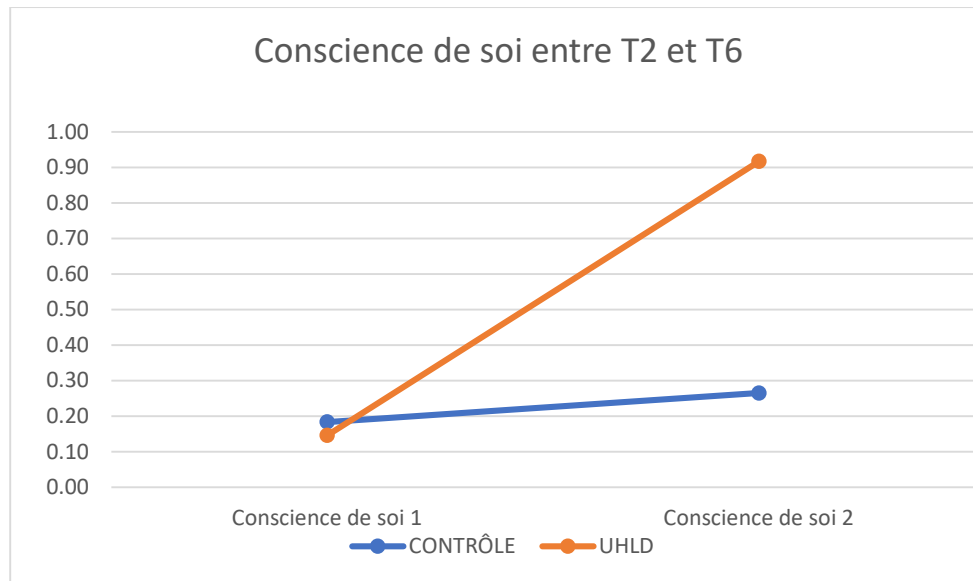


Figure 2 : graphique de présentation des résultats sur la conscience de soi entre les temps T2 et T6

Conclusions

L'application UHLD semble un outil utile pour développer la conscience de soi des patients.

L'application UHLD, améliorant la conscience de soi, augmente significativement la force du processus thérapeutiques et améliore la santé des patients.

Futures hypothèses à tester sur la base des résultats obtenus par cette étude.

L'application UHLD est un dispositif médical qui permet d'accélérer tout type de traitement thérapeutique, pharmacologique ou mixte.

L'application UHLD est aussi un dispositif de santé augmentée, soit qui propose une amélioration des conditions de santé, de qualité de vie et de performance des usagers.

Discussions

D'autres travaux notamment avec d'autres traitements devraient être testés pour vérifier que l'application améliore la qualité du traitement associé. D'autres travaux devraient être entrepris dans d'autres domaines afin de valider la définition de dispositif de santé augmentée.

Références

PHD Florian Boiroux, 2019, Université Paris Nanterre. <https://theses.hal.science/tel-02892890/document>

Bandura, Albert (1982). "Self-efficacy mechanism in human agency". *American Psychologist*. 37 (2): 122–147. doi:10.1037/0003-066X.37.2.122.

Bandura, A (1977). "Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change". *Psychological Review*. 84(2): 191–215. doi:10.1037/0033-295x.84.2.191. PMID 847061.

Robert M. Yerkes & John D. Dodson, « The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation », *J. Comp. Neurol. Psychol.* 18, 459–482, 1908, DOI:10.1002/cne.920180503

Mihály Csíkszentmihályi, *Beyond Boredom and Anxiety*, San Francisco, CA, Jossey-Bass, 1975, 1re éd., 231 p. (ISBN 978-0-87589-261-0, présentation en ligne [archive]).

Csikszentmihályi, Mihály (1996). *Creativity: flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York: Harper Perennial. ([ISBN 0-06092-820-4](#))

Csikszentmihályi, Mihály (1998). *Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life*. Basic Books. ([ISBN 0-46502-411-4](#))

Csikszentmihályi, Mihály (2003). *Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning*. New York: Penguin Books.