Exploration du *Lifestyle Redesign®* sur la compassion envers soi, la gratitude, l'engagement dans les activités signifiantes et l'équilibre de vie chez les ainés québécois

Jordane Trépanier[1], Marie-Ève Tardif[1], Kevin Lalanne[1], Mélanie Boudriau[1], Sarah Ainsley[1], Charles Boislard[1] & Mélanie Levasseur erg., Ph.D. [1,2]

[1]Faculté de médecine et des sciences de la santé, Université de Sherbrooke, [2]Centre de recherche sur le vieillissement

INTRODUCTION

- Population canadienne vieillissante nécessite interventions innovantes et efficaces pour améliorer la qualité de vie et favoriser un vieillissement en santé
- *Lifestyle Redesign®* : développé en Californie et considéré coût-efficace[1,] Intervention vise le développement d'un mode de vie sain et porteur de sens et, selon certains ergothérapeutes québécois de première ligne, serait pertinent et applicable[2]
- Récemment traduit et adapté au contexte canadien francophone avec le soutien de l'équipe originale. On connait peu l'influence de cette nouvelle version chez les québécois âgés

OBJECTIF

Explorer les effets de la version québécoise du *Lifestyle Redesign®* sur la **compassion envers soi,** la **gratitude,** l'**engagement dans les activités signifiantes** et l'**équilibre de vie** chez les aînés québécois

MÉTHODOLOGIE

- Étude mixte
  - Pré-expérimentale avec quatre temps de mesure
  - Qualitative de type recherche clinique

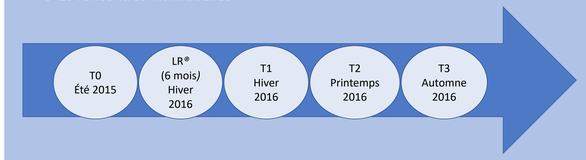
Participants

N = 16
- 10 sans incapacité (<15 au Iso-SMAF)
- 6 avec incapacités (≥ 15 au Iso-SMAF)
  - Caucasiens
  - Âge: 76,4 ±7,6 ans
  - Femmes: n =10
  - Propriétaires (n=5) ou locataires (n= 7)
  - Vivant seul (n= 7)
  - Plus de 12 ans d'éducation (n=8)

Critères d'inclusion
- 65 ans et plus
- Parler et comprendre le français
- ≥ 17 ALFI-MMSE
- Vivant dans la communauté

Outils utilisés pour la collecte de données
- *Self Compassion Scale*
- *Gratitude Questionnaire-6*
- *Engagement in Meaningful Activities Survey*
- Inventaire de l'équilibre de vie

Intervention
- Donnée par une ergothérapeute de l'OEQ formée par l'équipe originale du *Lifestyle Redesign®*
- 27 rencontres de groupe
- 5-10 rencontres individuelles



Analyse des données
- Statistiques descriptives
  - Test de Friedman pour T_0; T_1 ; T_2 ; T_3
  - Test T de Student
- Analyse qualitative thématique

RÉSULTATS

- Amélioration de **l'engagement dans les activités signifiantes** pour le groupe **sans incapacité** (Figure 1)
- Amélioration de **l'équilibre de vie** pour les **2 groupes combinés** 6 mois après la fin de l'intervention (Figure 2)

FIGURE 1: Changement de l'engagement et de la gratitude

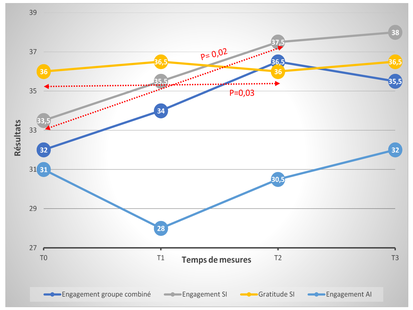


FIGURE 2: Changement de l'équilibre de vie

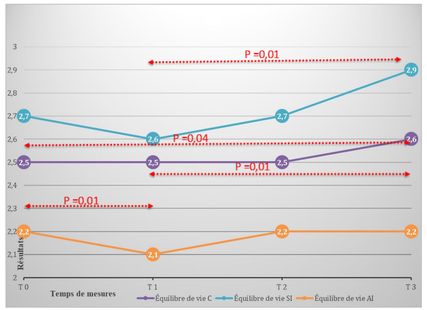
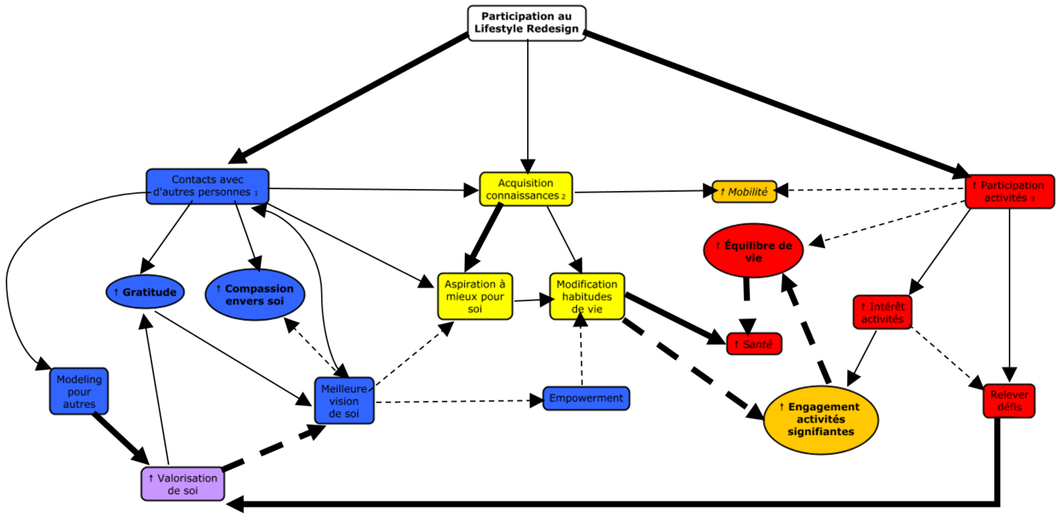


FIGURE 3: Effets de la participation au *Lifestyle Redesign®* sur les participants



Explication de la Figure 3

La participation à l'intervention a permis aux ainés de
- Relever des défis
- Servir d'exemple pour les autres participants

} ↑ sentiment de valorisation

Ce sentiment de valorisation ↑ leur perception d'eux-mêmes et leur reconnaissance envers la vie

Les nouvelles connaissances acquises dans l'intervention leur ont permis de:
- Modifier leurs habitudes de vie en intégrant davantage d'activités porteuses de sens

Légende:
Bleu: Concepts liés avec Contacts avec d'autres personnes (1)
Jaune : Concepts lié à l'Acquisition de connaissances (2)
Rouge: Concepts lié à Participer à des activités (3)
Orange : Concepts liés à 2 et 3
Mauve : Concept lié à 1 et 3
____ : Lien nommé par les participants
- - - -: Lien conclu par l'équipe de recherche
Trait épais : Lien positif ou neutre, ceux qui en parlent mentionnent une amélioration ou un maintien.
Trait mince : Lien uniquement positif, ceux qui en parlent rapportent tous une amélioration.

DISCUSSION

- ↑ Équilibre de vie pour les deux groupes combinés et engagement dans les activités signifiantes pour le groupe sans incapacité
- Aucun changement: compassion envers soi (tous les groupes confondus) et engagement dans les activités signifiantes pour les ainés avec incapacités
- ↓ Gratitude et équilibre de vie pour le groupe avec incapacités
- Les **résultats** peuvent s'expliquer par:
  - Objectif de l'intervention *Lifestyle Redesign®*
  - Conditions météorologiques hivernales du Québec: influencent l'humeur [3] et la mobilité[4]
  - Participation à une variété d'activités signifiantes de socialisation et de loisir/ changement routine
- L'absence de déclin statistiquement significatif suggère un maintien dans la condition de santé des ainés, ce qui constitue une amélioration en soi [5]
- Participants rapportent:
  - Se sentir plus reconnaissants envers la vie
  - Avoir une meilleure perception d'eux-mêmes et de leurs compétences

CONCLUSION

- *Lifestyle Redesign®* est une intervention ergothérapique de promotion de la santé innovante et prometteuse pour les ainés québécois
- Essentiel de poursuivre les recherches pour documenter les effets du *Lifestyle Redesign®* sur la santé et le bien-être des ainés québécois, incluant la rentabilité de l'intervention
- D'autres adaptations de l'intervention pourraient être réalisées sur la gestion de la douleur, la prévention des plaies et le diabète

RÉFÉRENCES

1. Clark, F., Jackson, J. M., Carlson, M., Chuo, C., Cherry, B. J., Jordan-Marsh, M., & Azen, S. (2012). Effectiveness of a lifestyle intervention in promoting the well-being of independently living older people: Results of the Well Elderly 2 Randomised Controlled Trial. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 66, 782-790.
2. Lévesque, M.-H., Sirois, M.-J., Trépanier, J., & Levasseur, M. (2018- En révision). Effets et applicabilité en contexte québécois du Lifestyle Redesign® chez les aînés. *Canadian Journal of Occupational Therapy*.
3. Gupta, A., Sharma, P.K., Garg, V.K., Singh, A.K., & Mondal, S.C. (2013). Role of serotonin in seasonal affective disorder. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*, 17(1), 49-55.
4. Levasseur, M., Filiatrault, J., Larivière, N., Trépanier, J., Lévesque, M-H., Beaudry, Maryke., Parisien, M., Provencher, V., Couturier, Y., Champoux, N., Corriveau, H., Carbonneau, H., & Sirois, F. (2017). Influence of Lifestyle Redesign® on health, social participation, leisure and mobility of older French-Canadians. *American Journal of Occupational Therapy*.
5. Clark, F., Stanley, P. A., Zemke, R., Jackson, J., Carlson, M., Mandel, D., & Hay, J. (1997). Occupational therapy for independent-living older adults : A randomized controlled trial. *JAMA*, 278(16), 1321–1326.

École de réadaptation 10 ans

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE