

INDICE CORPS-ESPRIT (I.C.E.)

SYNTHÈSE 2011–2012



SYNTHÈSE

- Chez le total des 600 répondants de 2011 et de 2012, l'Indice Corps-Esprit (ICE) moyen est de 7,13.
- La variation observée entre 2011 (avec 7,31) et 2012 (6,98) n'est pas statistiquement significative. L'ICE moyen est donc resté stable en 2012.
- Plus du cinquième de toutes les personnes questionnées (soit 20,7%) affichent une perception positive face à l'ensemble des dix (10) techniques proposées dans le cadre de cette étude.

AVIS IMPORTANT

Il est illégal de reproduire ou de diffuser une partie quelconque de ce document sans l'autorisation de son auteur. Toute reproduction de cet ouvrage, par n'importe quel procédé, sera considérée comme une violation des droits d'auteur.

BOUGER PLUS, MANGER MIEUX ET... MÉDITER? UNE NOUVELLE RÉOLUTION POUR 2013

À l'aube de la médecine, la sagesse populaire et diverses religions affirmaient que l'état d'esprit d'un individu influençait son état de santé physique. De nos jours, les approches corps-esprit regroupent une multitude de techniques et de thérapies mettant l'emphase sur l'interaction entre le corps, les pensées, les émotions et le psychisme. Mais la population a-t-elle une perception favorable ou non de leur efficacité dans un contexte médicale? Dans la population, peut-on croire autant en l'efficacité de la méditation qu'à la psychothérapie pour soulager des troubles psychologiques? Peut-on croire que la pratique du yoga pourrait augmenter l'efficacité du traitement des personnes souffrant de problèmes cardiovasculaires ou de cancer? Ainsi, cette recherche tente de cerner les perceptions de la population face aux approches corps-esprit utilisées dans un contexte médical.

MÉTHODOLOGIE

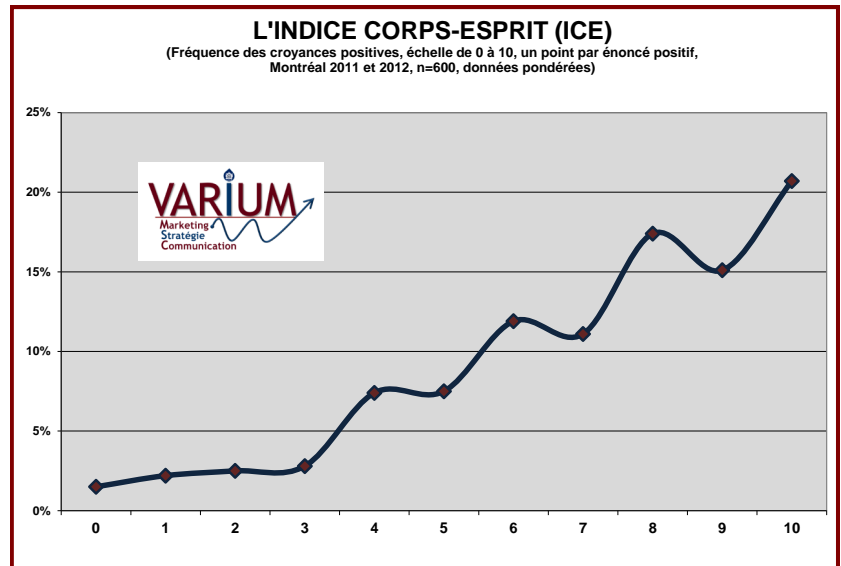
Ce document présente la synthèse des résultats de deux (2) séries de trois cents (300) entrevues téléphoniques. La première fut réalisée en mars 2011. La seconde fut conduite en septembre 2012.



L'Indice Corps-Esprit (I.C.E.): une mesure des perceptions envers les approches corps-esprit dans un contexte médical.

L'Indice Corps-Esprit (ICE) se compose de dix (10) allégations pour un indice d'une valeur de 0 (minimum) à 10 (maximum) attribuant un point par composante à laquelle le répondant associe une perception favorable. Ces composantes sont :

1. Les techniques d'intériorisation, comme la méditation, peuvent augmenter l'efficacité du traitement de chimiothérapie de personnes atteintes de cancer.
2. La psychothérapie peut contribuer au traitement des personnes souffrant de dépression.
3. Les techniques de relaxation, comme le yoga, peuvent augmenter l'efficacité du traitement des gens atteints de problèmes d'hypertension.
4. Les techniques de relaxation, comme le yoga, peuvent augmenter l'efficacité du traitement des personnes souffrant de problèmes cardiovasculaires.
5. Le support de groupes d'entraide peut aider aux changements des habitudes de vie des personnes diabétiques.
6. Les techniques d'intériorisation, comme la méditation, peuvent augmenter la qualité de vie des patients atteints de cancer.
7. Les techniques de relaxation, comme le yoga, peuvent soulager des symptômes d'insomnie.



SYNTHÈSE DE LA MÉTHODOLOGIE

L'Index Corps-Esprit et le questionnaire ont été développés par les experts en recherche de VARIUM. Le premier sondage téléphonique, en 2011, a été réalisé par BIP, entre le 8 et le 11 mars 2011, auprès de 300 adultes de la RMR de Montréal. Le sondage téléphonique de 2012 a été réalisé par Tenor, entre le 14 et le 23 septembre 2012, auprès de 300 adultes de la RMR de Montréal. Les marges d'erreur maximales sont de $\pm 5,7\%$ à Montréal en 2011 et 2012, 19 fois sur 20.

8. Les techniques d'intériorisation, comme la méditation, peuvent aider à diminuer le stress.
9. La psychothérapie peut être utile à la gestion de l'anxiété.
10. Les techniques d'intériorisation, comme la méditation, peuvent aider à soulager la douleur des maux de tête chroniques.

L'INDICE CORPS-ESPRIT (ICE)

Chez le total des 600 répondants de 2011 et de 2012, l'Indice Corps-Esprit (ICE) moyen est de 7,13. Donc, les personnes consultées lors des deux (2) vagues d'enquête, croient en l'efficacité perçue de plus de sept (7) des dix (10) approches corps-esprit mises en lien avec un contexte médical telles que mentionnées au questionnaire. La variation observée entre 2011 (avec 7,31) et 2012 (6,98) n'est pas statistiquement significative. L'ICE moyen est donc demeuré stable de 2011 à 2012.

Le cumul des répondants de 2011 et 2012 permet désormais d'identifier des variations significatives selon le profil sociodémographique. Ainsi, l'ICE moyen de 7,13 est significativement plus faible :

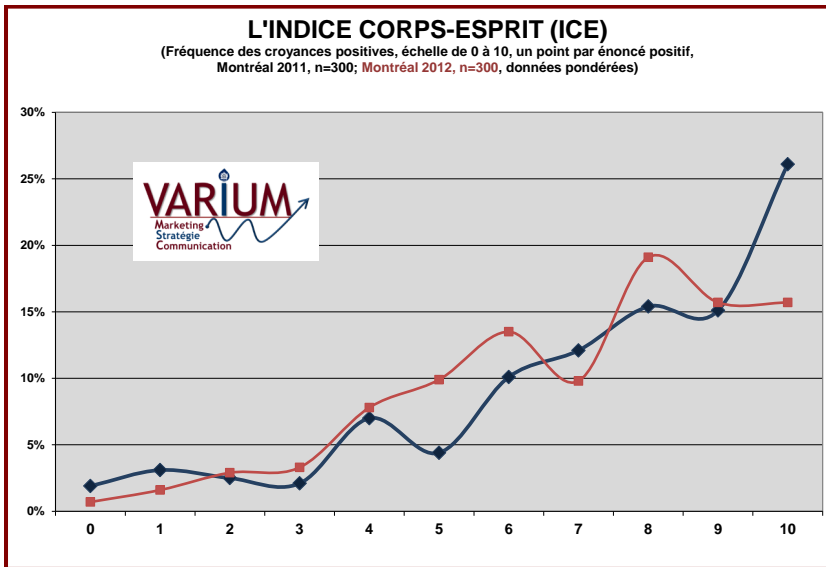
- chez les 55 ans et plus (avec 6,79),
- chez les répondants ayant complété au plus des études secondaires (avec 6,76),

- au sein des ménages dont le revenu familial se situe en-dessous des 35 000\$ (avec 6,61),
- chez les hommes (avec 6,8).

Inversement, l'ICE global est significativement plus élevé :

- chez les répondants ayant un revenu personnel se situant entre 35 000\$ et 55 000\$ (avec 7,91),
- au sein des ménages jouissant d'un revenu familial se situant entre 55 000\$ et 75 000\$ (avec 7,9),
- chez les femmes (avec 7,44).

Selon les résultats globaux, 1,5% (n=9) des répondants ne croit pas en l'efficacité perçue de la totalité des approches corps-esprit décrites aux dix (10) contextes médicaux proposés aux énoncés de l'échelle. Moins du dixième des répondants de 2011 et 2012 (soit 7,5%) dit avoir une perception favorable envers l'efficacité d'une à trois (3) composantes de l'échelle de mesure. Environ le quart de l'ensemble des 600 répondants interrogés (soit 26,8%) croit en l'efficacité perceptuelle de quatre (4) à six (6) approches corps-esprit. Moins de la moitié des 600 répondants à l'étude (soit 43,5%) allègue avoir une perception positive envers sept (7) à neuf (9) ap-



proches corps-esprit dans les contextes décrits à l'échelle de mesure. Plus du cinquième de toutes les personnes questionnées (soit 20,7%) affichent une perception positive face à l'ensemble des techniques proposées dans le cadre de cette étude.

LES APPROCHES CORPS-ESPRIT

Chez les 600 répondants de 2011 et 2012, l'adhésion à une croyance positive, entre une approche corps-esprit mise en lien avec un trouble physiologique ou psychologique, varie de près de la moitié des répondants (soit plus de 40% ; dans le cas du lien entre la méditation et l'efficacité du traitement de chimiothérapie) à près de l'ensemble des répondants (soit plus de 85% ; dans le cas de la méditation et la diminution du stress).

Les taux de perception positive face aux approches corps-esprit dans le contexte de troubles psychologiques semblent plus élevés que dans les contextes de troubles physiologiques. C'est ainsi le cas pour la « méditation en lien avec le stress » (avec plus de 85%), la « psychothérapie en lien avec la dépression » (avec plus de 80%), la « psychothérapie en lien avec l'anxiété » (avec plus de 80%) et le « yoga en lien avec l'insomnie » (avec près de 80%).

En termes de perceptions positives, « Le support de groupes d'entraide et l'aide aux changements des habitudes de vie des personnes diabétiques » a connu une

augmentation significative de 2011 à 2012. La moyenne globale chez les 600 répondants est de plus de 80%.

Ces mêmes taux de perceptions favorables aux approches corps-esprit sont plus faibles pour les liens entre le traitement du cancer ou de la douleur liée aux maux de tête chroniques. Ainsi, les perceptions positives moyennes de la relation entre la « méditation et l'augmentation de l'efficacité du traitement de chimiothérapie des gens atteints de cancer » (avec plus de 40%) et de la relation entre la « méditation et le soulagement des maux de tête chroniques » (avec plus de 50%) sont les plus faibles observées chez les répondants de 2011 et 2012. De plus, d'une vague à l'autre, on observe une diminution significative de ce taux chez ces deux (2) éléments de l'échelle. Ainsi, les taux de perceptions favorables à la « méditation et l'augmentation de l'efficacité du traitement de chimiothérapie des gens atteints de cancer » et la « méditation et le soulagement des maux de tête chroniques » diminuent significativement en 2012.

Les énoncés portant sur « les techniques de relaxation, comme le yoga, peuvent augmenter l'efficacité du traitement des personnes souffrant de problèmes cardiovasculaires » et « les techniques d'intériorisation, comme la méditation, peuvent augmenter la qualité de vie des

“Chez le total des 600 répondants de 2011 et de 2012, l'Indice Corps-Esprit (ICE) moyen est de 7,13.”

patients atteints de cancer » récoltent des proportions similaires et stables en termes de perceptions favorables avec près des deux-tiers des 600 répondants (avec plus de 65% chacun).

LES CONCLUSIONS

Il semble indéniable que les approches corps-esprit appliquées dans un contexte médical jouissent d'une perception favorable au sein de l'ensemble de la population.

Selon les résultats, dans la population sondée, les perceptions positives quant aux approches corps-esprit ne sont pas l'apanage d'un groupe spécifique ou d'un type d'individus précis bien qu'elles soient mieux perçues par les femmes ou les ménages jouissant d'un certain niveau de revenus personnel ou familial.

Au sein des approches corps-esprit ayant recueilli les taux de perceptions favorables les plus élevés, on découvre, sans surprise, la psychothérapie, en lien avec la dépression et l'anxiété, ainsi que le support de groupes d'entraide, pour le changement des habitudes de vie des personnes diabétiques. Par contre, il est étonnant d'y retrouver également la méditation, en lien avec le stress, et le yoga, en lien avec l'insomnie. Il est surprenant que la psychothérapie, approche recommandée et reconnue dans le domaine des troubles de santé mentale, enregistre une perception positive comparable aux approches longtemps associées aux traditions spirituelles et religieuses comme la méditation et le yoga. Dans certains contextes, ces dernières approches sont donc perçues au sein de la société québécoise comme pouvant avoir un bénéfice potentiel pour la santé mentale équivalent à celui de la psychothérapie.

Les études portant sur l'Indice Corps-Esprit ont été financées exclusivement par VARIUM. Pour en connaître davantage sur l'Indice Corps-Esprit, vous êtes invité à contacter François Houde, B.A.A., M.Sc., président de la firme VARIUM, au (418) 845-3338 ou par courriel au : fhoude@varium.ca

Il semble pertinent d'établir, dès maintenant, des liens adéquats entre les professionnels de la santé et les spécialistes du domaine des approches corps-esprit puisque les patients croient en ces techniques et semblent prêts à y être référés.

Ainsi, nonobstant le fait que leur efficacité ne soit pas toujours démontrée empiriquement, si la population en général croit à la valeur de ces approches, il serait pertinent pour les responsables des soins de santé et de services sociaux d'encourager les initiatives liées à leur utilisation. Que ce soit uniquement afin de capitaliser sur leur effet placebo ou afin de réduire les coûts de traitement, les croyances positives face à ces approches justifient, à elles seules, qu'un vaste éventail de la population puisse bénéficier des bienfaits potentiels de ces approches via la création de divers programmes. Ceux-ci doivent être orientés vers la création d'un climat de confiance entre les professionnels de la santé et les praticiens des approches corps-esprit.

Ces programmes devraient ainsi viser à établir des règles de pratiques, un code de déontologique et des politiques de formation continue devant encadrer la pratique des thérapeutes du domaine des approches corps-esprit et, ainsi, répondre aux préoccupations des professionnels de la santé (médecins, pharmaciens, infirmières, nutritionnistes...) et de leurs ordres professionnels. Ultimement, l'instauration de tels programmes devraient permettre aux intervenants de première ligne, du Réseau de la Santé et des Services Sociaux, de recommander des thérapeutes agréés proposant des approches corps-esprit dans un environnement sécuritaire pour leurs patients.

Puisque les approches corps-esprit ont comme objectif un changement d'attitude à l'égard de la façon de vivre, celles-ci devraient simultanément encourager un changement vers des habitudes de vie plus saines dans les domaines de l'activité physique et de l'alimentation équilibrée. Dorénavant, les résolutions de nouvelle année devraient inclure la méditation à l'exercice et à la saine alimentation! Parce que la santé, c'est aussi un esprit sain dans un corps sain! En effet, le poète Juvénal voulait certainement dire que l'homme, s'il est vraiment sage, doit prétendre que la santé passe par inlassablement par celle de l'âme autant que par celle du corps.



LA FIRME

En affaires depuis 1998, VARIUM est une firme conseil en psycho-socio-marketing dont la mission est d'offrir les services d'experts en comportement et en changement des habitudes de vie à des fins de promotion du mieux-être et du développement des aliments à caractère santé. Grâce à la grande créativité des experts de VARIUM, vous pourrez parvenir à vos objectifs par des moyens inusités et professionnels.

En plus d'avoir participé au développement de plus d'une centaine de produits de la marque maison d'une grande chaîne d'alimentation, le fondateur de VARIUM a contribué à la création et à la réalisation de plusieurs événements pour des entreprises telles que WalMart, Familiprix, Bristol-Myers Squibb...

VARIUM s'est distingué en réalisant des études innovatrices dont celles à propos des approches « Corps / Esprit » et à propos de « l'Indice de Stress Alimentaire ». Ce phénomène social, portant sur la modification des habitudes alimentaires en fonction des risques et des bénéfices des aliments, a été repris autour du globe et a permis à son fondateur d'acquérir une compréhension profonde du processus de changement des comportements et des habitudes de vie.

Internet : www.varium.ca

Québec (418) 845-3338



François Houde, B.A.A., M.Sc., est président, fondateur, stratège et créatif chez VARIUM. Il se spécialise depuis près de 20 ans dans le conseil en marketing et en psycho-socio-marketing. Il est passionné par la psychologie, la neuropsychologie et la sociologie de l'alimentation dans le but de mieux comprendre les concepts sous-jacents au changement des habitudes de vie.

Ayant travaillé durant plus de 15 ans en collaboration avec divers professionnels de la santé (nutritionnistes, médecins...) pour la création, le développement, la promotion, la mise en œuvre de programmes et de services de prévention primaire et secondaire, il a ainsi acquis une solide expérience dans ce domaine. Il a ainsi travaillé pour des entreprises telles que le Comptoir Santé de Wal-Mart, Familiprix, Uniprix, Proxim, Bristol-Myers Squibb, Laboratoire Médical Biron...

PSYCHO-SOCIO-MARKETING

CE QUE LE MARKETING MESURE,
LA SOCIOLOGIE,
LA PSYCHOLOGIE,
LA NUTRITION...
PERMETTENT DE LE COMPRENDRE.



POUR SAVOIR, COMPRENDRE
ET AGIR...

