

Apports du Yoga et de la méditation sur la santé mentale

Le yoga comme intervention en santé mentale ¹

La réflexion dans cet article est d'identifier la pertinence du yoga comme stratégie d'intervention thérapeutique dans une approche holistique en santé mentale.

- Le yoga est un ingrédient thérapeutique en santé mentale qui mérite toute l'attention de la recherche scientifique et de la recherche en neuroscience.
- Il peut être un ajout pour plusieurs problèmes de santé mentale et même être la seule intervention dans plusieurs situations.
- L'intervention en santé mentale est une intervention qui demande l'interdisciplinarité et le yoga devrait en être.
- Toutefois, les personnes qui auraient recours à cette intervention doivent être pleinement consentantes.
- Des dispositions adaptées au besoin des patient-e-s doivent être aménagées. Une pratique quotidienne par exemple, pourrait en rebuter plus d'un.
- Aussi, le yoga ne se réduit pas aux asanas et à la respiration. La pratique de *Yama* et de *Niyama* peuvent être des outils très pertinents pour les personnes souffrant de problèmes de santé mentale.
- D'autant que le travail en yoga en est un d'intériorité.

Les éléments favorisant la progression de la santé publique par la pratique du yoga ²

Objectif de l'étude:

- Explorer les variables psychosociales, les comportements et la satisfaction de pratiquant-e-s de yoga, en studio

Méthodes mixtes:

- enquête sur les variables démographiques et des variables telles la pleine conscience, l'autocompassion, la participation à une activité physique
- entretiens concernant les raisons de participer aux activités du studio de yoga.

Résultats:

- N = 138, M = 35,58 ± 14,09 ans, des femmes (91,3%), mariées (40,6%), ou célibataires (37%), blanches (75%) et universitaires (25,4%) ou diplômées / école de médecine (45%).

1^{ière} observation:

- Les participant-e-s étaient modérément stressé-e-s, cohésives, en pleine conscience et compatissant-e-s et avaient des perceptions positives du yoga.
- Les participant-e-s ont déclaré participer au cours de yoga pour la santé mentale. 54% des personnes de l'échantillon pratiquaient suffisamment soit le yoga, soit une autre activité pour répondre aux recommandations nationales d'activité physique.
- Les participant-e-s pratiquaient principalement en studio pour le sens de la communauté.
- La clé est de favoriser des interactions sociales et l'engagement dans un « vrai groupe » plutôt que des personnes pratiquant en même temps.

Tableau 1.Résumé des caractéristiques de l'échantillon et des résultats des variables clés. ^{une}**Caractéristiques démographiques**

Âge, années (n = 125)	35,6 ($\pm$ 14)
Race / origine ethnique (n = 129)	
caucasien	108 (78,3)
asiatique	10 (7,75)
Afro-américain	3 (2,2)
Autre	7 (5,1)
Natif de l'Alaska	1 (0,7)
préfère ne pas répondre	1 (0,7)
Sexe (n = 126)	
Homme	12 (9,5)
Femme	114 (90,5)
Éducation (n = 126)	
12e année ou GED	3 (2,4)
Collège, 1-3 ans	26 (20,2)
Diplômé de l'Université	35 (27,8)
Diplômé / École de médecine	62 (49,2)
Statut de professeur de yoga (n = 117)	
Pas un enseignant	61 (52,1)
Non, mais aimerais devenir enseignant un jour	31 (26,5)
Oui, 200 heures d'inscription ou plus	20 (17,1)
Oui, non certifié	5 (4,3)
Distance du studio (n = 123)	
$\leq$ 10 minutes	74 (60,1)
11 à 20 minutes	37 (30,0)
21 à 30 minutes	3 (2,4)
31 à 40 minutes	2 (1,6)
41 à 50 minutes	3 (2,4)
51 à 60 minutes	1 (0,8)
240 minutes	2 (1,6)

[Ouvrir dans une fenêtre séparée](#)^a Toutes les données rapportées sous forme de moyenne ($\pm$ écart type) ou de nombre (pourcentage).

Les éléments favorisant la progression de la santé publique par la pratique du yoga 2

2^{ième} observation:

- Offres sur mesure.
- Informations pertinentes.
- Accueil chaleureux.
- Rétroaction personnalisée.
- Professeur-e-s expérimenté-e-s.
- Groupe maximum de 15 personnes, enseignement personnalisé.

Ouvrir à la diversité et à l'inclusivité ce qui nécessite parfois l'exclusivité, ex. femmes. D'autres études sont nécessaires au sujet de la diversité et de l'inclusivité.

Même si la majorité disait participer pour leur santé mentale, peu participait aux activités de méditation seules. Peut-être percevait-elle les avantages pour la santé physique et mentale en yoga plutôt qu'avec la méditation. À explorer.

Limites de l'étude: transversale, corrélationnelle, pas de contrôle de variables confondantes, biais de l'échantillon, validités interne (désirabilité sociale, enquête menée au studio) et externe (généralisation, validité écologique) affectées.

Les éléments nécessaires au développement d'interventions de yoga en santé mentale ³

Objectif:

- Comprendre: points de vue des patient-e-s en santé mentale, du personnel en santé mentale et des professeurs de yoga sur les caractéristiques que devrait avoir une intervention basée sur le yoga auprès de personnes souffrant, depuis longtemps, de problèmes de santé mentale en plus de dépression et/ou d'anxiété.

Méthodologie:

- Deux groupes de discussion: patient-e-s ($n = 8$),
- Deux groupes de discussion avec du personnel en santé mentale ($n = 13$)
- Cinq entretiens individuels avec des professeur-e-s de yoga.
- Les participant-e-s ont été interrogé-e-s sur la faisabilité et la pertinence de développer une gamme de pratiques de yoga pour intervenir auprès de personnes souffrant de problèmes de santé mentale depuis plusieurs années.

Les éléments nécessaires au développement d'interventions de yoga en santé mentale ³

Pour les personnes souffrant de problèmes de santé mentale, les éléments suivants sont importants:

- La compréhension de la santé mentale.
- L'expérience des enseignant-e-s et des participant-e-s en yoga et en santé mentale.
- La création d'un espace sécuritaire.
- Le choix des éléments de pratique du yoga.
- La connaissance des soins appropriés en santé mentale.

Pour le personnel en santé mentale:

- La compréhension de la santé mentale.
- L'expérience des enseignant-e-s.
- L'organisation de l'environnement.
- Les éléments de pratique du yoga.
- La connaissance des soins appropriés en santé mentale.

Les éléments nécessaires au développement d'interventions de yoga en santé mentale ³

Les éléments importants des des professeur-e-s de yoga:

- L'organisation de l'environnement.
- Les éléments de pratique du yoga.
- La compréhension de la santé mentale.
- L'expérience du-de la professeur-e de yoga.
- Se sont moins concentrés sur des considérations spécifiques de santé mentale, ce qui peut refléter un manque de connaissances plus large.

Recommandations:

- Une pratique régulière et cohérente.
- Un travail au niveau de la respiration et de la pleine conscience.
- Une pratique guidée.
- L'organisation de l'environnement.

Ces éléments sont cohérents avec les connaissances actuelles sur la pratique du yoga et la santé mentale.

Régulation émotionnelle et yoga ⁴

Objectif:

- Examiner s'il y a relation entre la méditation une meilleure régulation des émotions en examinant les liens neurophysiologiques de réévaluation cognitive chez des pratiquant-e-s de yoga méditatif.

Méthode:

- Deux groupes: 1 expérimental, 1 contrôle. 24 participant-e-s apparié-e-s sur les variables sociodémographiques, dont l'âge: en moyenne de 23 ans.
- Expérience de yoga méditatif: entre 2 à 60 mois, pratique personnelle: quotidienne à 3 fois/ semaine, durée de 20 à 60 minutes par session.
- On présentait aux participant-e-s des images aversives et on leur demandait de changer leur cognition en interprétation positive de l'image.

Régulation émotionnelle et yoga ⁴

Résultats:

- Les deux groupes changeait leur interprétation de la situation aversive relativement dans les mêmes temps, mais le groupe de pratiquant-e-s, maintenait l'ampleur du potentiel positif de la situation plus longtemps.
- Cette capacité à maintenir l'interprétation positive plus longtemps était corrélée à la pratique du yoga.
- Les résultats suggèrent une relation entre la pratique méditative yogique et l'atténuation soutenue de la régulation de l'émotion.

Attention:

- Est-ce que ce résultat peut être attribué aux caractéristiques préexistantes des pratiquant-e-s de yoga?
- Une étude longitudinale randomisée est nécessaire pour approfondir ces résultats.

Ingrédients de la pleine conscience nécessaires aux personnes accompagnées en psychothérapie ⁵

- Sur la base de recherches établies, l'utilisation de la pleine conscience est recommandée pour améliorer la réceptivité pendant les séances thérapeutiques, réduire les ruminations et augmenter l'autocompassion, et ce, quelle que soit l'orientation théorique.
- Dans cet étude, du matériel clinique sans connotation théorique (neutre) est utilisé pour la formation à la pleine conscience informelle et formelle pendant une session thérapeutique.
- La pratique de la pleine conscience du thérapeute est liée à des compétences cliniques importantes, dont l'attention, le non-jugement et l'amélioration des perceptions du client.
- Il est recommandé qu'avant de suggérer une pratique de la pleine conscience aux personnes accompagnées, les thérapeutes aient d'abord leur propre pratique régulière.

La dimension socio-existentielle de la pleine conscience ⁶

Objectif:

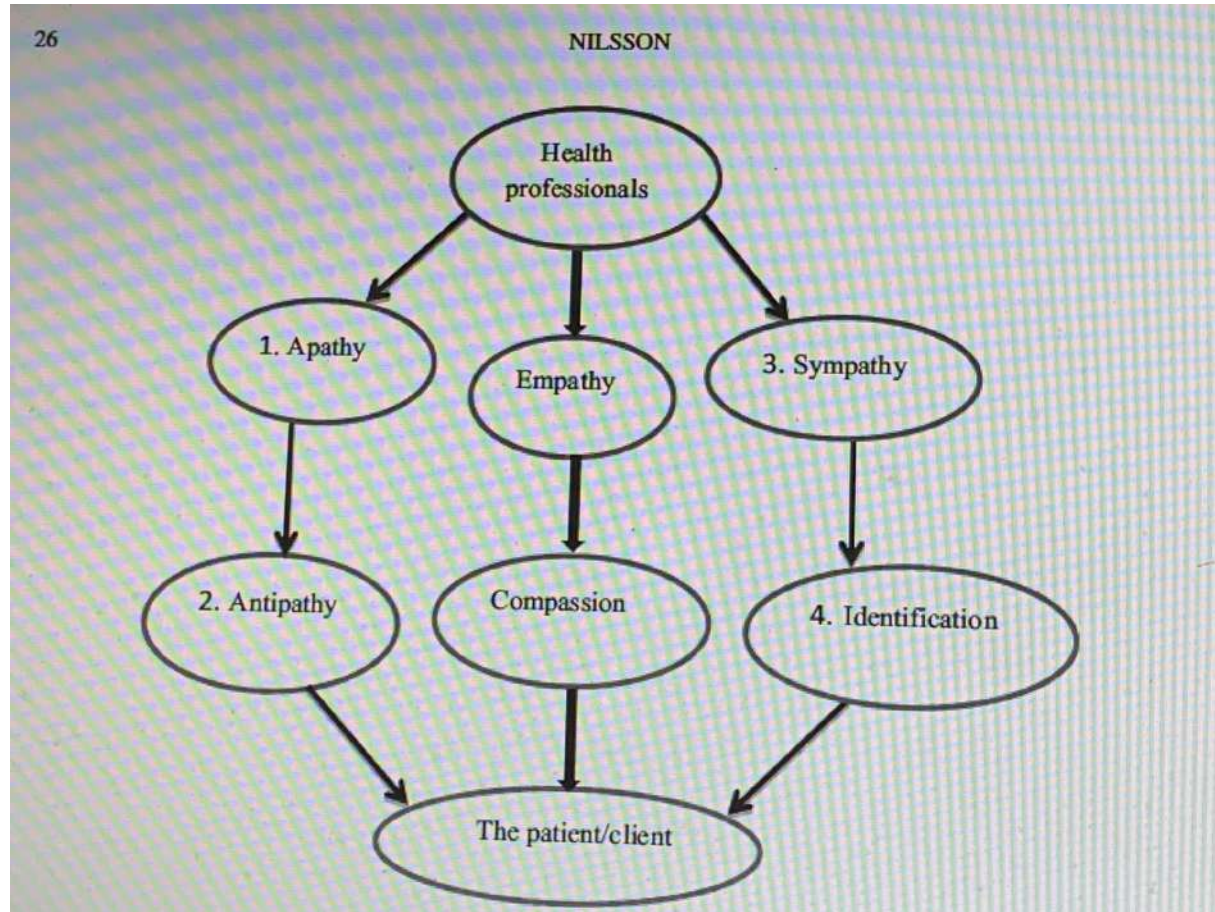
- Mettre en évidence une dimension moins courante de la pleine conscience: la dimension socio-existentielle.
- Le balayage corporel, la méditation et le yoga sont la quintessence de la pleine conscience. Cette dimension physique de la pleine conscience, ainsi que la dimension mentale de la pleine conscience - comment faire face aux pensées et sentiments intrusifs, par exemple- ont dominé les articles publiés sur la pleine conscience au cours des dernières décennies.
- Pourtant, la dimension socio-existentielle de la pleine conscience doit être considérée comme une activité de sens qui améliore les relations sociales et cultive l'empathie et la compassion chez les professionnel-le-s de la santé.
- Dans leur travail stressant et exigeant, les professionnel-le-s de la santé peuvent mûrir spirituellement et améliorer l'empathie, la compassion et la santé globale en pratiquant la méditation de pleine conscience et la méditation bouddhiste mettā (amour, ouverture, amitié ou bienveillance illimitée et universelle).

La dimension socio-existentielle de la pleine conscience 6

Figure 1. The social interaction model.

- Ce diagramme illustre la relation entre l'empathie, la compassion et les 4 obstacles à des interactions sociales harmonieuses. Bien que la sympathie, l'empathie et la compassion soient des concepts qui se chevauchent quelque peu, ils diffèrent selon le degré d'authenticité et de proximité entre les personnes.
- La sympathie contient moins d'authenticité et de proximité que l'empathie.
- La notion orientale de compassion va au-delà de la sympathie et de l'empathie. Il s'agit d'une forme active d'empathie qui consiste non seulement à «se mettre à la place d'une autre personne», mais aussi à «marcher un kilomètre avec ses pieds», pour ainsi dire.
- Une autre distinction est que le karuna (compassion, altruisme, tendresse, affection) consiste en une forme de compassion globale qui est dirigée vers tous les êtres vivants, alors que l'empathie est généralement dirigée vers une personne ou un petit groupe d'individus.

La dimension socio-existentielle de la pleine conscience 6 et 11



Effets immédiats du yoga sur la santé mentale 7

Objectif:

Explorer rigoureusement les bienfaits psychologique du yoga immédiatement après un cours de yoga psychothérapeutique.

Méthode:

- Participant-e- recruté-e-s parmi des personnes déjà « clients » dans 2 des 4 Instituts de counseling à Dallas–Fort Worth area. Ces instituts offrent aussi un programme psychothérapeutique de yoga basé sur le yoga Viniyoga (un hatha yoga classique qui s'appuie sur la philosophie des yoga sutra de Patanjali, ce style de yoga considère la respiration comme partie intégrante à la pratique d'enchaînements de postures ainsi qu'à la posture tenue en position stationnaire).
- Une analyse préalable pour le type d'étude a démontré qu'un échantillon de 45 personnes étaient suffisant pour obtenir un effet de taille.

Résultats

- Une seule séance de yoga diminuait l'anxiété et augmentait le bien-être subjectif, même après avoir contrôlé pour la variabilité du thérapeute, l'expérience antérieure de yoga et le diagnostic du « client ».
- 1^{ière} étude à examiner dans un cadre naturel (un centre de conseil ambulatoire) tout en contrôlant rigoureusement les facteurs contaminants (par ex. variabilité du thérapeute).

Effets immédiats du yoga sur la santé mentale 7

Sample Characteristics and Demographics Outcome

- Depression 12 (26.7%)
- PTSD 4.6 (10.2%)
- Eating Disorder 8.8 (19.5%)
- Obsessive-Compulsive Disorder 0 (.0%)
- Panic Disorder 2 (4.4%)
- Psychosis 0 (.0%)
- Agoraphobia 2 (4.4%)
- Social Phobia 11 (24.4%)
- Alcohol Use Disorder 7 (15.5%)
- Drug Use Disorder 1 (2.2%)
- Generalized Anxiety Disorder 20 (44.4%)
- Somatization Disorder 0 (.0%)
- Hypochondriasis 1 (2.2%)

Effets immédiats du yoga sur la santé mentale 7

Race

- White 41 (91.1%)
- Black or African American 1 (2.2%)
- Biracial 2 (4.4%)
- Other 1 (2.2%)

Income

- \$5,000–9,999 1 (2.2%)
- \$10,000–19,999 1 (2.2%)
- \$20,000–29,999 4 (8.9%)
- \$30,000–39,999 2 (4.4%)
- \$40,000–49,999 1 (2.2%)
- \$50,000–74,999 7 (15.6%)
- \$75,000–99,999 8 (17.8%)
- \$100,000–150,000 3 (6.7%)
- Over \$150,000 18 (40.0%)

Previous Yoga Experience 39 months (86.7%)

- 1 month 3 (6.7%)
- 3–6 months 7 (16.3%)
- 6 months–1 year 4 (9.3%)
- 1 year 7 (16.3%)
- 5 years 10 (23.3%)
- 10 years 14 (32.6%)

Interprétation phénoménologique de bien-être chez des hommes ⁸

Objectif:

- Explorer la relation entre la pratique du yoga et un sentiment de bien-être général.

Méthode:

- Étude qualitative.
- Entretiens semi-structurés auprès de 5 hommes qui pratiquent le yoga régulièrement.
- Hommes blancs âgés de 37 à 61 ans (moyenne de 47,4), vivant tous à Londres. Pratique du yoga pendant un peu plus de 4 à 35 ans (moyenne estimée à 16,1 ans), statut socio-démographique : classe moyenne.
- Analyse phénoménologique interprétative (IPA).

Interprétation phénoménologique de bien-être 8

Résultats:

- 4 éléments:
 - la signification personnelle du yoga dans la relation avec leur bien-être général,
 - la connexion esprit-corps inhérente à leur pratique,
 - l'effet transformateur et stabilisateur de la pratique dans leur vie,
 - le sentiment accru de conscience physique et émotionnelle dont ils ont fait l'expérience.

Ces éléments donnent un aperçu de la façon dont les hommes interprètent et relient la pratique du yoga à leur estime de soi et à leur sens de soi.

Les résultats sont discutés en relation avec les problèmes actuels de la psychologie de la santé.

Interprétation phénoménologique de bien-être 8

« A core narrative running through participants' accounts is just how much yoga means to them and how important they feel it is to their overall well-being. All participants described how yoga is a profoundly meaningful experience for them, something which, in a sense, lifted them up out of their ordinary existence. Yoga was seen as indispensable, essential, even fundamental to their lives, their well-being, and their sense of selves. The depth of feeling bound up in this sentiment is illustrated by Ewan and Russell. Ewan stated, "It's a significant role....I cannot kind of underestimate what it does do for me," and Russell said, "I couldn't imagine that I wouldn't be using my yoga practice throughout the rest of my life. It's become important, an important, an essential aspect of, of maintaining my physical and mental health." Participants view their practice as something cherished and very valuable in their lives. All respondents stressed the importance for them of practicing yoga regularly..... »

Figure 1.

- Thematic structure representing the relationship between yoga and well-being.

YOGA AND WELL-BEING

Yoga has significant meaning

Transformation and
stability

Mind-body connection

Awareness

“
Annotate

Highlight

Le yoga et la pratique d'activités physiques ⁹

Contexte:

- L'inactivité physique est un problème sérieux pour le public américain. Les chercheurs ont établi un lien entre la pratique du yoga et l'amélioration de la condition physique générale, notamment une amélioration de la force musculaire, de l'endurance musculaire, de la flexibilité et de l'équilibre.

Objectif: Étudié l'impact du yoga sur l'adhésion à l'exercice physique.

Méthode:

- Essai pilote contrôlé randomisé: groupes expérimental (yoga) et un groupe contrôle. Données recueillies avant le début des cours, à mi-parcours et après les cours (post-test 1) et pour le groupe de yoga 5 semaines après la fin des cours (post-test 2).
- L'essai pilote s'est tenu dans un studio de yoga dans le centre du New Jersey aux États-Unis. Le pré-test a eu lieu au studio de yoga pour tous les participant-e-s. Les tests à mi-parcours et les post-tests ont eu lieu au studio pour le groupe de yoga et par courrier pour le groupe témoin.

Le yoga et la pratique d'activités physiques ⁹

Participant-e-s: 27 adultes (âge moyen 51 ans) qui avaient été physiquement inactifs pendant une période d'au moins 6 mois avant l'étude.

Interventions: Le groupe expérimental: hatha yoga d'une heure, deux fois/semaine/10 semaines. Le groupe contrôle: cours complémentaires d'exercices divers.

Résultats:

- Le principal critère de jugement de l'étude était le maintien d'exercices. Les mesures secondaires comprenaient (1) l'auto-efficacité de l'exercice; (2) le bien-être général; (3) la cohésion du groupe d'exercices.
- Nombre moyen d'heures d'activité physique du groupe de yoga=augmentation significative de la pratique par rapport au départ ($P < 0,012$) et une différence significative par rapport au groupe témoin ($P < 0,004$).
- À 5 semaines après le début, aucun changement significatif n'était survenu dans la pratique du groupe de yoga ($P = .906$). Cependant, l'auto-efficacité à l'exercice a changé de manière significative entre le point de départ et le point médian ($P < 0,029$).

Le yoga et la pratique d'activités physiques 9

- Les données sur le bien-être général ont démontré un effet d'interaction significatif ($P < .001$), résultant d'une augmentation du bien-être général dans le groupe d'intervention et d'une diminution du bien-être général dans le groupe témoin.
- Un score de cohésion significatif dans le groupe de yoga.
- Les participant-e-s au yoga «ressentaient fortement» que leur expérience de yoga = paix, joie, optimiste et enthousiaste et qu'ils se sentaient ravivés après les cours de yoga.
- L'analyse qualitative des données a révélé des améliorations autodéclarées des comportements d'exercice, de la gestion du stress et des habitudes alimentaires chez les personnes du groupe de yoga.
- **Conclusions:** Dix semaines de cours de yoga deux fois par semaine ont considérablement augmenté l'adhésion des participant-e-s auparavant inactifs à l'activité physique.
- De plus, les résultats suggèrent qu'un programme d'exercices corps-esprit peut être une intervention efficace dans la lutte contre l'inactivité physique.

Événements indésirables dans les pratiques de méditation et les thérapies basées sur la méditation: une revue systématique 10

Objectif:

- Examiner systématiquement les événements indésirables liés à la méditation (EI).

Méthode

- Recherches dans PubMed, PsycINFO, Scopus, Embase et AMED jusqu'en octobre 2019.
- Les études éligibles comprenaient des rapports originaux de pratiques de méditation (à l'exclusion des pratiques physiques connexes telles que les postures de yoga).
- Échantillons d'adultes dans des études expérimentales, d'observation et de cas.
- Un total de 6742 articles, dont 83 répondaient aux critères d'inclusion pour les EI.
- Total de 6703 participant-e-s.

Événements indésirables dans les pratiques de méditation et les thérapies basées sur la méditation: une revue systématique 10

Résultats

- Sur les 83 études analysées, 55 (65%) comprenaient des rapports d'au moins un type d'EI. La prévalence totale des événements indésirables était de 8,3%, bien que cela varie considérablement selon les types d'études - 3,7% dans les études expérimentale et 33,2% dans les études d'observation.
- Les EI les plus courants étaient l'anxiété (33%,18), la dépression (27%,15) et les anomalies cognitives (25%,14); les problèmes gastro-intestinaux et les comportements suicidaires (tous deux 11%, 6).

Conclusion

- Il y a survenue d'EI pendant ou après les pratiques de méditation.
- Peut survenir chez des personnes sans antécédents de problèmes de santé mentale.
- Ces résultats contribuent à une perspective équilibrée de la méditation en tant que pratique pouvant conduire à des résultats positifs et négatifs.

Événements indésirables dans les pratiques de méditation et les thérapies basées sur la méditation: une revue systématique 10

En résumé

- Les pratiques de méditation sont associées à des déclarations d'EI, en particulier l'anxiété et la dépression.
- La prévalence globale des événements indésirables liés à la méditation (8,3%) est similaire à celle rapportée pour la pratique de la psychothérapie en général.

Tenir compte:

- Il n'y a pas d'évaluation standard d'EI dans la littérature et les essais randomisés contrôlés sont susceptibles de les sous-estimer ou le contraire.
- D'autres recherches sont nécessaires pour mieux comprendre les facteurs d'influence sur les résultats de la méditation, notamment le contexte, les différences individuelles et les évaluations subjectives des expériences de méditation.

Références

- 1- Varambally, S., Gangadhar, B.N. (2016). Current status of yoga in mental health services. *International Review of Psychiatry*, [s. l.], 28(3), 233–235. DOI 10.3109/09540261.2016.1159950. <https://search-ebscohost-com.ezproxy.uqar.ca/login.aspx?direct=true&db=pbh&AN=116324353&lang=fr&site=ehost-live&scope=site>. Acesso em: 19 abr. 2021.
- 2- Harden, S.M., Steketee, A.M., Kelliher, R, Mason, K.A., Fitzwater Boyle, N. (2019). Using a Studio-Academic Partnership to Advance Public Health Within a Pragmatic Yoga Setting. *J Prim Care Community Health*. 10:2150132719874621. doi: 10.1177/2150132719874621.
- 3- Snaith, N., Rasmussen, P., Schultz, T. & Proeve, M. (2020). The practicability and relevance of developing a yoga intervention for mental health consumers: A qualitative study. *International Journal of Mental Health Nursing*, [s. l.], v. 29, n. 4, p. 622–631. <https://search-ebscohost-com.ezproxy.uqar.ca/login.aspx?direct=true&db=pbh&AN=144562617&lang=fr&site=ehost-live&scope=site>.
- 4- Liselotte Gootjes, L., Franken, I.H.A. & Van Strien, J.W. (2011). Cognitive Emotion Regulation in Yogic Meditative Practitioners. Sustained Modulation of Electrical Brain Potentials. *Journal of Psychophysiology*, 25(2): 87–94. DOI: 10.1027/0269-8803/a000043
- 5- Rose Dunn, R., Callahan, J.L. & Swift, J.K. (2013). Mindfulness as a Transtheoretical Clinical Process. *Psychotherapy*, 50 (3): 312–315. DOI:10.1037/a0032153
- 6- Håkan, N. (2016). Pleine conscience socio-existentielle : amener l'empathie et la compassion dans la pratique des soins de santé.. *Spiritualité dans la pratique clinique*, Vol 3;1, 22-31. <https://doi-org.ezproxy.uqar.ca/10.1037/scp0000092>

Références

- 7- Gerber, M.M., Kilmer, E.D. & Callahan, J.L. (2018). Psychotherapeutic Yoga Demonstrates Immediate Positive Effects. *American Psychological association*, 3(3): 212-225. <http://dx.doi.org/10.1037/pri0000074>
- 8- Martin Kidd, M., & and Eatough, V. (2017). Yoga, Well-Being, and Transcendence: An Interpretative Phenomenological Analysis. *The Humanistic Psychologist. American Psychological Association*, 45(3): 258-280. 0267/17/\$12.00. <http://dx.doi.org/10.1037/hum0000068258>
- 9-Bressington, D., Yu, C., Wong, W., Ng, T.C.& Chien, W.T. (2018). Les effets des interventions de yoga du rire en groupe sur la santé mentale chez les adultes: une revue systématique. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jpm.12491>
- 10- Farias, M. (2020). Adverse events in meditation practices and meditation-based therapies: a systematic review. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 142(5):374, Wiley 202011010001-690X
- 11- Adapted from “A Four Dimensional Model of Mindfulness and Its Implications for Health,” by H. Nilsson, 2014, *Psychology of Religion and Spirituality*, 6, p. 167, by the American Psychological Association.