

# « Gérer ses émotions et agir: Pleine conscience et ACT » Étude préliminaire de l'efficacité d'un groupe thérapeutique

Aurélié WAGENER, Christophe DIERICKX, Sandrine HERBEUVAL & Sylvie BLAIRY  
Unité de Psychologie Clinique Comportementale et Cognitive, Université de Liège

## INTRODUCTION

### Origines

3<sup>ème</sup> vague de thérapie comportementale et cognitive

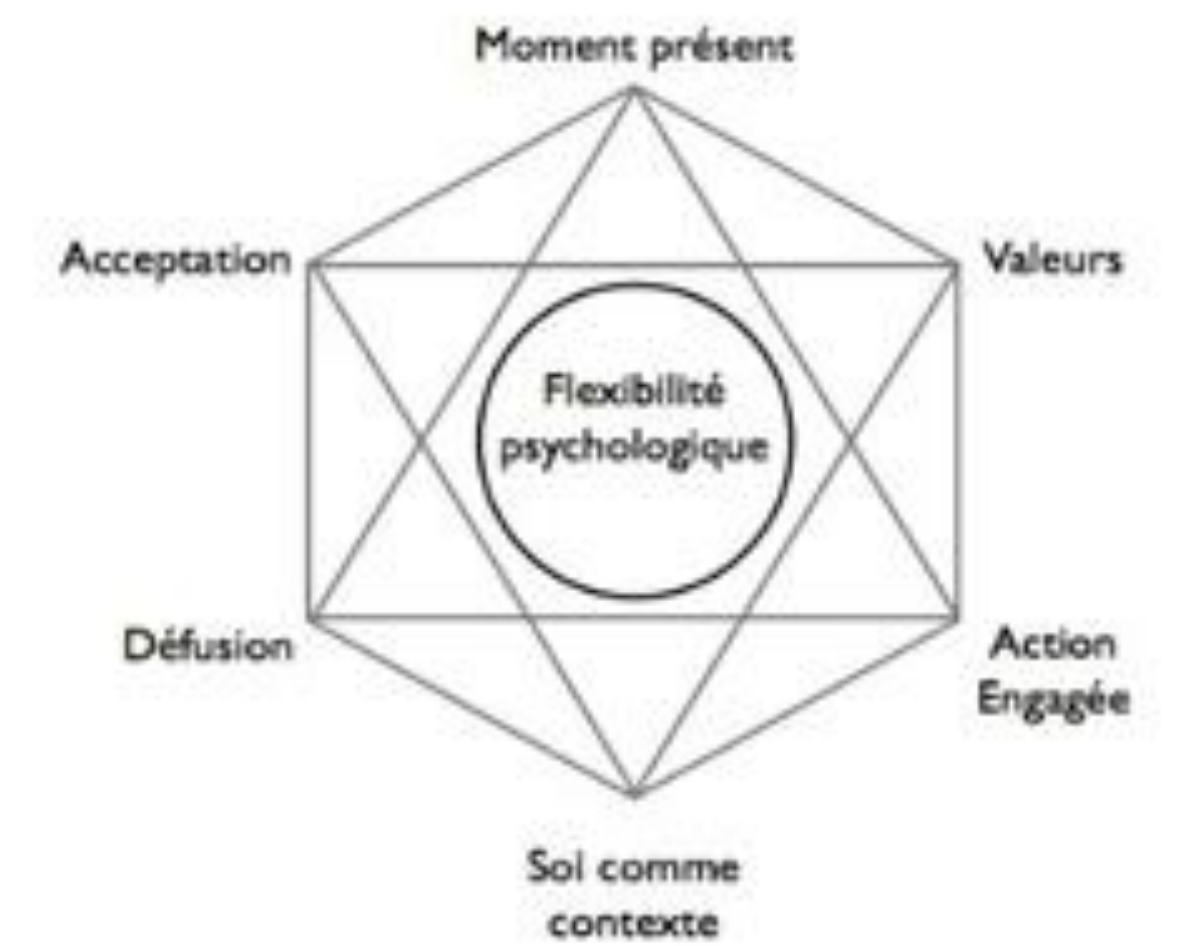
### THÉRAPIE D'ACCEPTATION ET D'ENGAGEMENT (AE)

#### Objectif : ↗ flexibilité psychologique

↳ Capacité à être pleinement conscient du moment présent, à persister dans son comportement ou à le changer au service de valeurs choisies.

→ ↗ engagement dans des actions contribuant à une existence riche et pleine de sens

### 6 processus thérapeutiques



### Cliniques

#### Importance de...:

- L'évitement expérientiel dans l'étiologie des troubles  $\Psi$
- La fusion cognitive et du développement de la prise de distance par rapport aux pensées

### Recherche fondamentale

#### Caractéristiques de la cognition

↳ Effet rebond < suppression de la pensée

#### Propriétés du langage

↳ Règle verbale → Rigidité psychologique & non-adaptation des comportements à leurs conséquences  
↳ Mise en relation d'événements < caractéristiques arbitraires non-physiques et sans apprentissage spécifique

### Objectif

Évaluer l'efficacité de groupes thérapeutiques d'AE destinés à des adultes « tout-venants »

### Hypothèses

Comparés à des adultes contrôles, les participants aux groupes thérapeutiques devraient :

↗  
Capacités d'acceptation et d'engagement  
Capacités de pleine conscience  
Niveau d'activation  
Clarté du concept de soi

↘  
Symptômes anxiodépressifs  
Niveau d'évitement

## MÉTHODOLOGIE

### ÉCHANTILLON

	Groupe expérimental (GE) N = 16	Groupe contrôle (GC)* N = 10	t (dl)	P
Sexe ♀/♂	12/4	9/1		
Âge	45,46 (11,76)	39,30 (15,90)	-1,01 (23)	0,32

\*Appariés en sexe et âge

### DESIGN EXPÉRIMENTAL

T0  
GE & GC

Ligne de base :

- Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ)
- Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-2)
- Échelle d'activation comportementale pour la dépression – Version courte (BADS-SF)
- Échelle de clarté du concept de soi (ECCS)
- Beck depression inventory (BDI-II)
- State-Trait Anxiety Inventory – YB (STAI-B)

### Parcours GE

3 séances de thérapie d'AE de 3 heures

### Parcours GC

PAS D'INTERVENTION

#### SÉANCE 1

« Introduction à la pleine conscience et aux actions engagées »

Psychoéducation sur pleine conscience et action engagée  
Exercice du raisin

#### SÉANCE 2

« Surmontez vos barrières intérieures dans la mise en place de vos actions engagées »

Défusion cognitive  
Physicalisation  
Définition des valeurs  
Sélection des actions et objectifs en lien avec les valeurs

#### SÉANCE 3

« Consolidation des expériences de pleine conscience et de l'action engagée »

Exercices de pleine conscience  
Consistance des valeurs  
Physicalisation  
Planification d'actions engagées à court, moyen et long terme

T1

GE & GC

Ligne de base

T2 (+ 3 mois)

GE & GC

Ligne de base

[Récolte des données en cours]

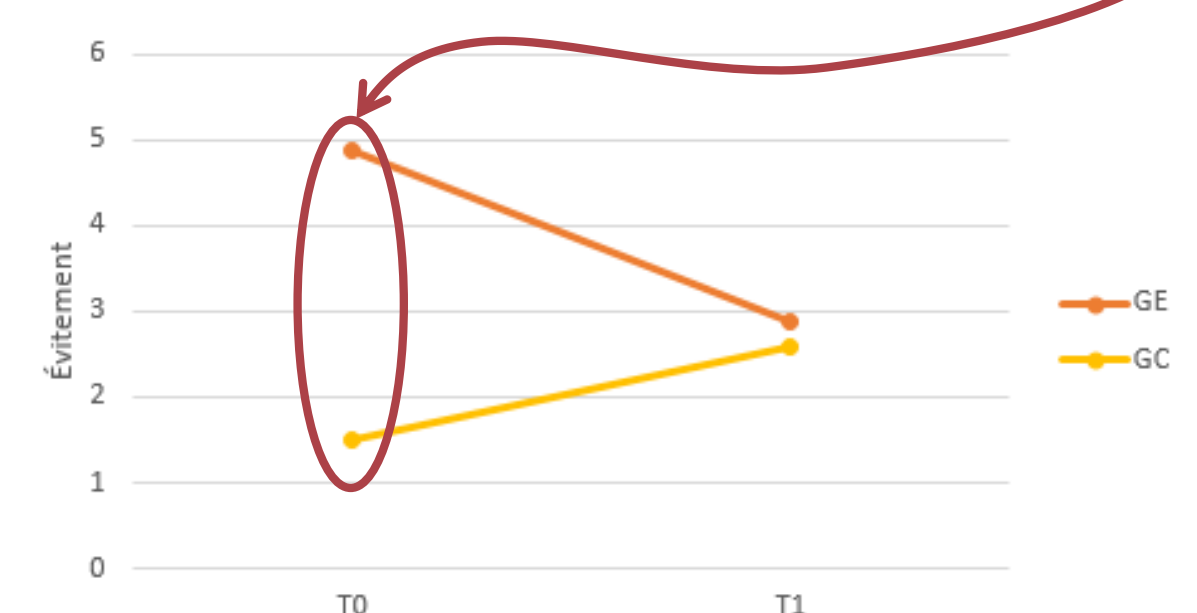
## RÉSULTATS

### PROCÉDURES STATISTIQUES

- Tests t de Student
- Anova à mesure répétées

### ÉVOLUTION DES PROFILS T0 – T1 EN FONCTION DU GROUPE

	GE N = 16		GC N = 10		Profil au T0		Temps*Groupe		
	T0 M (ET)	T1 M (ET)	T0 M (ET)	T1 M (ET)	t (dl)	p	F (dl)	p	
AAQ-2	42,69 (14,63)	45,56 (14,62)	52,60 (7,37)	53,30 (8,72)	1,98 (24)	0,06	0,08 (1)	0,78	
FFMQ	Total	110,81 (48,39)	121,13 (39,59)	131,80 (16,36)	133,40 (21,25)	1,32 (24)	0,20	0,15 (1)	0,69
	Observation	22,94 (10,41)	25,63 (8,90)	23,70 (6,83)	24,20 (7,04)	0,20 (24)	0,84	0,26 (1)	0,61
	Description	22,63 (11,03)	24,38 (9,60)	28,40 (5,85)	29,20 (7,28)	1,52 (24)	0,14	0,03 (1)	0,86
	Action	21,00 (9,89)	24,06 (8,60)	29,10 (7,09)	29,90 (6,77)	2,24 (24)	0,03*	0,29 (1)	0,59
	Non réaction	18,56 (8,92)	16,69 (6,83)	19,30 (5,12)	19,60 (5,91)	0,24 (24)	0,81	0,04 (1)	0,85
BADS-SF	Non jugement	25,69 (11,57)	27,38 (9,52)	31,30 (7,04)	30,50 (6,92)	1,38 (24)	0,18	0,20 (1)	0,66
	Total	35,06 (8,52)	40,38 (9,34)	37,50 (4,42)	40,40 (6,60)	0,84 (24)	0,41	0,30 (1)	0,59
	Activation	13,50 (6,18)	16,13 (6,90)	14,40 (2,95)	15,90 (3,93)	0,43 (24)	0,67	0,10 (1)	0,75
Évitement	4,88 (3,98)	2,88 (1,96)	1,50 (1,65)	2,60 (2,67)	-2,53 (24)	0,02*	5,66 (1)	0,03*	
ECCS	40,50 (16,81)	41,44 (18,78)	45,40 (11,44)	45,90 (10,74)	0,81 (24)	0,43	0,00 (1)	0,96	
BDI-II	9,36 (8,31)	5,36 (5,51)	5,10 (4,48)	5,50 (4,40)	-1,49 (24)	0,15	2,72 (1)	0,11	
STAI-B	38,94 (17,28)	39,19 (13,29)	38,70 (5,85)	39,80 (7,28)	-0,04 (24)	0,97	0,02 (1)	0,89	



## Discussion

### Confirmation des hypothèses

Au T0 : profil GE ≠ profil GC sur les dimensions d'action en pleine conscience et d'évitement.

Action GE < Action GC

Évitement GE > Évitement GC

Au T1 : pas d'amélioration statistiquement significative

### Limites :

Taille de l'échantillon restreinte

Optique formation > optique groupe thérapeutique

→ Perspectives expérimentales : Maintien de la récolte des données

- Perspectives cliniques : Objectif des groupes d'AE : ↗ engagement dans des actions contribuant à une existence riche et pleine de sens --> Un délai de 5 semaines = trop court ?