

Impact d'un programme d'activation comportementale sur l'humeur, le niveau d'engagement dans des activités, les ruminations et les biais attentionnels chez des étudiantes universitaires



Krings, A., Henrotay, V., Wagener, A., Blairy, S.
Psychologie et Neurosciences cognitives-PsyNCog
Département de Psychologie, Université de Liège, Belgique

Introduction

Des méta-analyses récentes ont montré que l'activation comportementale permet de diminuer de façon significative le niveau de dépression et d'anxiété des participants (Chu et al., 2009 ; Ekers et al., 2014).

Cependant, nous ne savons pas si ce programme permet l'amélioration du niveau d'engagement dans des activités et d'autres processus psychologiques parfois dysfonctionnels dans la dépression, comme les ruminations abstraites et les biais attentionnels.

Objectif : Etude préliminaire visant à tester l'impact d'un programme d'activation comportementale sur des symptômes et des processus parfois dysfonctionnels dans la dépression

- Groupe d'étudiants en demande d'aide, inscription dans un programme intitulé « *Comment surmonter mon humeur négative* »
- Groupe d'étudiants sans demande.

Hypothèses

Le programme d'activation comportementale a un effet positif sur :

- L'humeur dépressive et anxieuse
- Le niveau d'activation comportementale (Activation, Evitement)
- Les ruminations
- Les biais attentionnels.

Méthodologie

Groupe expérimental : Six séances de groupe d'1h30 * (Martell et al, 2001)

Groupe contrôle non apparié : Aucun suivi thérapeutique

Femmes-étudiantes

Ligne de base :

4 échelles auto-rapportées

1. Dépression-BDI-II
2. Anxiété-STAI-T
3. Niveau d'activation comportementale-BADS-SF (Activation, Evitement)
4. Ruminations-Mini-Certs (Abstraites, concrètes)

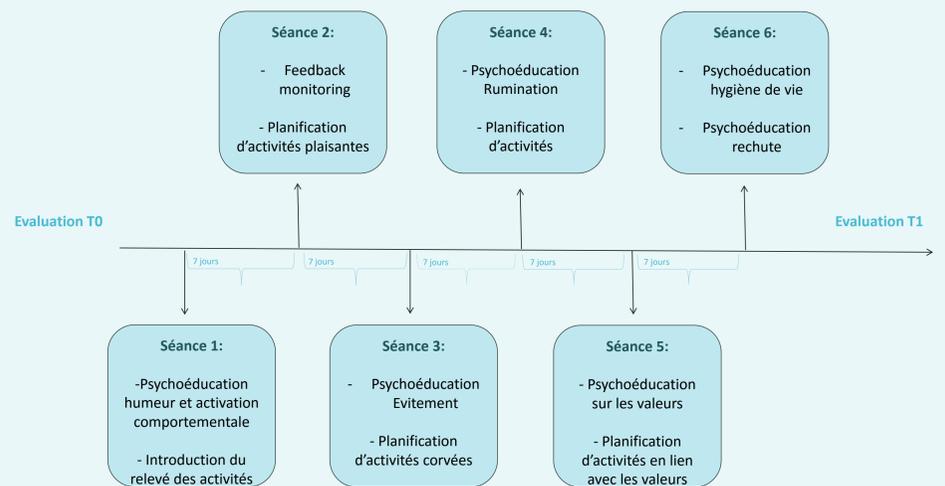
Tâche de détection de cibles

1. Vigilance vers les stimuli positifs
2. Vigilance vers les stimuli tristes

Visages tristes, positifs, neutres
1000ms

	Groupe expé M (ET)	Groupe contrôle M (ET)
N	8	10
Age*	24,25 (1,82)	22,6 (1,26)
BDI	17,5 (6,89)	13 (6,38)
STAI-T*	57,88 (7,06)	46 (9,57)

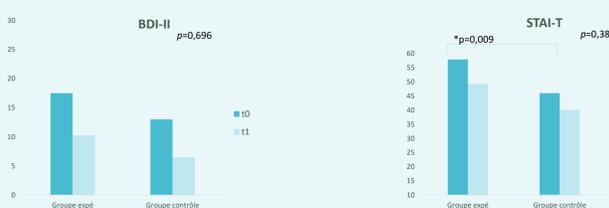
* Différence significative en T0



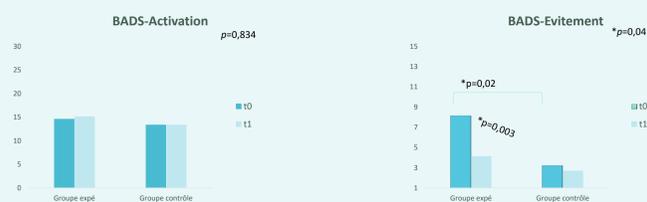
Résultats

Analyses statistiques : ANOVA à mesures répétées : 2 (groupes) X 2 (temps)
Comparaisons planifiées

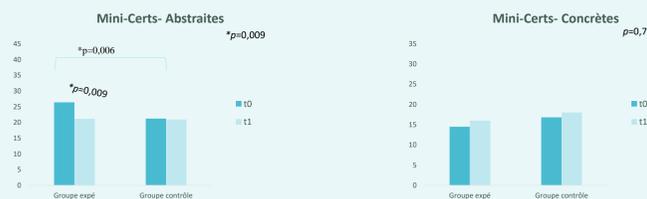
Humeur



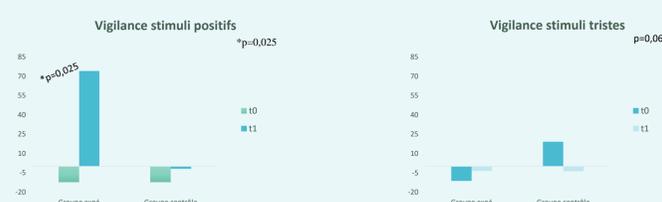
Niveau d'activation comportementale



Ruminations



Biais attentionnels



Discussion

Dans notre échantillon, les deux groupes ont un niveau de dépression moyen (Beck, 1991). Le groupe en demande d'aide est significativement plus anxieux, davantage sujet aux ruminations abstraites et plus évitant.

La participation à six séances d'activation comportementale a permis une diminution significative :

- de l'évitement,
- des ruminations abstraites,

Ainsi qu'une augmentation :

- de la vigilance vers les stimuli positifs



L'activation comportementale pourrait avoir un effet sur des biais attentionnels, participant au développement et au maintien de la dépression et de l'anxiété

Le niveau de dépression et d'anxiété ne diminue pas davantage dans le groupe expérimental contrairement à ce qui est obtenu dans la littérature (Ekers et al., 2014, Hopko et al., 2004). Le groupe thérapeutique n'a pas non plus d'effet sur le niveau d'activation comportementale. Cependant, les deux groupes ont un niveau d'activation élevé au départ.

En T0, on observe une absence de vigilance vers les stimuli positifs dans les deux groupes, ce qui est généralement observé chez des sujets dysphoriques : « absence de biais protecteur » (Duque et al., 2015).

Concernant la vigilance vers les stimuli tristes, les résultats suggèrent qu'il n'y a pas de vigilance dans le groupe expérimental. Seule une tendance est observée dans le groupe contrôle en T0. Ces résultats ne permettent pas de confirmer que les sujets dysphoriques présentent un biais attentionnel vers les stimuli tristes à 1000ms (Joorman & Gotlib, 2007).

Limites :

- Uniquement des femmes-généralisation
- Peu de participants
- Pas d'évaluation de variables non ciblées par le programme
- Pas de groupe contrôle « actif »
- Tâche de détection de cibles