

Symptômes dépressifs et processus psychologiques : Etude comparative des effets de l'activation comportementale et de la relaxation

Fabian Lo Monte, Audrey Krings, Aurélie Wagener, Sylvie Blairy

Unité de recherche en Psychologie et Neurosciences Cognitive
Clinique psychologique et logopédique universitaire (CPLU)

Introduction

L'activation comportementale (AC) permet de diminuer de façon significative le niveau de dépression (Cuijpers et al., 2007 ; Ekers et al., 2014 ; Mazzucchelli et al., 2009). Dans un échantillon d'étudiants en demande d'aide, Krings et al. (in prep.) ont trouvé des effets bénéfiques du programme d'AC sur une série de processus psychologiques dysfonctionnels dans la dépression.

Le but de la présente étude est de répliquer ces résultats et de comparer les effets de l'AC à ceux de la relaxation, puisque Foret et al. (2012) ont montré l'efficacité de la relaxation pour aider des étudiants en difficulté.

Hypothèses :

- L'AC aura un impact important sur le niveau de dépression et un impact moindre sur l'anxiété, alors que les effets de la relaxation seront inverses.
- L'AC aura un impact positif sur le niveau d'activation comportementale des participants, ce qui ne sera pas le cas de la relaxation.

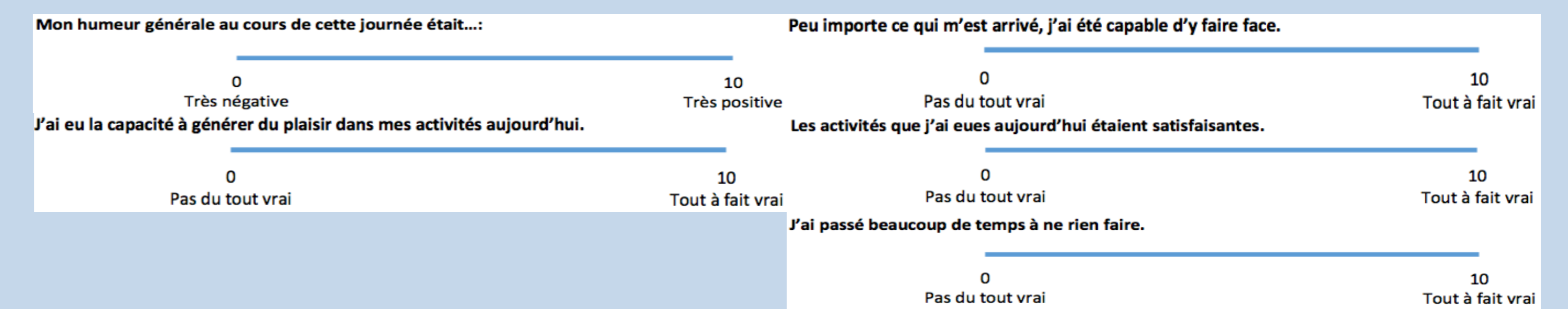
Méthodologie

Quatre étudiants en demande d'aide (stress et/ou symptômes dépressifs) ont bénéficié d'un bilan psychologique et de cinq séances de suivi individuel d'une heure. Ils ont été répartis aléatoirement dans deux types de suivi, l'un d'activation comportementale (N = 2) et l'autre de relaxation (N = 2). Ils ont été évalués avant le suivi (T0) et juste après (T1). Au niveau statistique, des analyses appropriées aux cas uniques ou aux petits échantillons ont été appliquées : le *Reliable Change Index (RCI)* et les analyses *tau-u*.

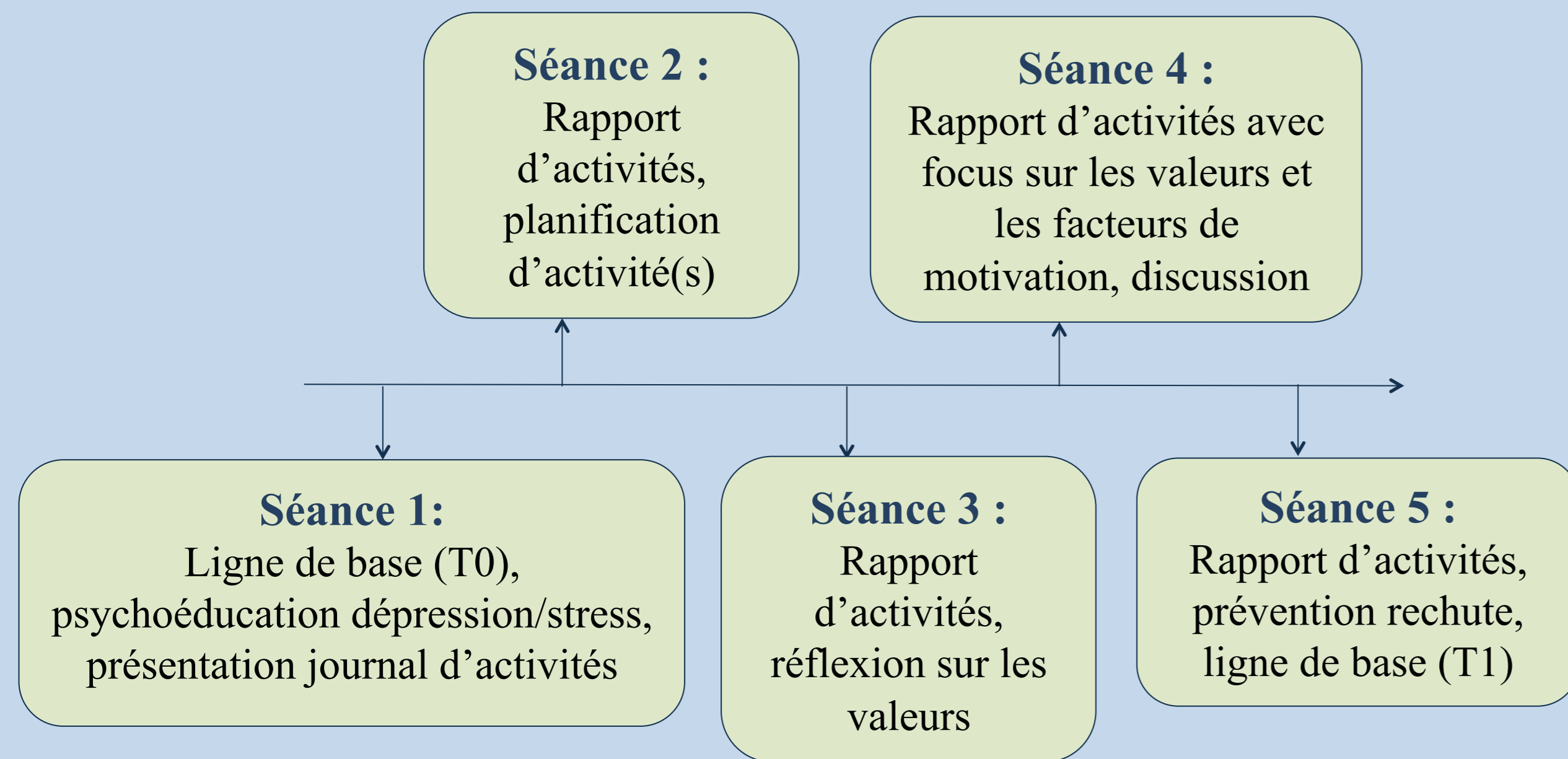
3 échelles auto-rapportées (pour tous les participants)

- Dépression-BDI-II
- Anxiété-STAI YB et YA
- Niveau d'activation comportementale-BADS-SF

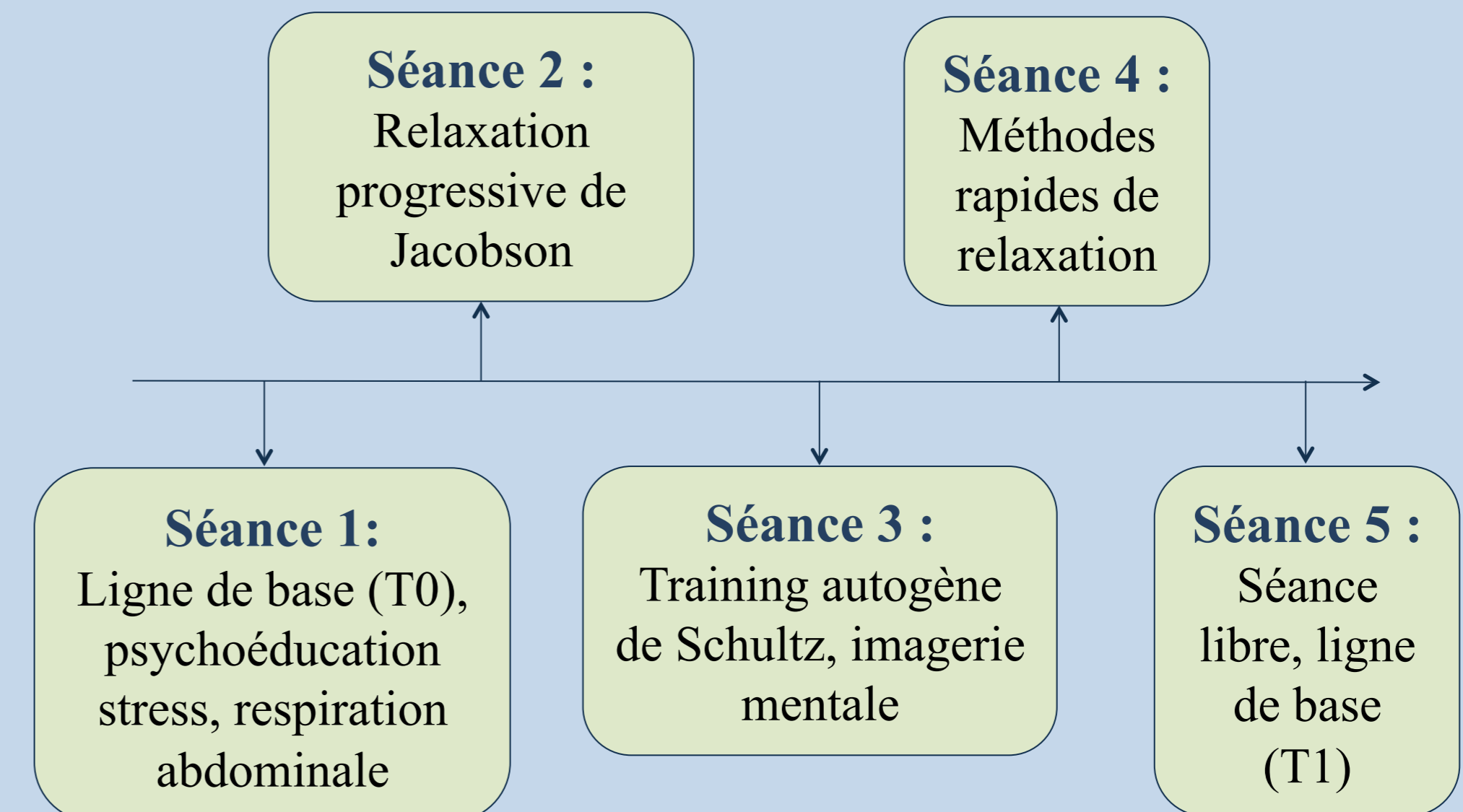
Un journal d'activités comprenant des échelles visuelles analogiques (uniquement groupe AC)



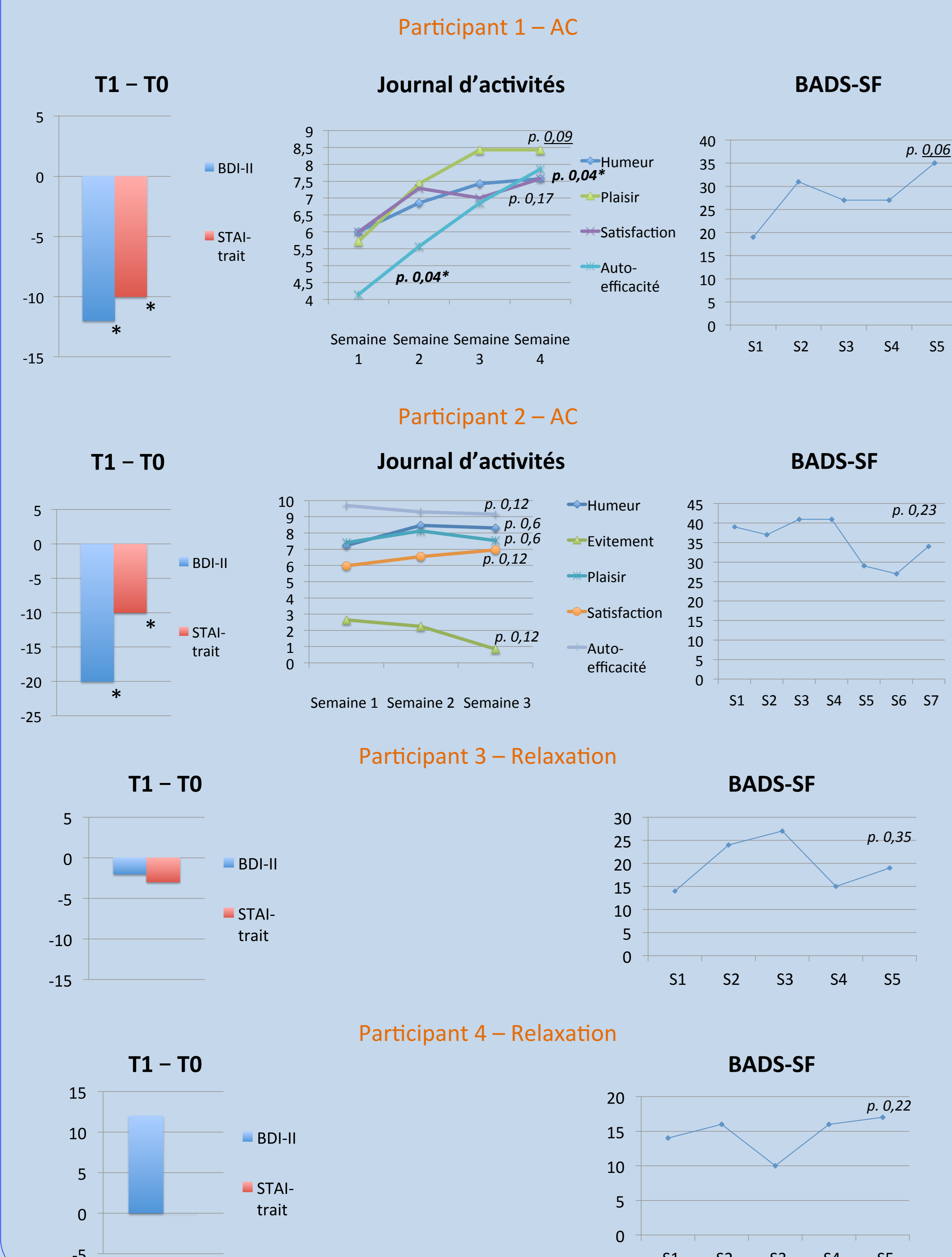
Programme d'activation comportementale



Programme de relaxation



Résultats



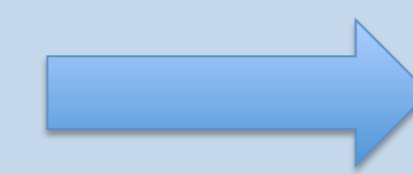
Discussion

En accord avec nos hypothèses :

- L'humeur dépressive diminue chez les participants du groupe AC et non chez les participants du groupe relaxation.

Contrairement à nos hypothèses :

- L'anxiété diminue chez les participants du groupe AC et non chez les participants du groupe relaxation.



Dans notre étude :

- Symptômes dépressifs : Effets AC > Effets de la relaxation
- Symptômes anxieux : Effets AC > Effets de la relaxation

Ces effets positifs de l'AC apparaissent assez rapidement puisque le suivi ne comportait que cinq séances.

De plus :

Chez le participant 1,

- Diminution des symptomatologies dépressive et anxieuse,
- Amélioration au niveau de l'auto-efficacité et de l'humeur
- Tendance à l'amélioration du plaisir ressenti
- Tendance à l'amélioration du niveau d'activation comportementale

Chez le participant 2,

- Diminution des symptomatologies dépressive et anxieuse,
- Stabilité des autres variables
- // « Processus thérapeutique spontané »



AC = outil utile et efficace pour les étudiants en demande d'aide
→ // Résultats précédents
→ // Prévalence des problèmes de procrastination liée au stress et à l'humeur dépressive chez les étudiants

Limites :

- Peu de participants
- Pas de mesure lors du bilan (cf. participant 2)