

La motivation suit l'action

Comment garder la motivation lorsque garder le contact avec des activités plaisantes et/ou significatives est limité ?

Aurélie Wagener, PhD

Assistante – Psychologie de la Santé & Décanat

Psychologue clinicienne - CPLU

aurelie.wagener@uliege.be



La
motivation
suit
l'action





La météo n'est
vraiment pas
top...j'irai
courir demain

Je suis pas
inspiré.e pour
rédiger, je le ferai
plus tard...

Je le ferai quand
je serai motivé.e
ou quand
l'envie sera là...

Je suis pas
motivé.e pour
sortir ce soir, ce
sera pour une
autre fois





La météo n'est
vraiment pas
top...j'irai
courir demain

Je suis pas
prête pour
ce soir

La
motivation
suit l'action

Je suis pas
prête pour
ce soir, ce
sera pour une
autre fois





La motivation suit l'action

Ça vient d'où ?

< **Modèles comportementaux de la dépression** élaborés par Charles Ferster et Peter Lewinsohn, dans les années 70'



La motivation suit l'action

Ça vient d'où ?

< **Modèles comportementaux de la dépression** élaborés par Charles Ferster et Peter Lewinsohn, dans les années 70'

Principes adaptés et adaptables
à l'humeur de façon générale



La motivation suit l'action

Ça vient d'où ?

< **Modèles comportementaux de la dépression** élaborés par Charles Ferster et Peter Lewinsohn, dans les années 70'

❖ Dépression

- ❑ ↘ engagement dans des activités plaisantes et/ou « *obligatoires* »





La motivation suit l'action

Ça vient d'où ?

< **Modèles comportementaux de la dépression** élaborés par Charles Ferster et Peter Lewinsohn, dans les années 70'

❖ Dépression

- ❑ ↘ engagement dans des activités plaisantes et/ou « *obligatoires* »
- ❑ ↗ évitement comportemental





La motivation suit l'action

Ça vient d'où ?

< **Modèles comportementaux de la dépression** élaborés par Charles Ferster et Peter Lewinsohn, dans les années 70'

❖ Dépression

- ❑ ↘ engagement dans des activités plaisantes et/ou « *obligatoires* »
- ❑ ↗ évitement comportemental
- ❑ // « manque de motivation »

Postulats des modèles comportementaux de la dépression



Postulats des modèles comportementaux de la dépression

Bien que cliniquement observés, quelle est la validité empirique de ces postulats ?

► Population tout-venant

- 759 femmes
- 410 hommes

Age	≤ 20 years	186 (15.91)
	21–30 years	498 (42.60)
	31–40 years	187 (16.00)
	41–50 years	116 (9.92)
	51–60 years	101 (8.64)
	> 60 years	62 (5.30)
	Missing	19 (1.63)

► Évaluation de la symptomatologie dépressive et de l'activation/l'évitement

- Analyses de régression

Journal of Affective Disorders 193 (2016) 123–129

Contents lists available at ScienceDirect

 Journal of Affective Disorders

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jad



Research paper

Depressive symptomatology and the influence of the behavioral avoidance and activation: A gender-specific investigation

Aurélie Wagener^{a,*}, Céline Baeyens^b, Sylvie Blairy^a

^a University of Liège, Belgium
^b University Grenoble Alpes, France

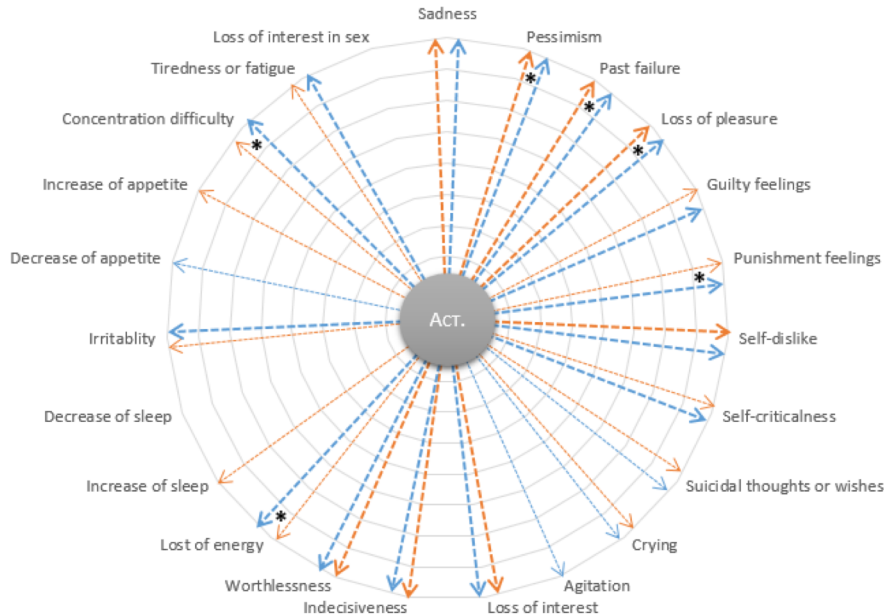




Postulats des modèles comportementaux de la dépression

Femmes : Lignes oranges
Hommes : Lignes bleues

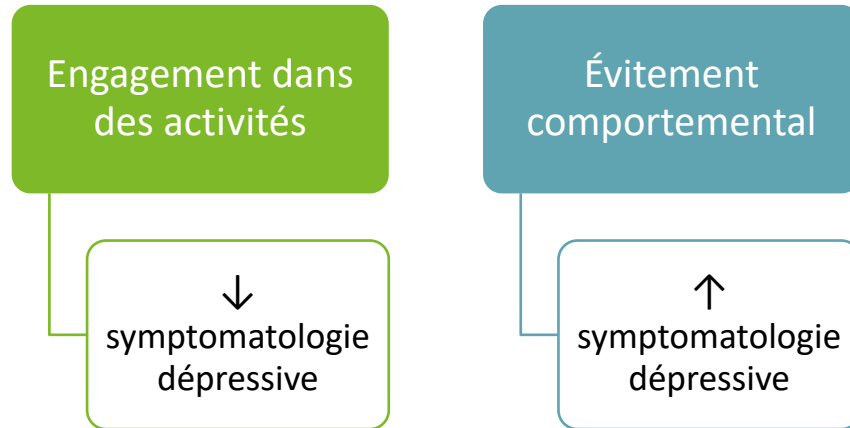
Ligne pleine → Relation positive
Ligne en pointillé → Relation négative





Postulats des modèles comportementaux de la dépression

Bien que cliniquement observés, quelle est la validité empirique de ces postulats ?





Postulats des modèles comportementaux de la dépression

Sur base de ces postulats...

→ Développement de l'intervention d'**activation comportementale**



Deux principes

- 1) **Augmenter** l'engagement dans des **activités associées à un sentiment de plaisir et/ou de maîtrise** de la tâche à accomplir
- 2) **Diminuer** l'engagement dans des **comportements qui maintiennent les affects négatifs ou qui en augmentent les risques** (→ diminuer l'évitement)

Objectifs ?

- ↘ symptomatologie dépressive
- ↗ qualité de vie



Postulats des modèles comportementaux de la dépression

Sur base de ces postulats...

→ Développement de l'intervention d'**activation comportementale**



Deux principes

- 1) **Augmenter** l'engagement dans des **activités associées à un sentiment de plaisir et/ou de maîtrise** de la tâche à accomplir
- 2) **Diminuer** l'engagement dans des **comportements qui maintiennent les affects négatifs ou qui en augmentent les risques** (→ diminuer l'évitement)

Objectifs ?

- ↘ symptomatologie dépressive
- ↗ qualité de vie





Postulats des modèles comportementaux de la dépression

Sur base de ces postulats...

→ Développement de l'intervention d'**activation comportementale**



Deux principes

- 1) **Augmenter** l'engagement dans des **activités associées à un sentiment de plaisir et/ou de maîtrise** de la tâche à accomplir
- 2) **Diminuer** l'engagement dans des **comportements qui maintiennent les affects négatifs ou qui en augmentent les risques** (→ diminuer l'évitement)

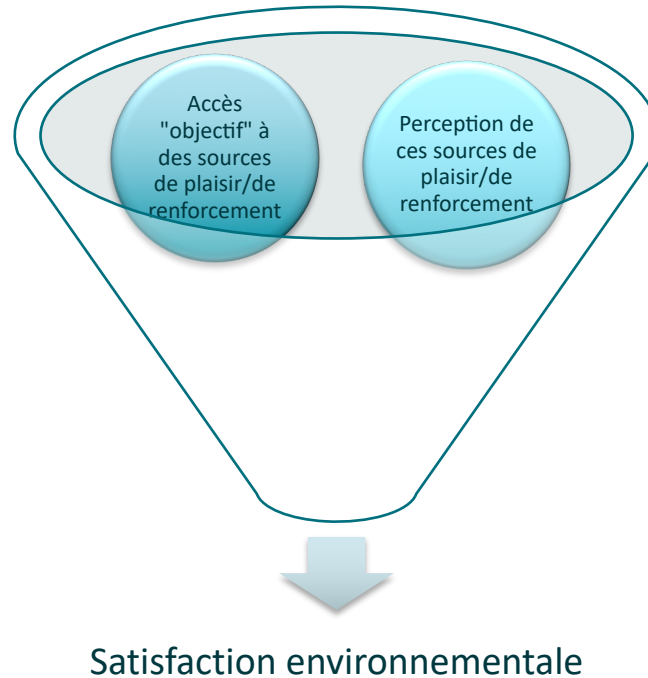
Objectifs ?

- ↘ symptomatologie dépressive
- ↗ qualité de vie

Satisfaction environnementale

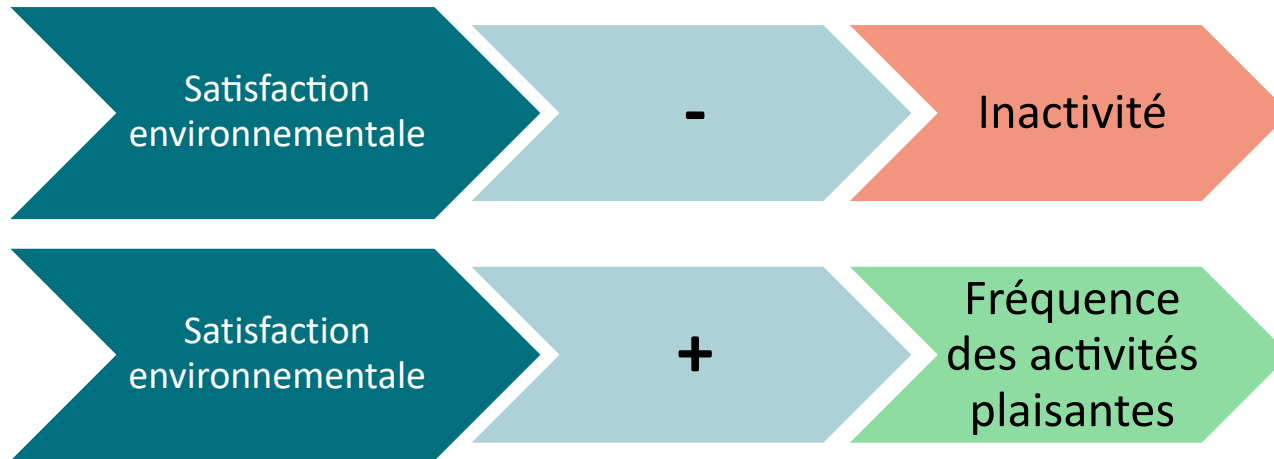


Postulats des modèles comportementaux de la dépression



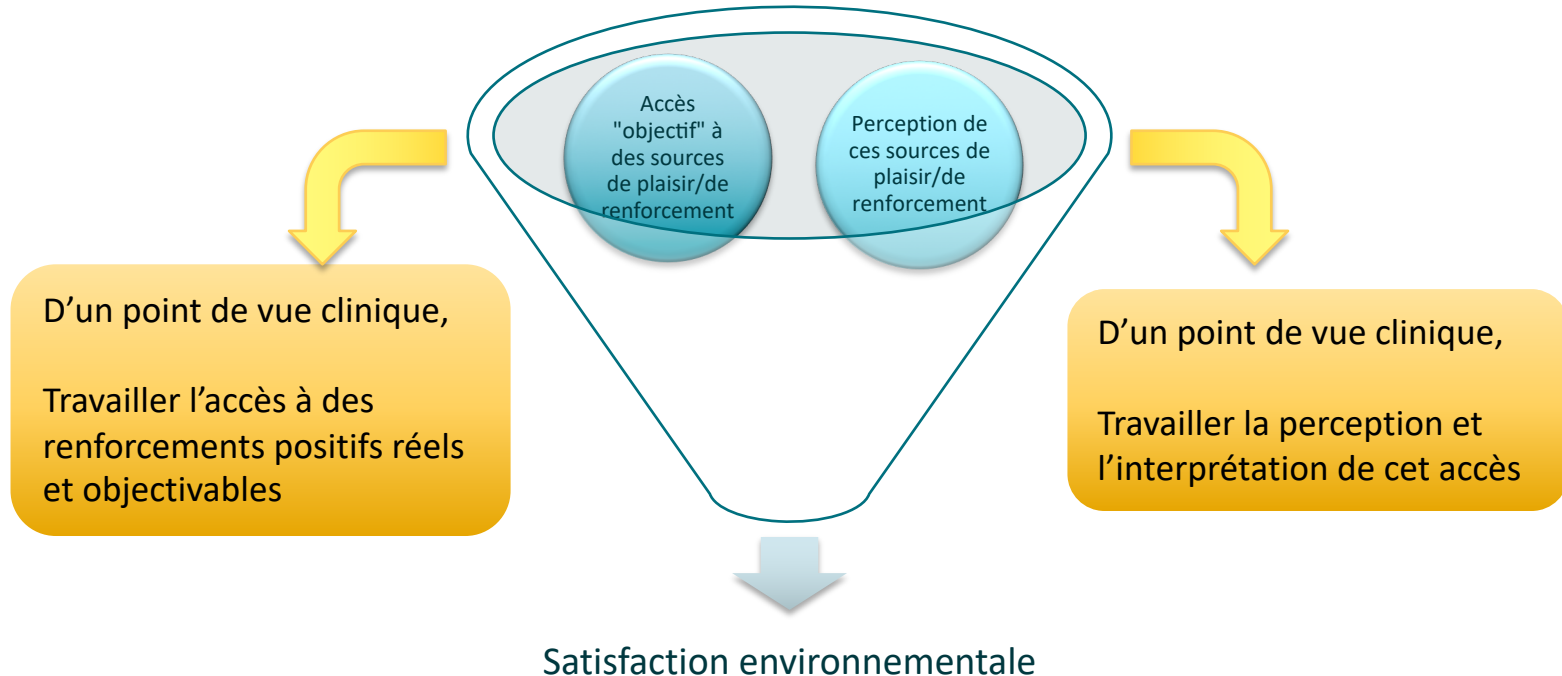


Postulats des modèles comportementaux de la dépression



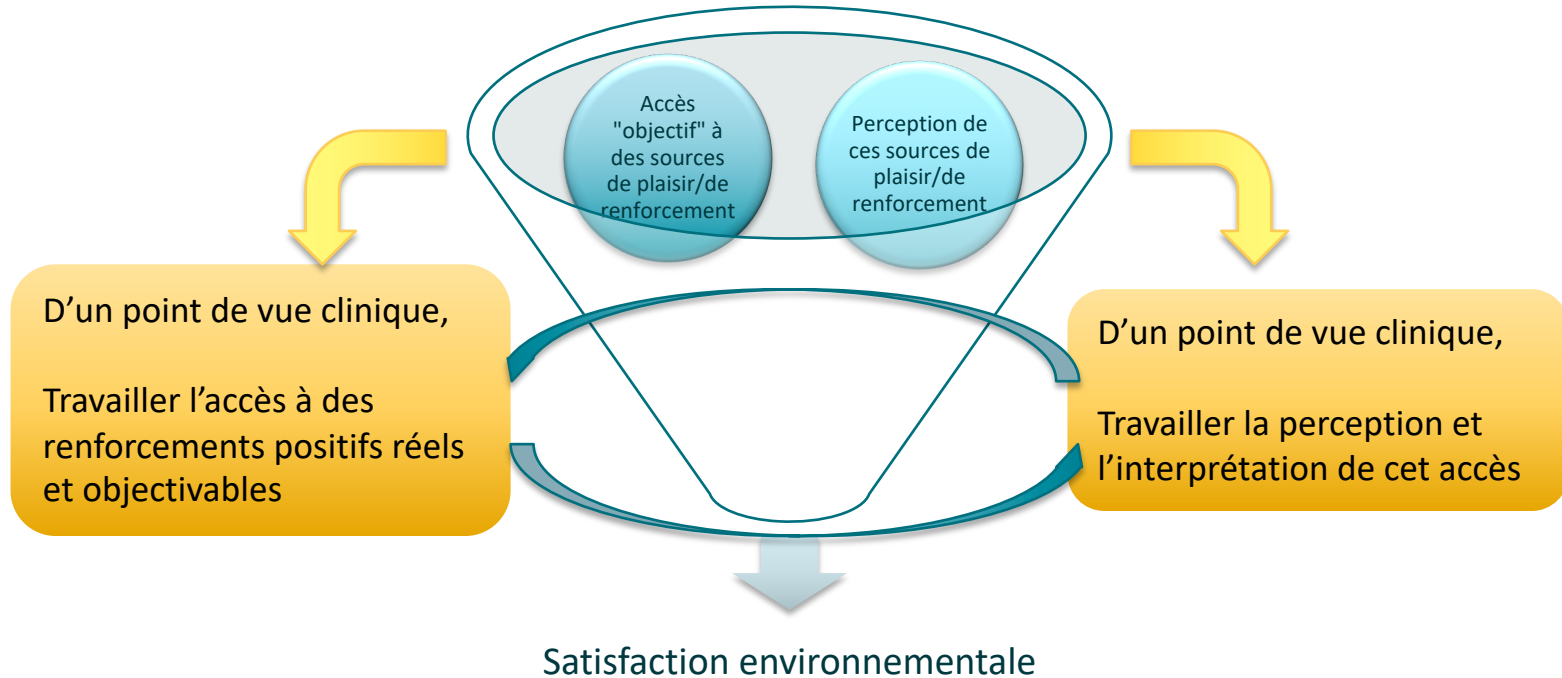


Postulats des modèles comportementaux de la dépression





Postulats des modèles comportementaux de la dépression





Postulats des modèles comportementaux de la dépression

Sur base de ces postulats...

→ Développement de l'intervention d'**activation comportementale**



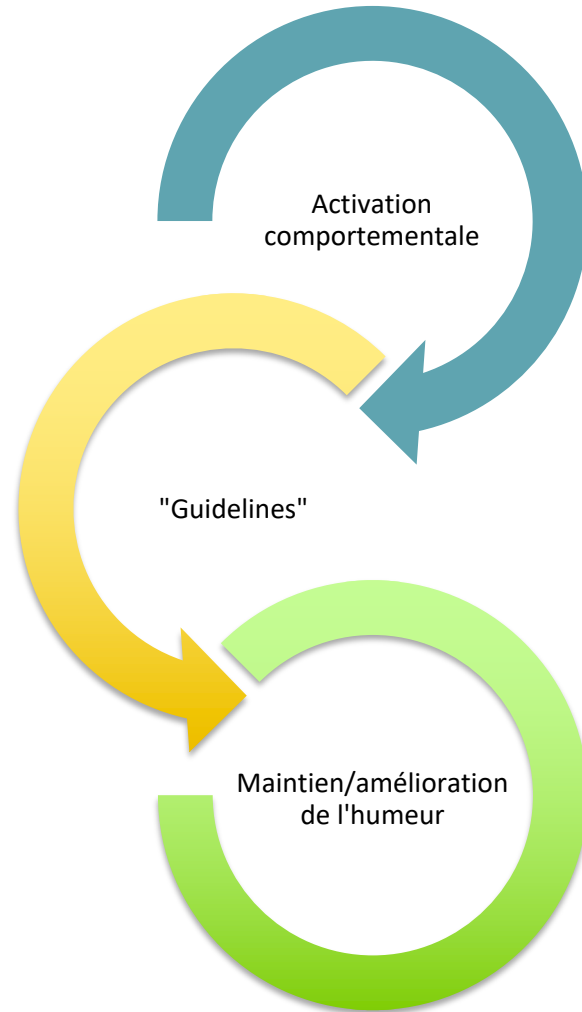
Deux principes

- 1) **Augmenter** l'engagement dans des **activités associées à un sentiment de plaisir et/ou de maîtrise** de la tâche à accomplir
- 2) **Diminuer** l'engagement dans des **comportements qui maintiennent les affects négatifs ou qui en augmentent les risques** (→ diminuer l'évitement)

Objectifs ?

- ↘ symptomatologie dépressive
- ↗ qualité de vie

Satisfaction environnementale





Je n'ai pas d'envie,
pas de motivation,
pas d'énergie
- Je me sens triste -

Je rumine, je
procrastine, je
m'isole et ne vois
plus mes proches





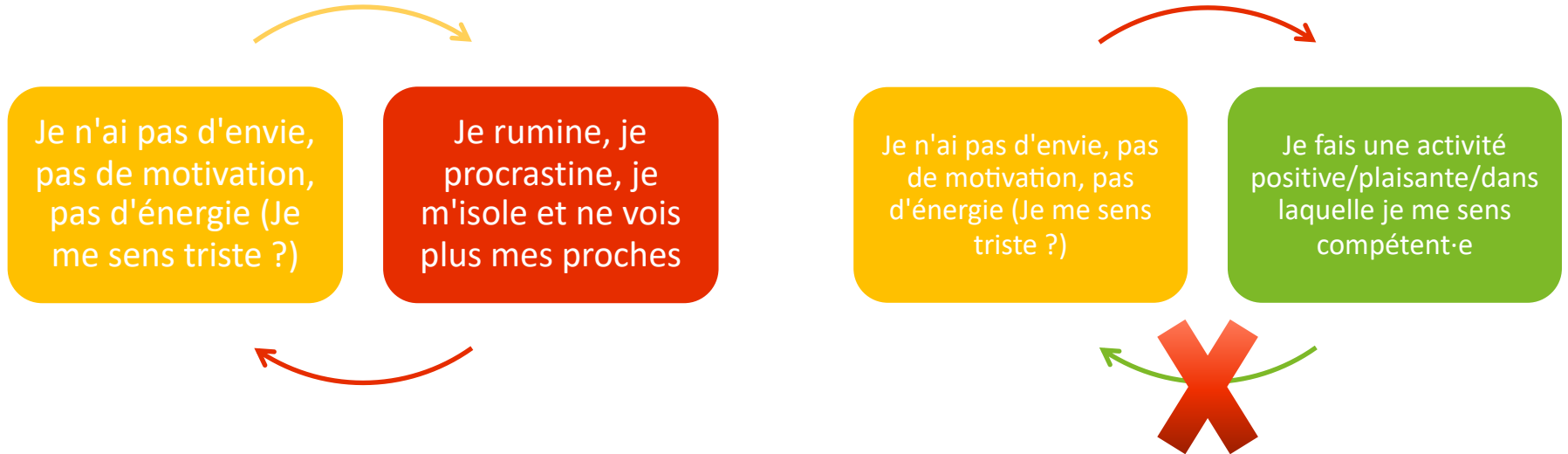
Je n'ai pas d'envie, pas
de motivation, pas
d'énergie
- Je me sens triste -

Je fais une activité
positive/plaisante/dans
laquelle je me sens
compétent·e





Comment passer du cercle vicieux au cercle vertueux ?





Activation comportementale

Quelques étapes clés





Activation comportementale

Quelques étapes clés





Activation comportementale

Quelques étapes clés



Effet de
réactivité



Activation comportementale

Quelques étapes clés





Activation comportementale

Quelques étapes clés

S'auto-observer

Sélectionner des
activités

Planifier ces activités





Activation comportementale

Quelques étapes clés

S'auto-observer

Sélectionner des
activités

Planifier ces activités





Activation comportementale

Quelques étapes clés



Où ?
Quand ?
Comment ?



Activation comportementale

Quelques étapes clés



Activation comportementale

Qu'en est-il de son efficacité ?





Activation comportementale


Qu'en est-il de son efficacité ?





Activation comportementale

Qu'en est-il de son efficacité ?

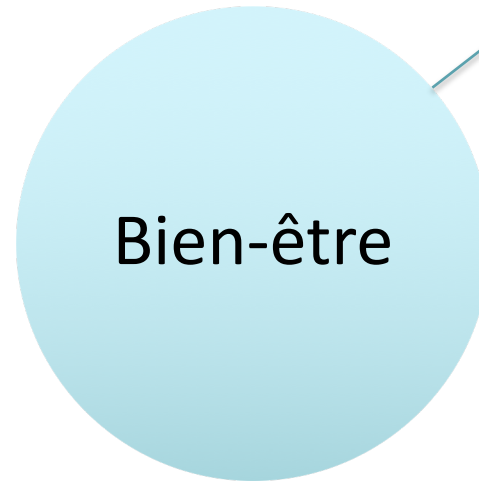


Bien-être



Activation comportementale

Qu'en est-il de son efficacité ?

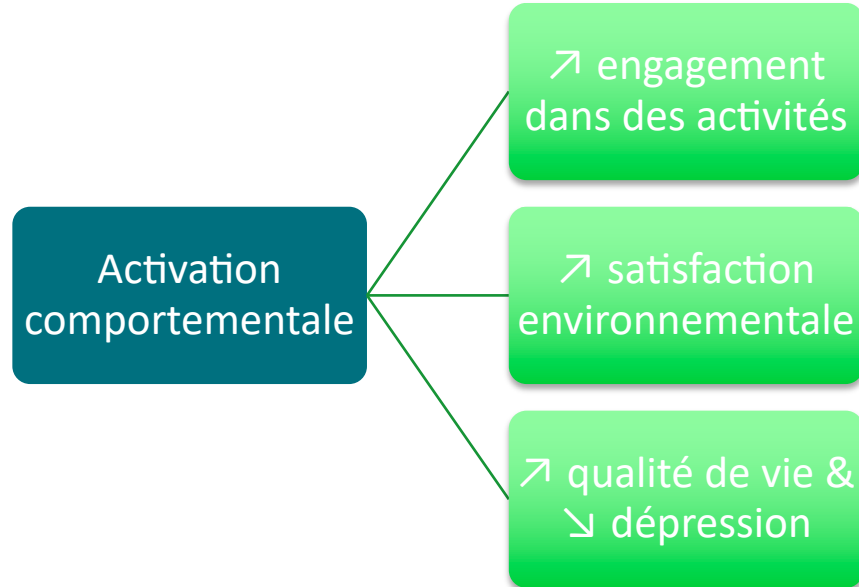


Méta-analyse
20 études
> 1300 participant·e·s



Activation comportementale

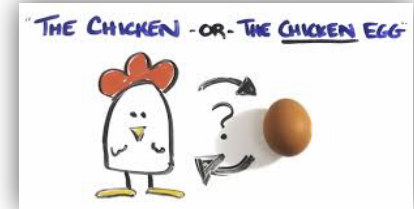
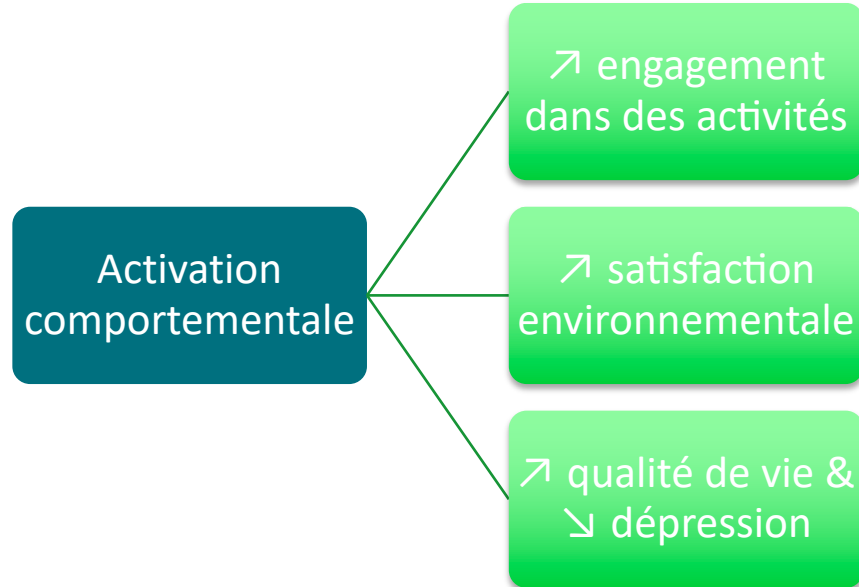
En bref





Activation comportementale

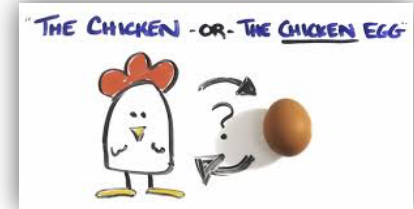
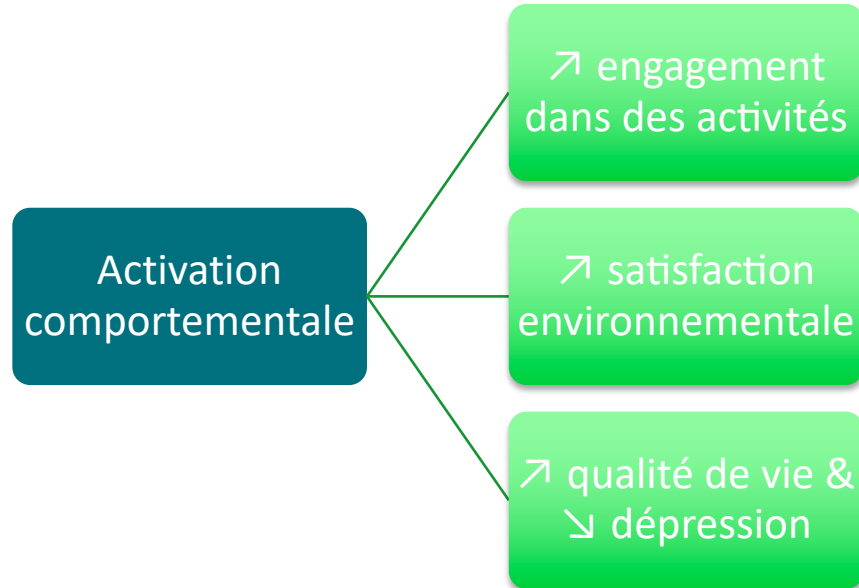
En bref





Activation comportementale

En bref



La motivation suit l'action

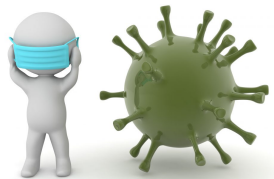
Comment garder la motivation lorsque garder le contact avec des activités plaisantes et/ou significatives est limité ?

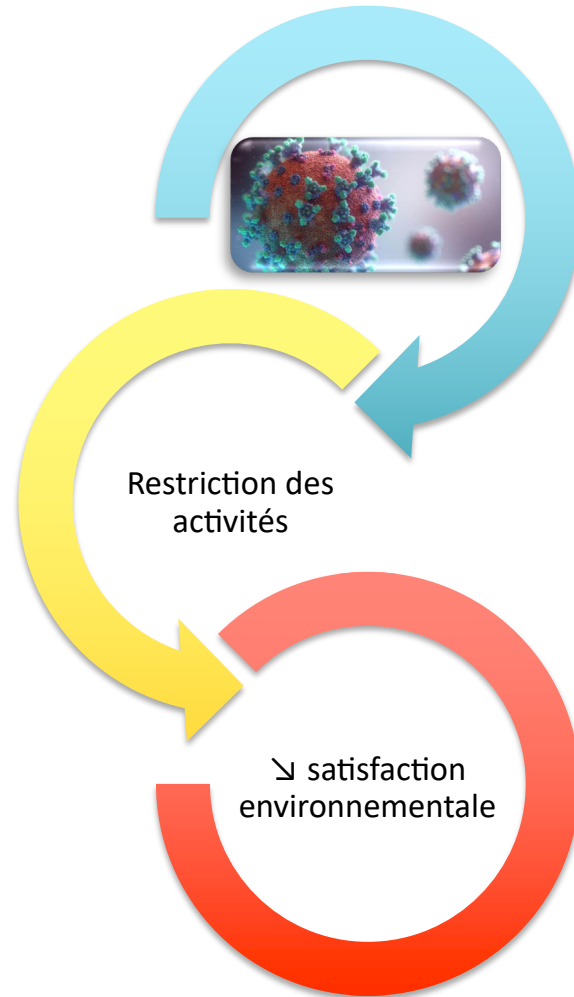
Aurélie Wagener, PhD

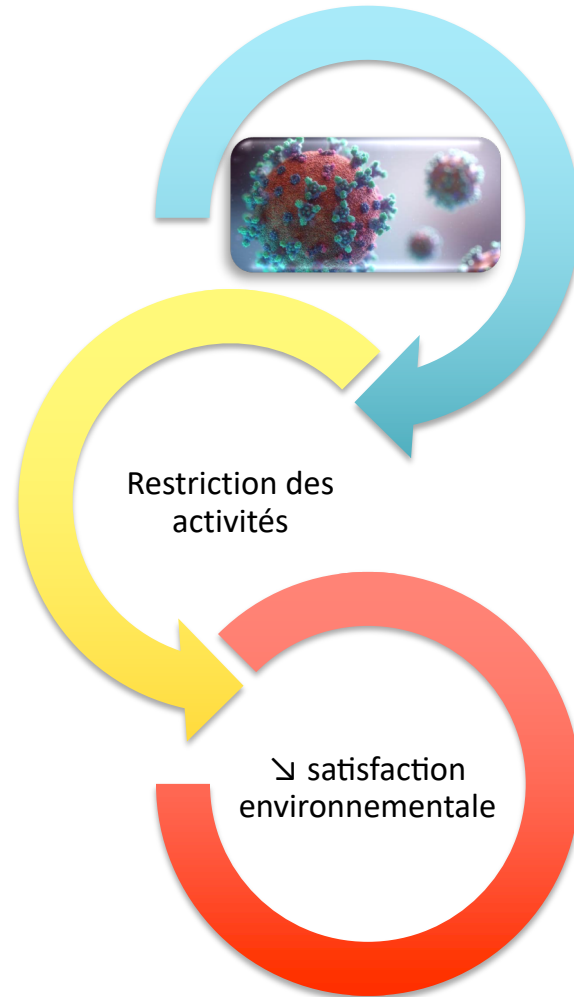
Assistante – Psychologie de la Santé & Décanat

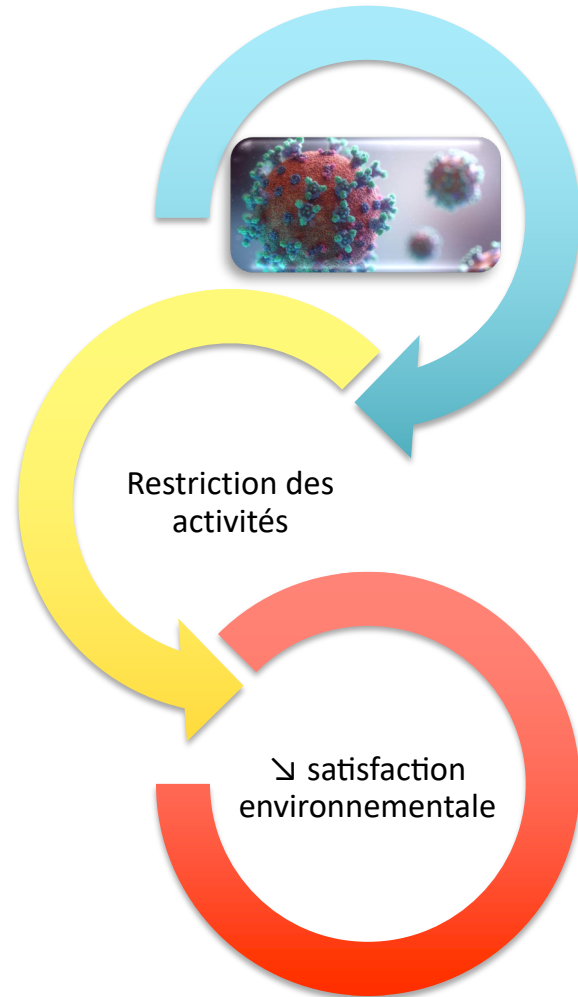
Psychologue clinicienne - CPLU

aurelie.wagener@uliege.be











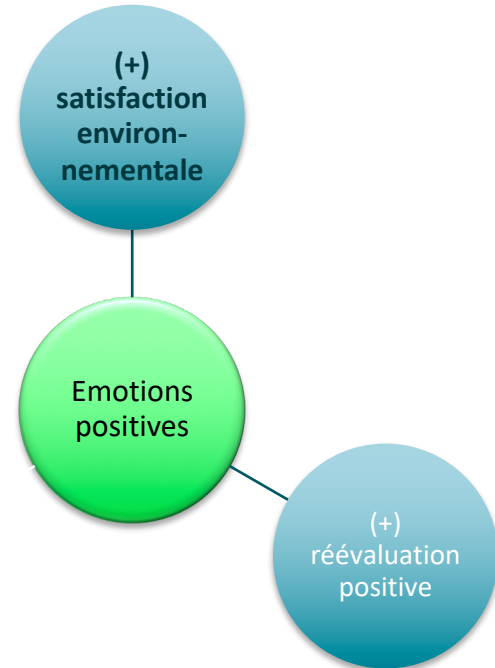
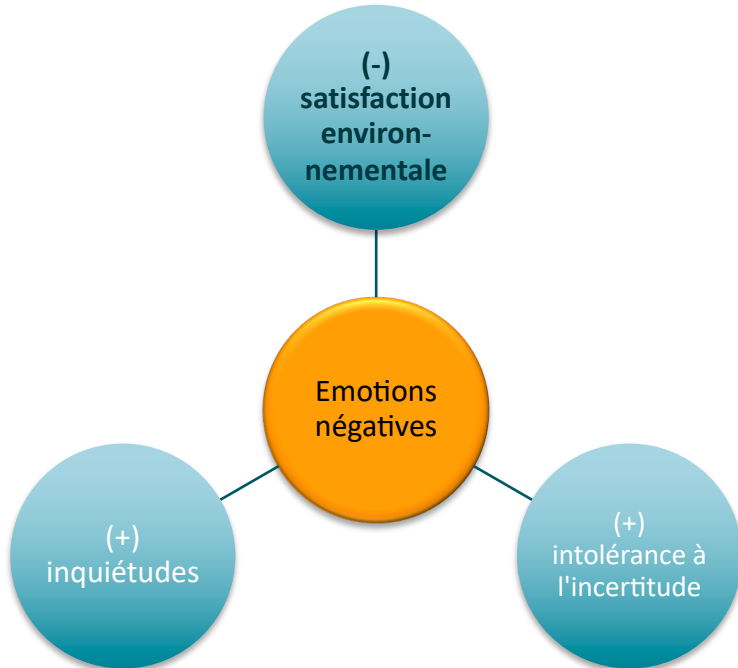
Quel est l'impact du confinement sur la satisfaction environnementale et les émotions négatives ?

- ▶ Population tout-venant
 - ▶ 742 femmes
 - ▶ 289 hommes
 - ▶ M Age = 40.41 (ET = 13,89; entre 18 et 79 ans)

	Depuis COVID-19	Avant COVID-19
Emotions négatives	↑	↓
Emotions positives	↓	↑
Satisfaction environnementale	↓	↑

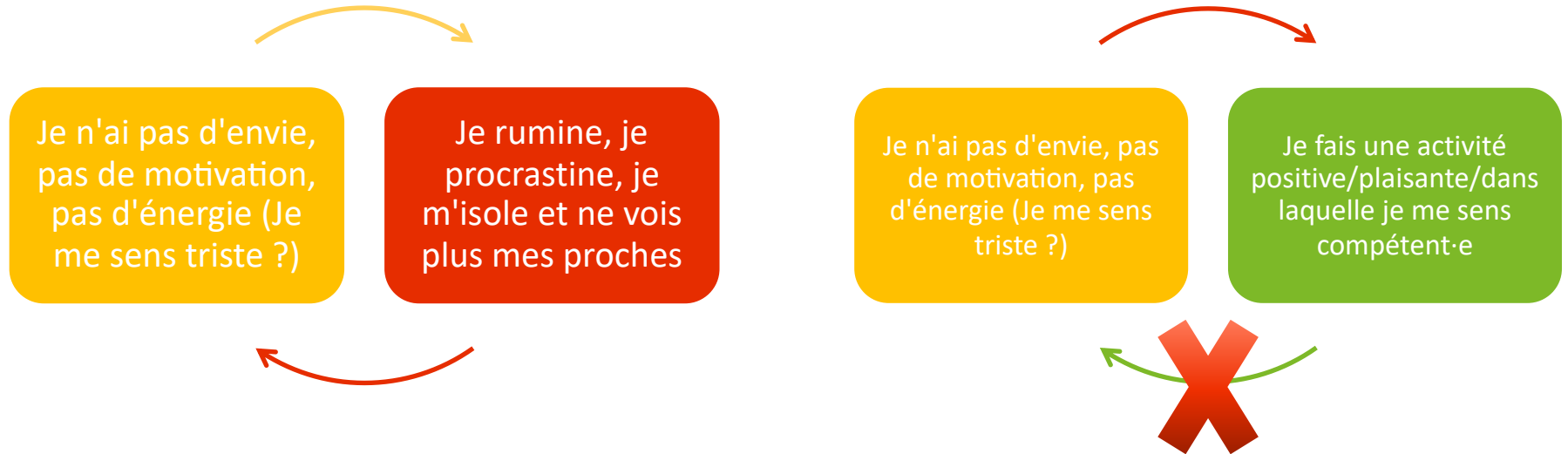


Quel est l'impact du confinement sur la satisfaction environnementale et les émotions négatives ?





Dans ce contexte spécifique, comment passer du cercle vicieux au cercle vertueux ?





Activation comportementale

Quelques étapes clés







Activation comportementale

Quelques étapes clés

Créativité

S'auto-observer

Sélectionner des activités

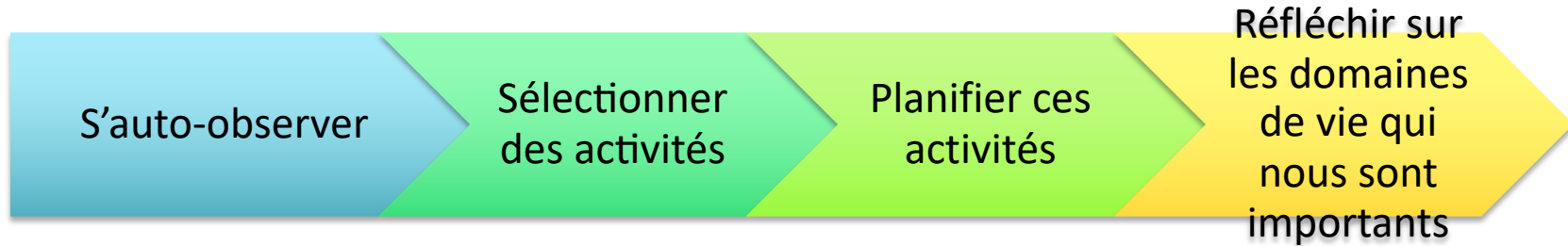
Planifier ces activités

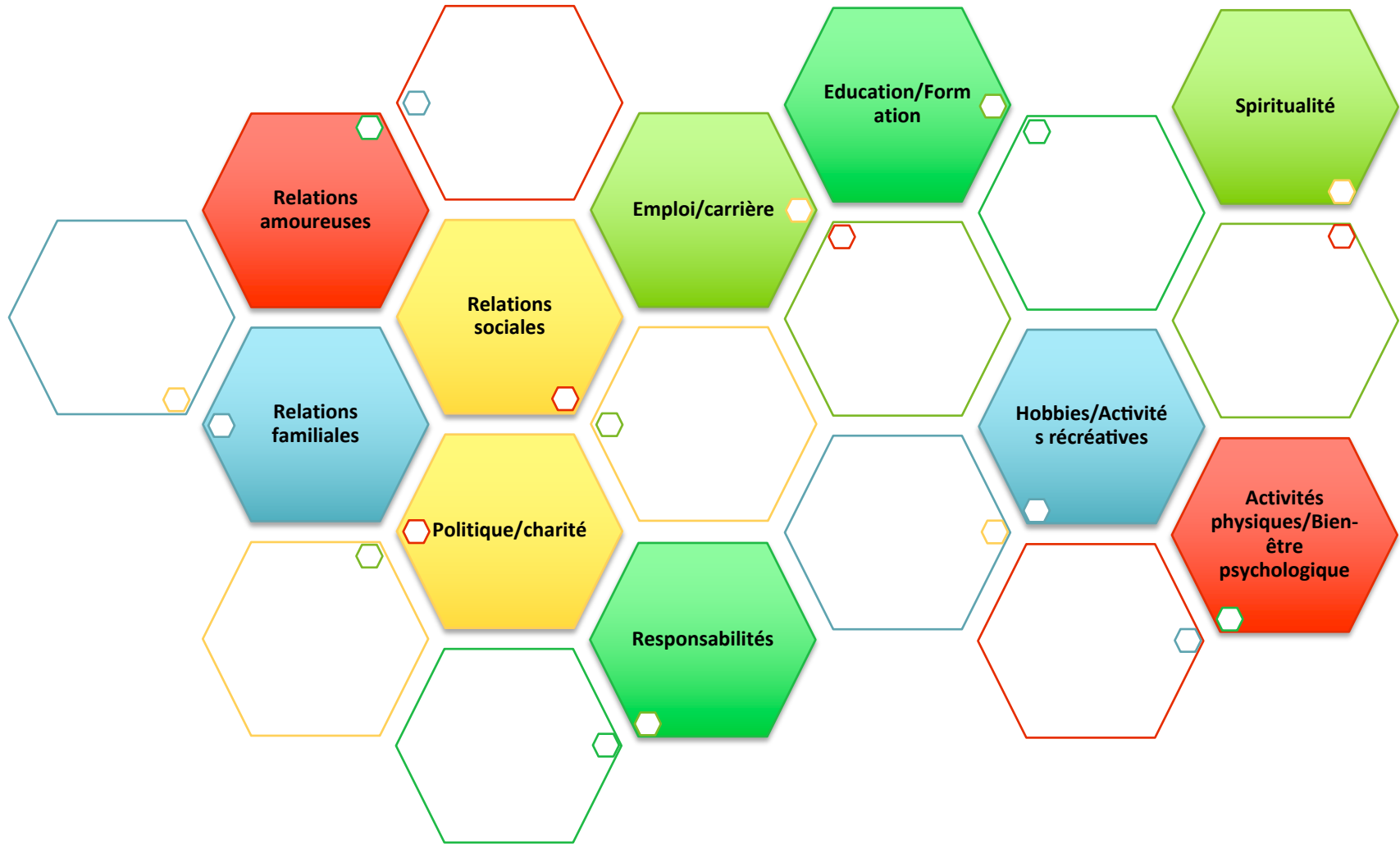


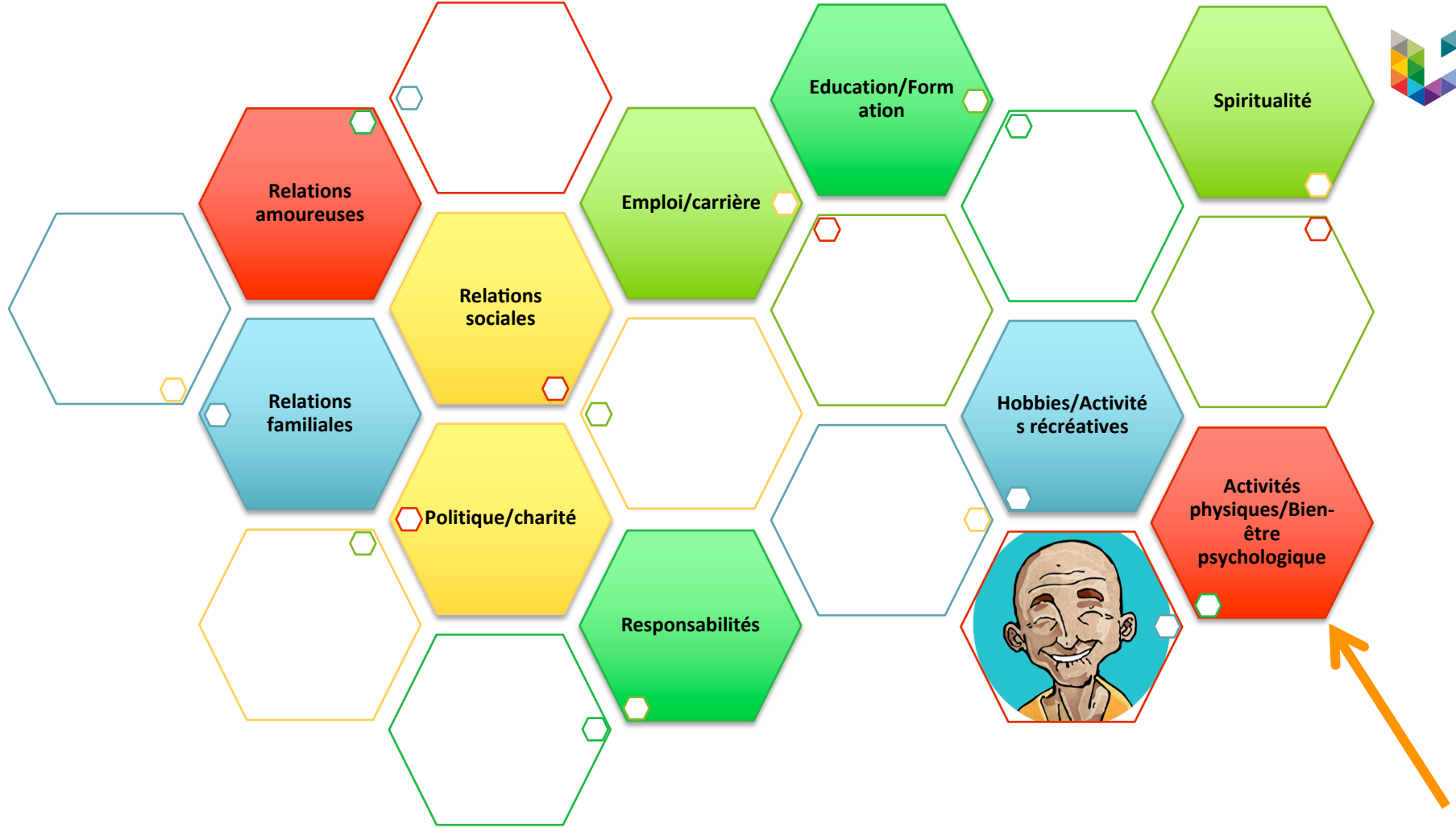


Activation comportementale

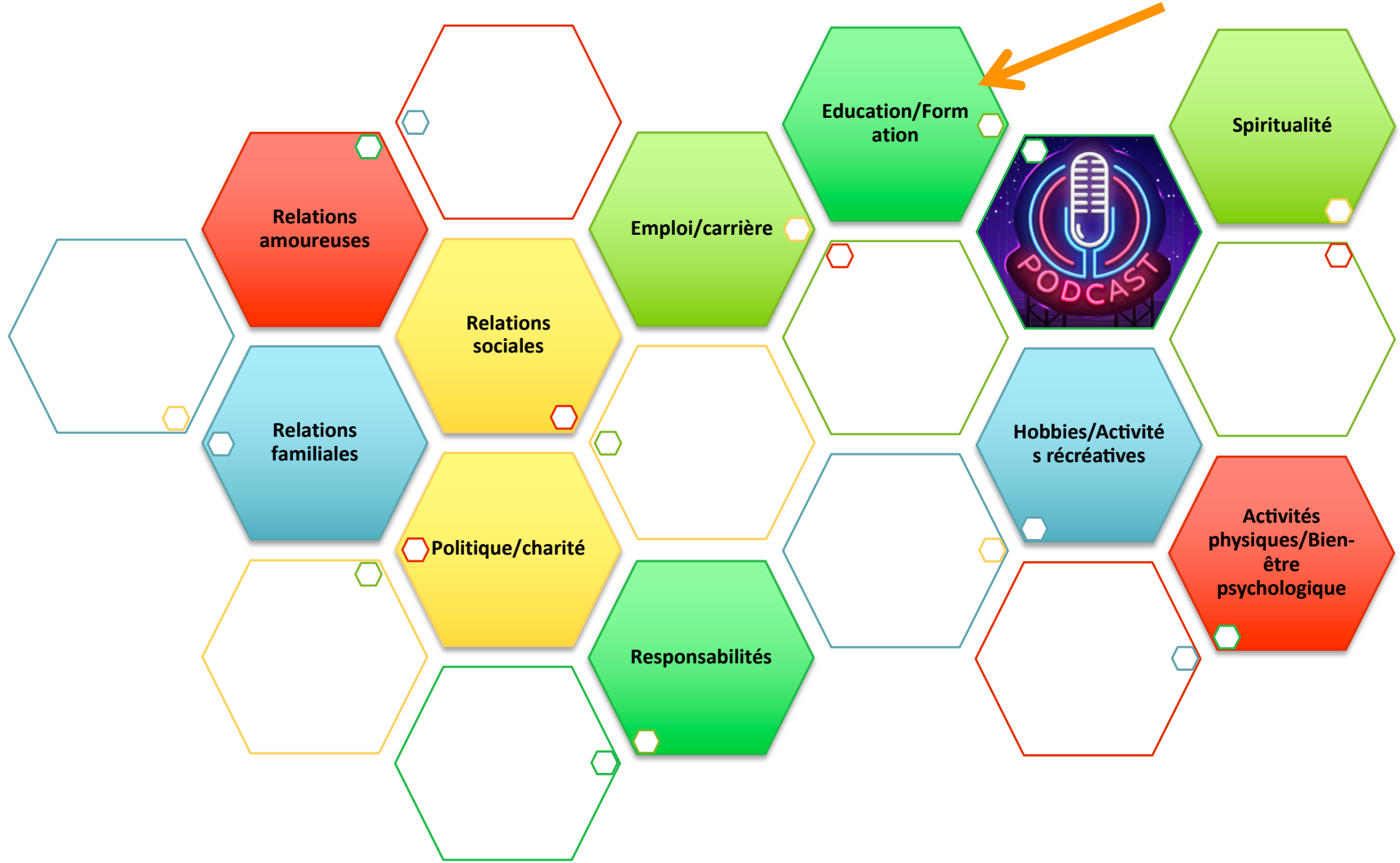
Quelques étapes clés

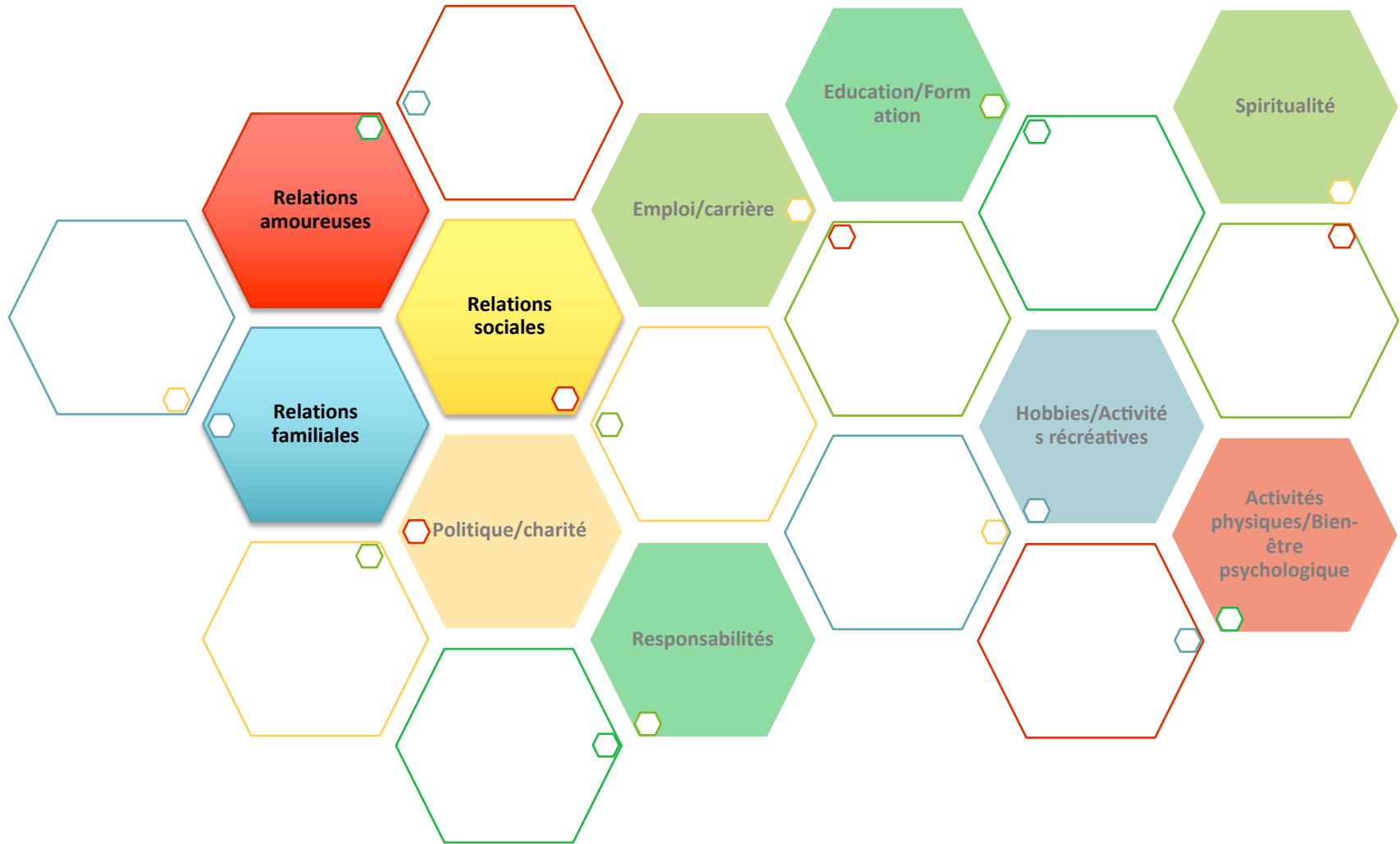


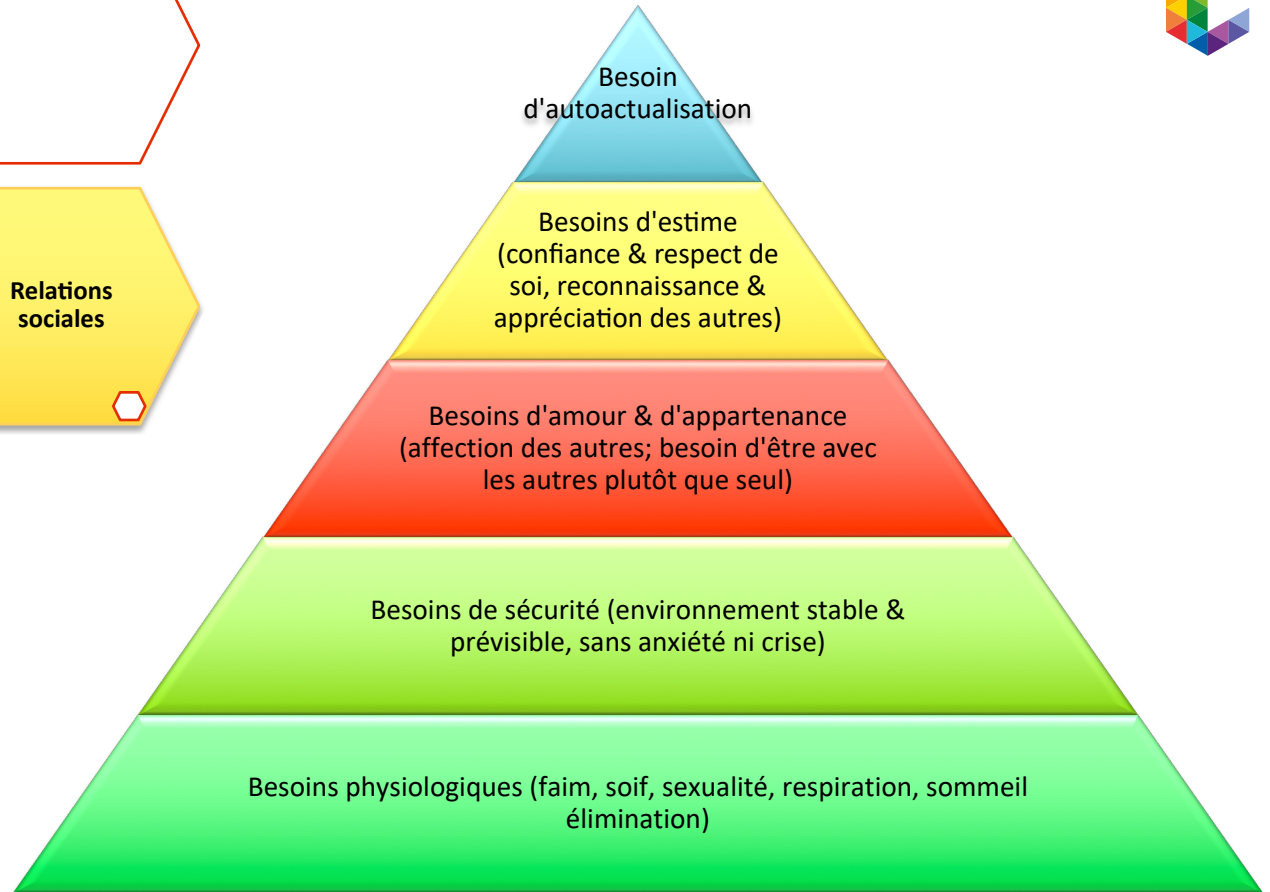
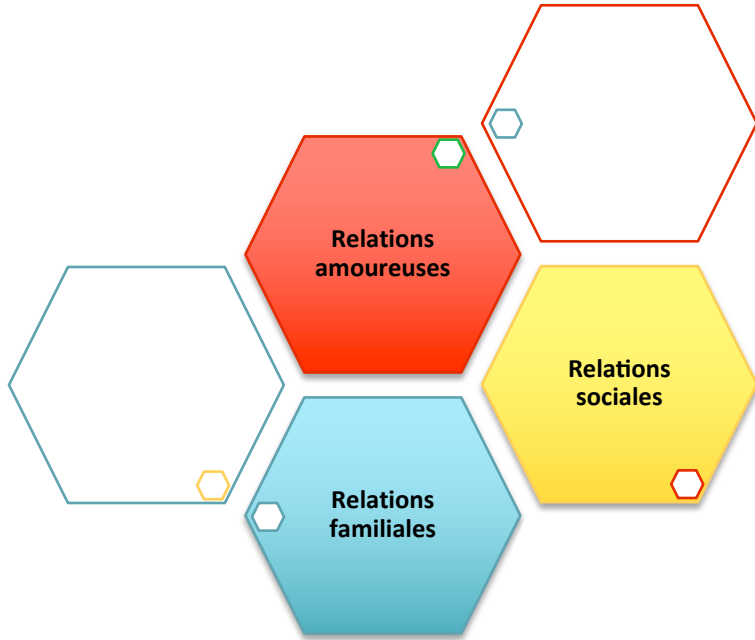




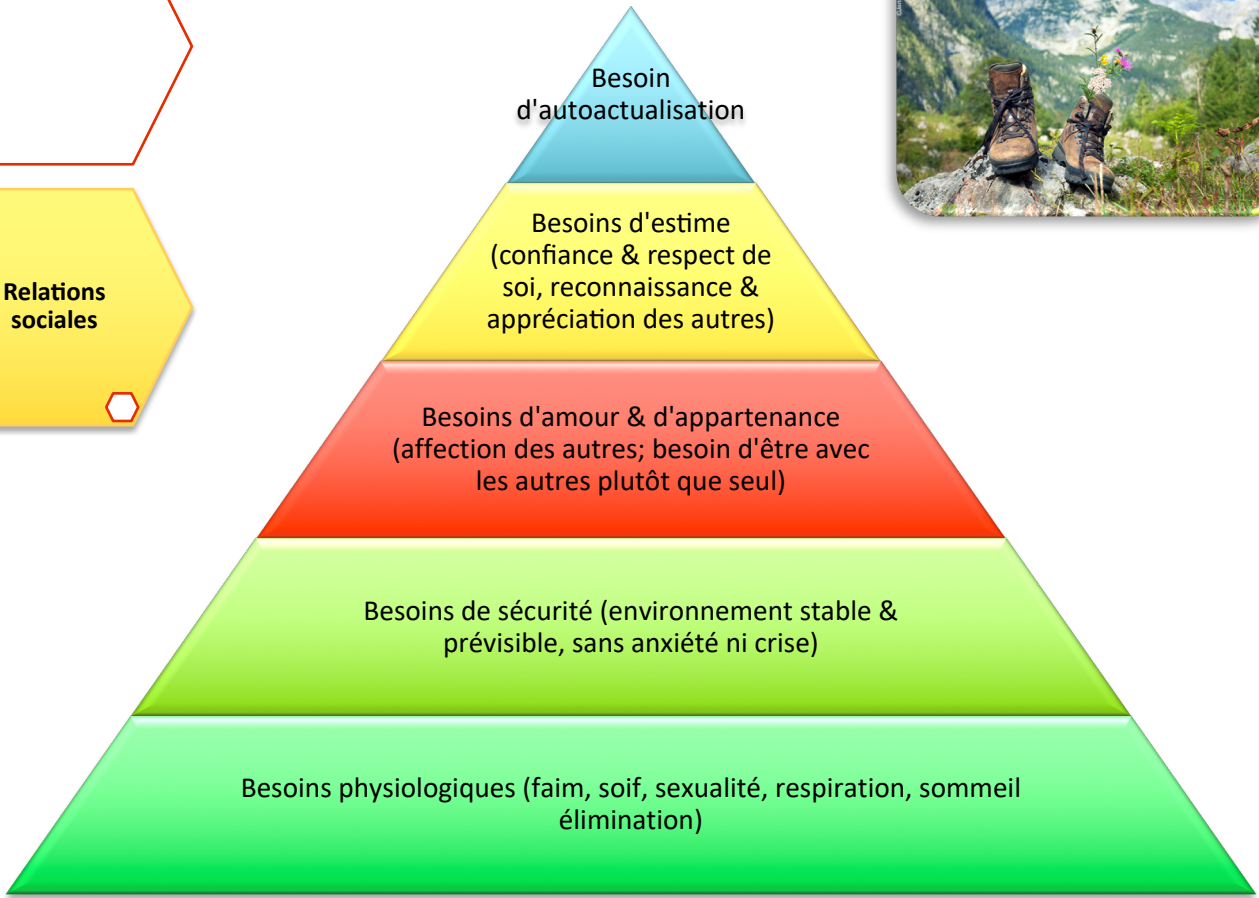
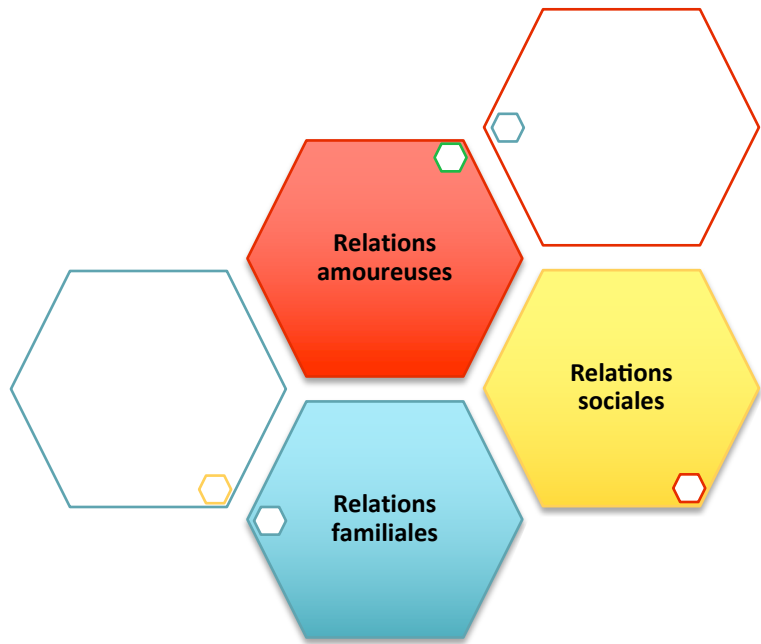








Hiérarchie des besoins d'Abraham Maslow



Hiérarchie des besoins d'Abraham Maslow

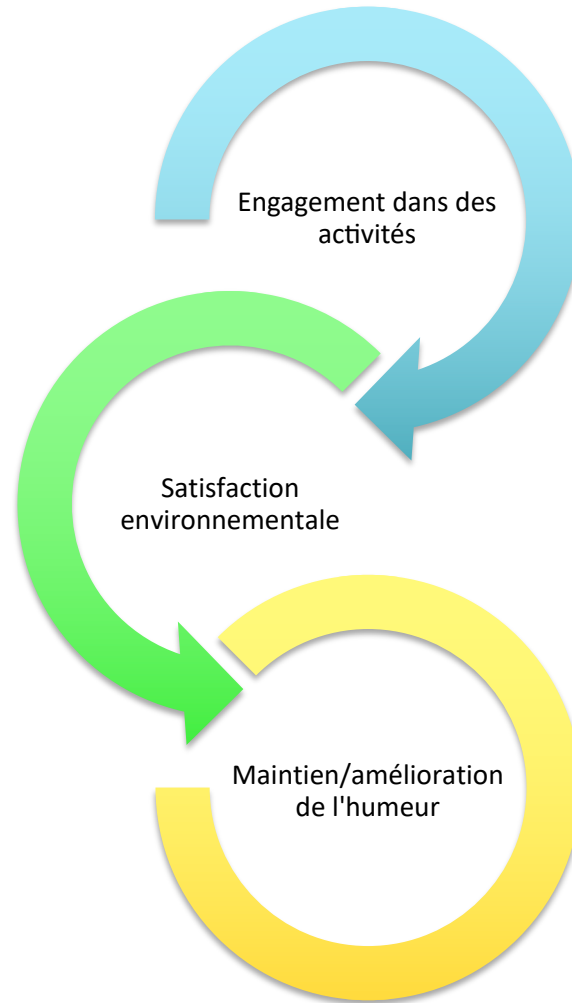
En conclusion





En conclusion

La
motivation
suit
l'action





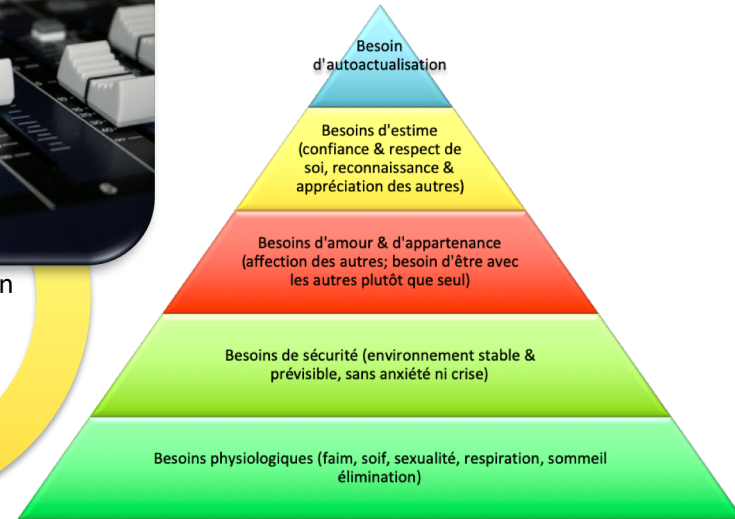
En conclusion

La
motivation
suit
l'action

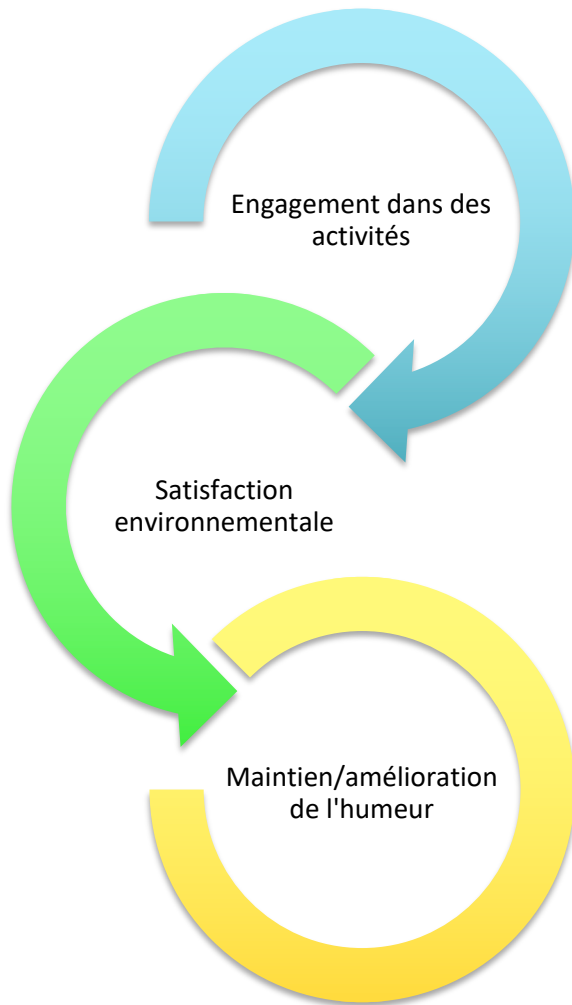
Engagement dans des
activités



Maintien/amélioration
de l'humeur



En conclusion





En conclusion

La pandémie de la COVID-19

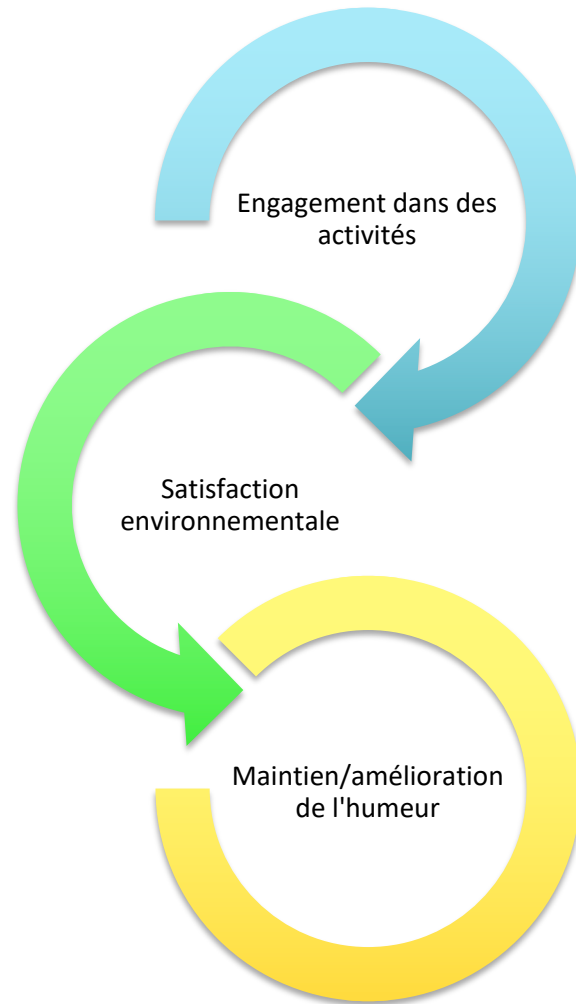
Ou...ce marathon dont on ne sait pas où se trouve la ligne
d'arrivée





En conclusion

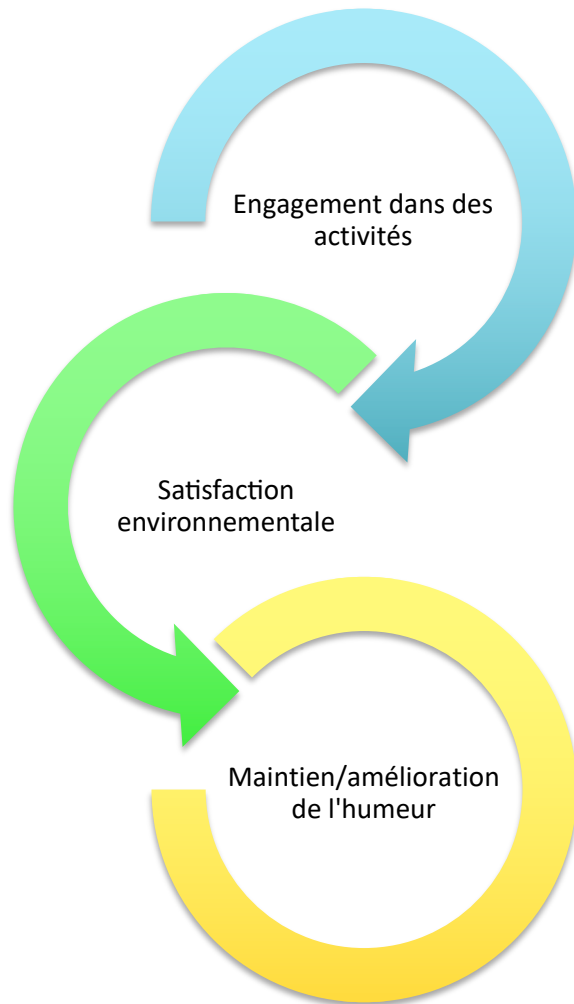
La
motivation
suit
l'action



Ce n'est pas parce que c'est différent...que c'est forcément moins bien

En conclusion

La
motivation
suit
l'action



Quels apprentissages ?
Quelles opportunités ?



Ce n'est pas parce que c'est
différent...que c'est
forcément moins bien

