

# La pratique de l'imagerie mentale permet-elle d'améliorer le bien-être psychologique ?

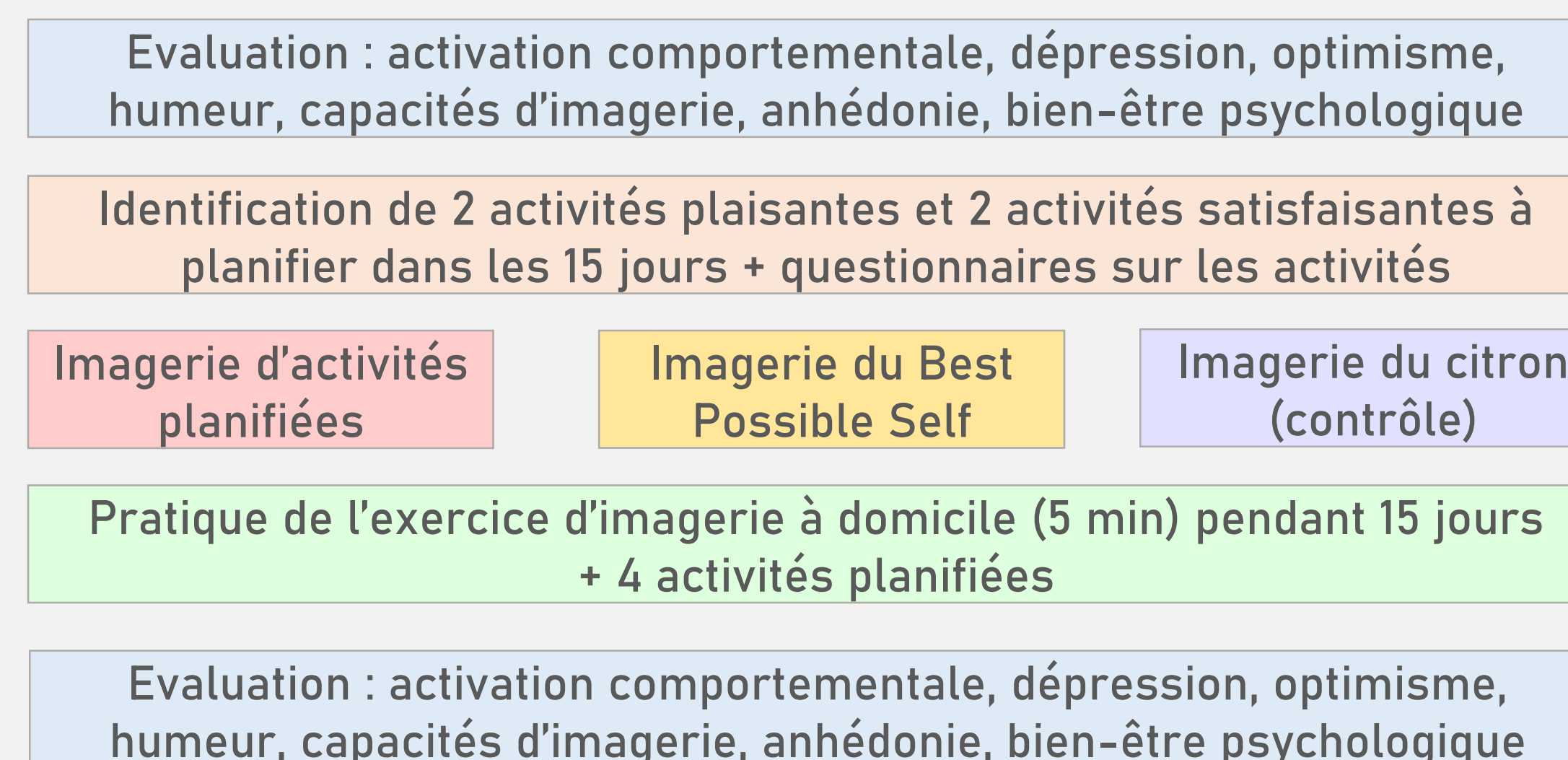
## Pré-test de la faisabilité d'une intervention

Ecaterina Lazari & Sylvie Blairy  
 Unité de recherche PsyNCog, Université de Liège

### Introduction

L'imagerie mentale permettrait de pré-expérimenter des activités futures et anticiper leur potentiel à être plaisantes ou gratifiantes, ce qui augmenterait les aspects motivationnels liés à ces activités et favoriserait l'engagement dans celles-ci. Cette étude s'intéresse à l'effet de 3 interventions d'imagerie mentale sur l'activation comportementale, les affects positifs et négatifs, la motivation, l'optimisme, la dépression, l'anhédonie et le bien-être.

### Méthode



### Hypothèses

Dans les conditions expérimentales, nous nous attendons à :

- Une diminution des symptômes dépressifs
- Une augmentation de l'activation comportementale
- Une augmentation de l'optimisme
- Une amélioration de l'humeur (↑ affects positifs et ↓ affects négatifs)
- Une diminution de l'anhédonie
- Une augmentation du bien-être psychologique

### Résultats

	Activités planifiées		Best Possible Self		Contrôle (citron)	
	Pré	Post	Pré	Post	Pré	Post
BADS	106 (16)	120 (12)	96 (24)	104 (19)	97 (22)	103 (17)
BDI-II	15 (9)	8 (8)	12 (7)	9 (7)	16 (13)	12 (7)
LOT	12 (5)	16 (5)	12 (5)	15 (3)	12 (4)	12 (6)
PA	34 (5)	35 (8)	32 (6)	34 (6)	31 (8)	32 (5)
NA	22 (7)	20 (11)	21 (6)	20 (7)	20 (6)	19 (6)
SBI	93 (8)	89 (7)	97 (10)	94 (8)	94 (9)	90 (7)
WEMWBS	36 (9)	41 (10)	35 (8)	37 (9)	31 (10)	32 (7)
PSI-Q	266 (42)	295 (23)	262 (28)	270 (31)	260 (60)	270 (60)

Récolte de données en cours

- Population tout-venants
- N = 19 (AP = 7; BPS = 6 ; C = 6)
- Age moyen = 28 ans
- F = 14, H = 5, Non-spécifié = 1

→ Augmentation significative de l'activation comportementale et de l'optimisme ainsi qu'une diminution significative de la dépression dans la condition « imagerie d'activités planifiées »

### Feed-back des participants

- Intervention généralement perçue comme agréable, utile et satisfaisante
- Peu chronophage et format adéquat
- Motivation fluctuante pour faire l'imagerie tous les jours, espacer les exercices dans le cadre d'une intervention, demande une organisation pour s'y tenir
- Imagerie perçue plus utile pour réaliser les activités désagréables, se motiver à les faire et à percevoir les aspects positifs
- BPS parfois confrontant (écart entre le soi idéal et le soi perçu) et plus difficile à réaliser lorsque l'humeur est négative (moins crédible, image moins vivace et moins de sensations), tendance à éviter l'exercice dans ces cas, plus difficile d'avoir une image claire et pas abstraite
- AP bonne acceptabilité, facilité d'utilisation et application
- Difficulté pour réaliser l'imagerie sur base d'un script écrit (fournir enregistrement)

### Conclusion

- Ces résultats semblent montrer que l'imagerie mentale d'activités planifiées pourrait être une piste prometteuse dans le traitement du trouble dépressif, pour lequel l'engagement dans l'intervention reste un frein important dans la réussite thérapeutique. L'imagerie mentale pourrait ainsi constituer un levier motivationnel et émotionnel, notamment dans des interventions d'activation comportementale.
- L'imagerie d'activités planifiées semble être un outil acceptable, facile d'utilisation et peu contraignant pour la plupart des sujets
- L'exercice du Best Possible Self semble toutefois plus compliqué à réaliser à domicile, les participants rapportent une image plus floue et des émotions négatives face à la difficulté à réaliser l'exercice ce qui amène notamment de l'évitement face à l'exercice.