

Les podcasts au service de la santé mentale : Intérêts cliniques, motivations & perspectives futures

Isaure RENAUVILLE (Master 1 en sciences psychologiques) & Aurélie WAGENER (PhD)

Podcasts as a tool for enhancing mental health literacy: An investigation of mental health-related podcasts (Caoilte et al., 2023)

Background

Parmi les motivations principales au fait d'écouter des podcasts, on retrouve l'envie de **développer ses connaissances en santé mentale** (Mumbauer & Kelchner, 2018).



Les podcasts en santé mentale prennent le plus souvent la forme de **discussions** autour de la santé mentale et de la psychologie, d'interventions de professionnels **experts** du domaine et de mobilisation de ressources en accord avec une démarche d'**evidence-based practice** (Casares, 2022; Kaufman, 2019; Moe, Moos & Pease, 2018).

Mumbauer et Kelchner (2017) ont montré que la **psychoéducation** et la **bibliothérapie** peuvent être utilisées pour améliorer la **littératie** en santé mentale, **prévenir** de difficultés psychologiques futures et pour l'**intervention** thérapeutique.

Questions de recherche : Pourquoi et à quelle fréquence les personnes écoutent-elles des podcasts sur la santé mentale ? Quelles variables influencent leur expérience et leurs motivations ?

Méthodologie

722 participants

Questionnaire sociodémographique

Fréquence et raisons pour lesquelles ils écoutent

Etat de leur santé mentale

Discussion

4 raisons principales pour lesquelles les participants écoutent des podcasts (par ordre d'importance) :

- 1 Apprendre de nouvelles informations et compétences
- 2 Normaliser les problèmes et favoriser les connexions sociales
- 3 Améliorer la compréhension de soi et de sa vie
- 4 Redessiner des objectifs et donner de l'espoir

Les participants avec une **littératie** en santé mentale **réduite** & un plus **faible niveau d'éducation** sont les personnes qui tirent significativement le **plus de bénéfices** de l'écoute de podcasts sur la santé mentale.

Les participants avec un **niveau d'éducation** plus **faible** tendent à utiliser les podcasts comme outil de **psychoéducation**, tandis que les participants avec un niveau d'éducation plus **élevé** tendent à s'en servir comme outil de **divertissement**.

Les participants qui ont connu des **difficultés psychologiques** étaient significativement plus enclins que les participants n'ayant pas connu de difficultés à estimer qu'écouter des podcasts redessine des **objectifs** dans leur vie et leur donne de l'**espoir**.

Les participants qui ont connu des difficultés psychologiques ont indiqué qu'ils écoutaient des podcasts dans le but d'**identifier leurs propres émotions négatives**. Cette motivation est significativement plus importante que chez ceux qui n'ont pas connu de difficultés psychologiques.

PERSPECTIVE 1 : le podcast est un **outil efficace** pour le développement de la **littératie** en santé mentale

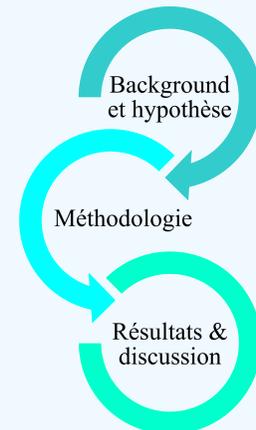
PERSPECTIVE 2 : l'écoute de podcasts favorise le développement **personnel** et **émotionnel**



"You're more engaged when you're listening to somebody tell their story": A qualitative exploration into the mechanisms of the podcast 'menopause: unmuted' for communicating health information (Shaw et al., 2022)

Fisher (1987) → Ecouter une personne témoigner de son vécu contribue à mieux comprendre et appréhender le monde qui nous entoure.

La **ménopause** étant un sujet propice au stigma, les auteurs veulent évaluer l'impact du **podcast** 'menopause : unmuted' sur la perception de la ménopause chez des femmes, au regard de l'intérêt qu'elles ont pour celui-ci.



✓ **30** femmes âgées entre 40 et 60 ans

✓ **Étape 1** : écouter 20 minutes du podcast

✓ **Étape 2** : Entretien semi-structuré de 35 minutes sur le contenu du podcast ainsi que sur les émotions ressenties

Les résultats vont dans le sens de la théorie de Fisher → Les témoignages amenaient de l'**authenticité** et les participantes se sentaient plus **crédibles** dans leur vécu.

La **connexion** personnelle avec le podcast dépendait du contenu et des caractéristiques du témoignage et d'à quel point elles se **reconnaissaient** dans celui-ci + impact de la **personnalité** et de la **culture**

PERSPECTIVE 3 : la **diversification du contenu** et des **personnes qui témoignent** est essentielle

Why people listen: Motivations and outcomes of podcast listening (Tobin & Guadagno, 2022)

Habituellement, les études se concentrent sur les **motivations** qui poussent les auditeurs à écouter des podcasts. Deux contraintes : (1) Implique de connaître ses motivations; (2) Ne donne pas d'indication sur des motivations psychologiques plus « profondes ».

Objectif : identifier des **facteurs psychologiques prédisposants** à l'écoute de podcasts, les mettre en lien avec des aspects liés à l'écoute d'un podcast et ses conséquences psychologiques.

306 participants dont 240 auditeurs de podcasts. Plusieurs **mesures** ont été réalisées dont : passation du **Big Five Inventory**, questions quant aux podcasts écoutés (fréquence, depuis quand,...), **engagement social** envers les podcasts (suivi sur les réseaux sociaux, en discuter avec les pairs, ...) et la **relation avec le podcaster favori**.

Facteurs prédisposants qui favorisent l'écoute de podcasts :

→ Scores élevés en ouverture, désir d'apprendre de nouvelles informations, « need for cognition » élevé

Facteurs ne prédisposants pas à écouter des podcasts :

→ Scores élevés en besoin d'appartenance et neuroticisme

Autres constats :

→ Présence de sens plus élevée et moins d'addiction aux smartphones chez les auditeurs de podcasts (corrélations)

PERSPECTIVE 4 : les podcasts ont un intérêt à la fois pour **fournir des informations** (importance, donc, de la **qualité** de celle-ci) et la **gratification sociale** des auditeurs.



Podcasts, Mental Health, and Stigma: Exploring Motivations, Behaviors, and Attitudes Among Listeners (Carrotte et al., 2023)

Les podcasts ont le potentiel :

- 1) De **réduire les stigmas** envers les personnes présentant des difficultés psychologiques → Le partage de témoignages favorise ainsi l'**empathie** et la compréhension des auditeurs (Dowling & Miller, 2019; Perks et al., 2019)
- 2) De réduire les **comportements stigmatisants** + agir sur les **stigmas internalisés**

Deux des trois hypothèses formulées :

- 1) Ecouter des podcasts sur la santé mentale réduit significativement la **stigmatisation** et favorise le développement de **connaissances** en santé mentale
- 2) Ecouter des podcasts réduit le **stigma internalisé** chez les personnes ayant des difficultés psychologiques

Méthodologie (N = 629)

- ✓ Mesures sociodémographiques
- ✓ Fréquence, durée et nombre podcasts écoutés les 12 derniers mois
- ✓ Raisons pour lesquelles ils écoutent ces podcasts
- ✓ AQ-9 : mesurer les comportements stigmatisants et les intentions de discriminer
- ✓ ISMI-9 : mesurer le stigma internalisé
- ✓ MAKS : mesurer les connaissances en santé mentale
- ✓ BIRD-16 : mesurer la désirabilité sociale

Les podcasts en santé mentale les plus populaires sont ceux des personnes qui **partagent leur expérience**. Dès lors, ce constat est concordant avec le fait qu'établir des **liens** avec des pairs qui ont vécu des difficultés psychologiques est un élément efficace pour **réduire le stigma** (Thornicroft et al., 2016).

Hypothèse 1 rencontrée : ceux qui ont écouté un podcast sur la santé mentale montraient un niveau plus bas de stigmatisation comparé à ceux qui n'en avaient pas écouté.

Hypothèse 2 non rencontrée : pas de relation significative entre le stigma internalisé et l'écoute d'un podcast sur la santé mentale.

PERSPECTIVE 5: Les podcasts sur la santé mentale pourraient contribuer à **réduire les comportements stigmatisants**. Si tel est le cas, des études futures pourraient se centrer sur les qualités **attractives** et **impactantes** de ce type de podcast.



Background et hypothèses

Discussion

La bibliographie est disponible sur demande à l'auteure par mail.

Contact : irenaville@student.uliege.be