

Des ateliers psychothérapeutiques peuvent-ils diminuer la détresse émotionnelle au sein des institutions d'études supérieures ?

Kreusch, F.², Krings, A.², Colpin, P.¹, Willems, S.²

Introduction



Le stress, la dépression et plus largement la **détresse psychologique** sont des éléments fort présents chez de nombreux **étudiants du supérieur**¹.



La prévalence des symptômes d'anxiété et de dépression a considérablement **augmenté** chez les jeunes avec la **crise du coronavirus**².

Les **groupes thérapeutiques**, notamment visant la **gestion du stress**, sont des interventions qui permettent de **diminuer l'anxiété et le niveau de stress perçu**³.



Cette étude, de type pré-post intervention, s'intéresse aux **effets de la participation à un atelier psychothérapeutique** sur le **niveau de détresse émotionnelle** pendant la crise COVID.

Méthode

Proposition **d'ateliers thérapeutiques en groupe** de plusieurs séances (4 à 8 séances de 2h) à destination des **étudiants et encadrants des écoles supérieures** de la Province de Liège et Luxembourg.

Thèmes des ateliers : **Gestion du stress**, **Gestion des émotions**, **Motivation** et **activation comportementale**, **Pleine conscience**.

Complétion du questionnaire de **mesure d'impact-45 items** (Outcome questionnaire-45⁴), avant et après l'atelier.



Références

- Morneau-Sévigny, F. (2017). Thèse de Doctorat, Université de Laval. Union étudiante du Québec (2019). Rapport, Sous ta façade.
- Glowacz, F. (2021). Espace Presse de l'Ulg.
- OECD (2021). OECD Policy Responses to Coronavirus (COVID-19), OECD Publishing, Paris.
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2016). Annals of Psychiatry and Mental, 4(2), 1062.
- Lambert, M.J., & Burlingame, G.M. (1996). Stevenson, NM: American Profession Credentialing Services.

Résultats

Impacts des ateliers (n=27; 26/1 F/H)

Test-t de Student pour échantillons appariés

	Pré Moyenne (ET)	Post Moyenne (ET)	t	Degré de liberté	Valeur p	Taille d'effet
Symptômes intra-psychiques de détresse	51.15 (15.82)	39.48 (14.48)	5.317	26	<.001*	1.02
Relations interpersonnelles	14.70 (5.60)	11.85 (5.45)	2.487	26	.01*	0.479
Performances dans les rôles sociaux	14.48 (5.01)	12.19 (4.32)	3.311	26	.001*	0.637
Détresse globale	80.33 (24.06)	63.51 (21.45)	4.567	26	<.001*	0.879

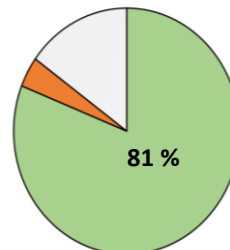
*significatif

Calcul du % de participants présentant un score de changement avant/après supérieur au score de changement significatif.

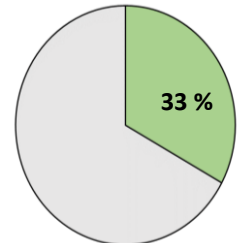
Scores de changement significatifs :
Symptômes intrapsychiques de détresse : ≥ 10 ; difficultés dans les relations interpersonnelles : ≥ 7 ; difficultés de performance dans les rôles sociaux : ≥ 8 ; Détresse globale : ≥ 14

Amélioration
Détérioration
Absence de changement

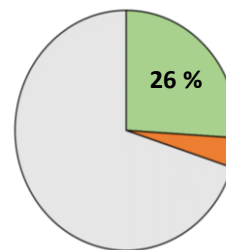
Symptômes intrapsychiques de détresse



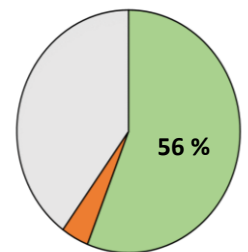
Difficultés de performance dans les rôles sociaux



Difficultés dans les relations interpersonnelles



Détresse globale



Conclusions

La **participation à des ateliers psychothérapeutiques** a permis de **diminuer la détresse émotionnelle globale** (symptômes de dépression et d'anxiété principalement) chez **plus de la moitié des participants** ayant répondu aux questionnaires avant et après l'intervention, alors qu'un seul participant montre une détérioration de ce score de détresse globale.