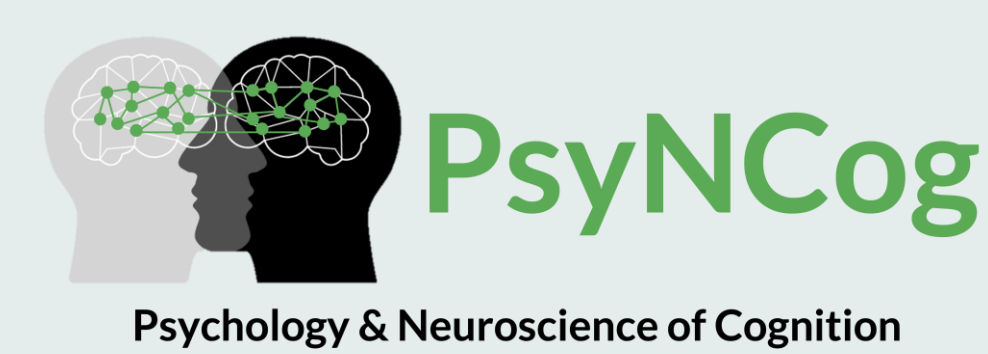


L'évitement comportemental, l'activation comportementale et la rumination sont-ils des prédicteurs de la dépression et de l'insomnie ?



KRINGS A, & BLAIRY S
PSYNCOG - PSYCHOLOGIE ET NEUROSCIENCES COGNITIVE, UNIVERSITÉ DE LIÈGE
AUDREY.KRINGS@ULIEGE.BE



Introduction et objectifs

80% des personnes souffrant de dépression présentent de l'insomnie

Environ 40 à 50% des personnes souffrant d'insomnie chronique souffrent également de dépression (Ohayon et al., 2007)

➤ Il existe une relation bidirectionnelle entre ces deux troubles (Fan et al., 2019)

Les processus psychologiques sous-jacents à cette comorbidité restent mal compris
Les identifier est essentiel pour développer des interventions efficaces

- Examiner si l'évitement comportemental, l'activation comportementale et la rumination prédisent la dépression et l'insomnie
- Mieux comprendre les processus psychologiques sous-jacents à la comorbidité entre ces deux troubles
- Identifier des cibles thérapeutiques potentielles pour des interventions psychologiques adaptées

Méthode

Échantillon : **1850 adultes** (74% femmes ; âge moyen = 37 ans)

Recrutement : Réseaux sociaux et hôpitaux (CHU de Liège)

Support : Enquête en ligne

Mesures et outils :

Variables dépendantes :

PhQ-9 (dépression) (Arthurs et al., 2012)

ISI (insomnie) (Morin, 2003)

Variables indépendantes :

BADS (Évitement comportemental, activation comportementale et rumination) (Krings et al., 2021)

Variables contrôles :

Age, genre

GAD (Anxiété) (Micoulaud-Franchi et al., 2016)

Analyses : Régressions linéaires et hiérarchiques sous JASP (version 0.18.3)

Description des participants

Variable	M (ET) / %	Min – Max
Genre (femmes)	74 %	
Âge (années)	37,7 (15,48)	
Résidence		
- Belgique	76 %	
- France	21 %	
Niveau d'éducation		
- Supérieur	66 %	
- Secondaire	29 %	
Occupation		
- Temps plein	47 %	
- Étudiants	20 %	
- Temps partiel	11 %	

Mesures

Variables	M (ET)	Min – Max
Anxiété (GAD)	8,27 (5,37)	0 – 21
Dépression (PHQ)	9,10 (6,09)	0 – 26
Insomnie (ISI)	11,03 (6,10)	0 – 27
Évitement	10,97 (7,80)	0-30
Activation	23,95 (9,39)	0-30
Rumination	7,17 (5,16)	0-18

Tableau de corrélations

Variables	Dépression	Insomnie
Évitement	.62***	.47***
Activation	-.38***	-.26***
Rumination	.67***	.52***

Les deux modèles linéaires sont significatifs $F(3, 1846) = 669,62$ pour la dépression, $F(3, 1846) = 269,29, 62; p < .001$, expliquant **52 %** de la variance pour la **dépression** ($R^2 = .52$) et **30 % pour l'insomnie** ($R^2 = .30$). Tous les prédicteurs sont significatifs ($p < .001$).

Régressions hiérarchiques : les trois processus restent des prédicteurs significatifs après avoir contrôlé l'influence des autres processus

Prédiction de la dépression :

Rumination : 44%
Évitement comportemental : 37%
Activation comportementale : 14%

Prédiction de l'insomnie :

Rumination : 27%
Évitement comportemental : 22%
Activation comportementale : 7%



Relations bidirectionnelles significatives entre l'insomnie et la dépression ($F(1, 1848) = 1805, 073, p < .001, R^2 = .49$)

Les modèles multivariés montrent que l'évitement, l'activation comportementale et la rumination prédisent significativement la dépression et l'insomnie. Parmi les variables de contrôle, seule l'anxiété est associée à ces symptômes ; l'âge et le genre ne sont pas significatifs ($p > .05$).

Une analyse linéaire montre que la rumination et l'évitement comportemental prédisent significativement le niveau d'anxiété ($F(3, 1846) = 504.24, p < .001, R^2 = .45$), tandis que l'activation comportementale n'y est pas associée ($p > .05$).

La rumination, l'évitement et l'activation comportementale prédisent significativement la dépression et l'insomnie, avec un poids plus important pour la dépression

La rumination et l'évitement émergent comme les prédicteurs les plus robustes, également associés à l'anxiété

Ils constituent donc des cibles thérapeutiques centrales dans le traitement de la comorbidité insomnie-dépression

La relation bidirectionnelle entre dépression et insomnie est confirmée dans une large population

Discussion

Les processus comportementaux et cognitifs que sont l'évitement, l'activation comp. et la rumination sont des cibles thérapeutiques pertinentes pour la prise en charge de l'insomnie et de la dépression

Leur rôle prédictif sur l'anxiété, qui agit elle-même comme facteur transdiagnostique, suggère qu'une intervention ciblée sur ces processus pourrait générer des effets thérapeutiques en cascade

Ces résultats soutiennent le recours à des approches transdiagnostiques, notamment dans les cas de comorbidité fréquente entre insomnie, dépression et troubles anxieux

Résultats