



UNIVERSITÉ DE NANTES



Effets d'interventions en Self-Help: Effets d'interventions en pleine conscience et en psychologie positive

**CONGARD Anne, ANTOINE Pascal, ANDREOTTI Eva, LE VIGOUROUX Sarah,
DELERUYELLE Justine, KÄMMERER Mareike, KOP Jean-Luc, DAUVIER Bruno**

EA 4638 LPPL, Laboratoire de Psychologie des Pays de la Loire, Univ Nantes

UMR CNRS 9193 SCALab, Univ Lille, Villeneuve d'Ascq

EA849, LPS, Univ Nîmes

EA7489, 2LPN, Univ Lorraine

EA3273, Centre PsyCLé, Univ Aix Marseille



Introduction

La pleine conscience est classiquement réalisée en groupe et guidée par un instructeur (Mindfulness-Based Stress Reduction, Kabat-Zinn, 1990 ; Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Segal et al., 2002) et il en est de même pour les interventions de psychologie positive au travers de différents exercices et mises en situations guidées par un psychologue

⇒ Diminution de la détresse psychologique.

L'objectif principal de cette recherche

⇒ confirmer l'impact d'une intervention de pleine conscience et de psychologie positive en Self-Help diffusée via internet

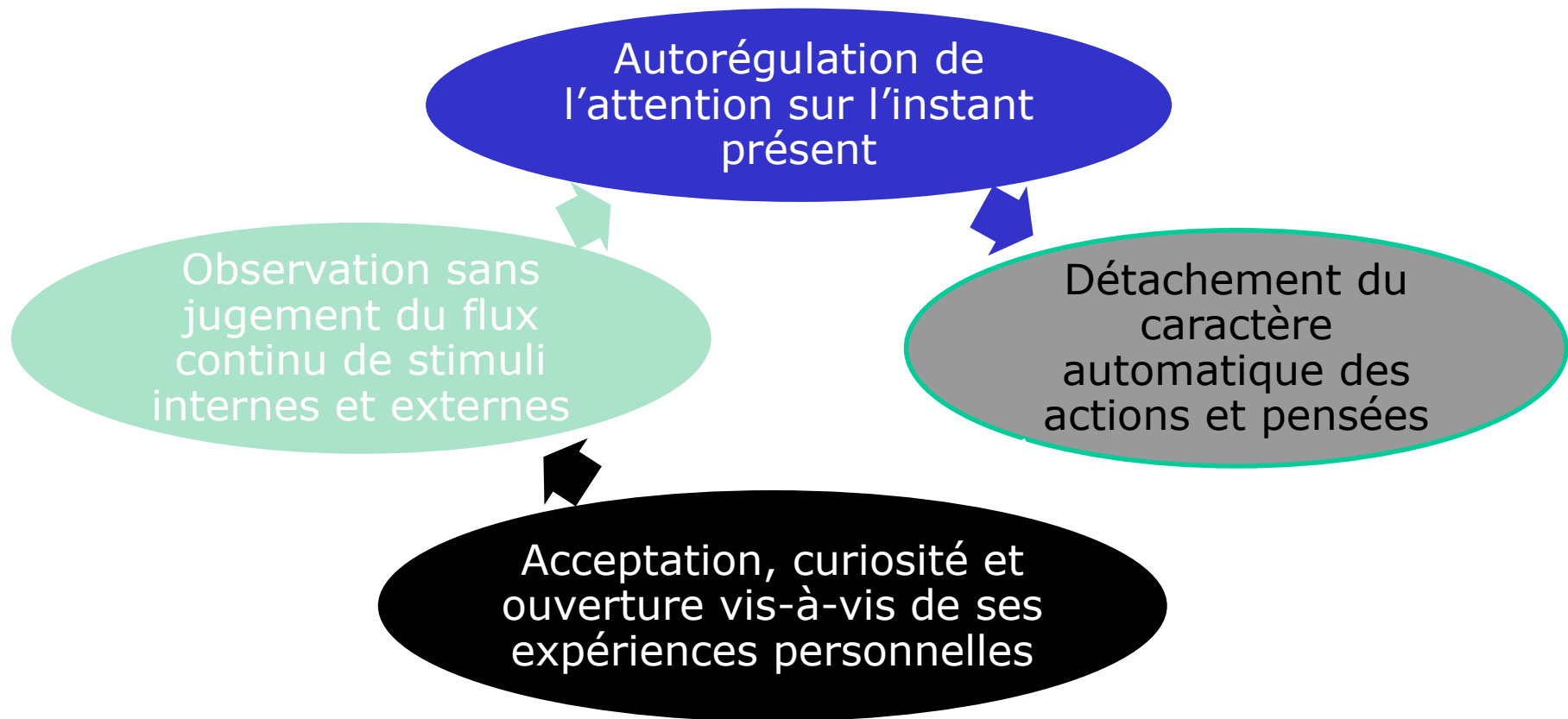


Interventions basées sur la pleine conscience (mindfulness) en Self-Help

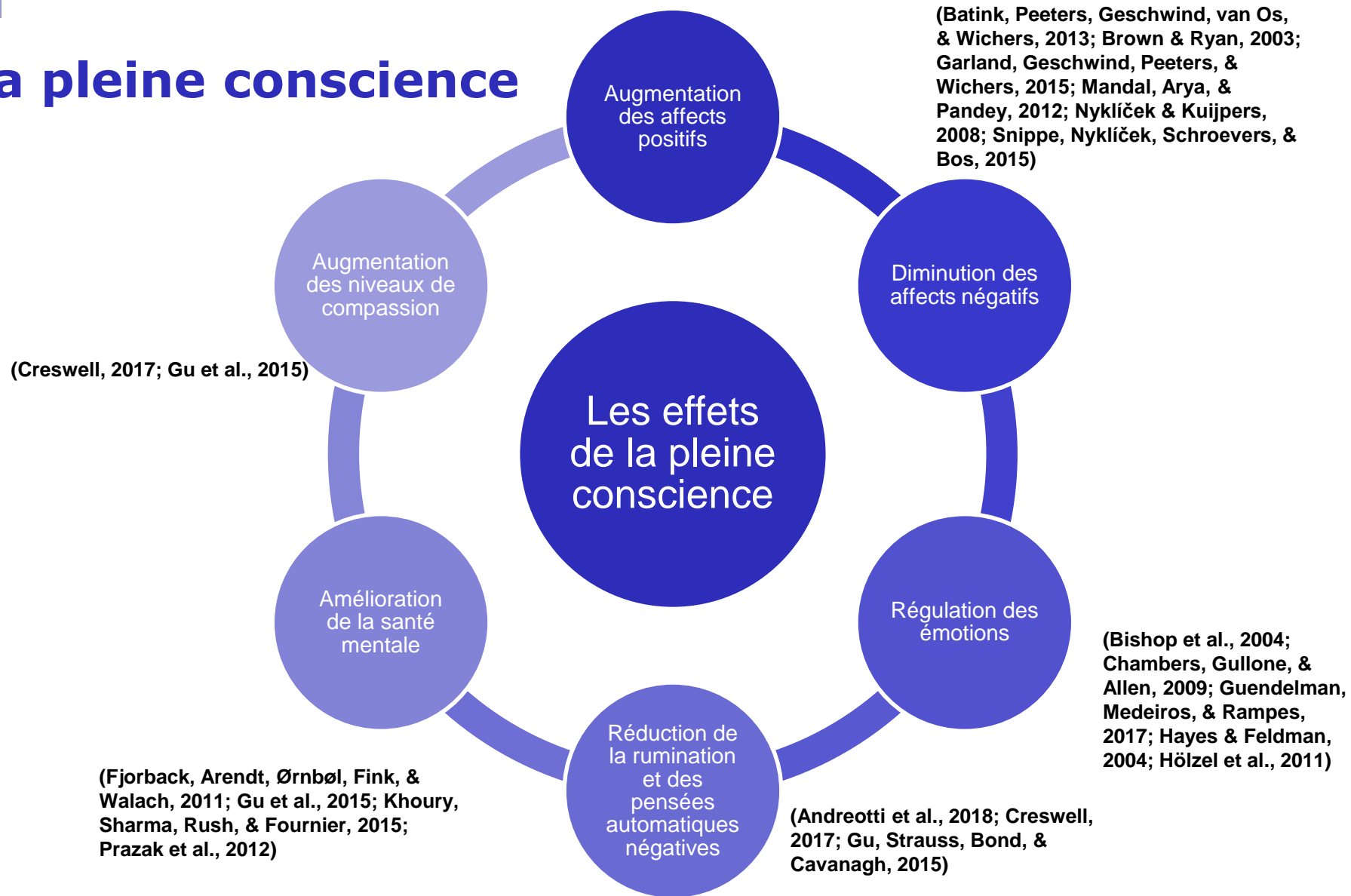


Méditation de pleine conscience: mindfulness

4 processus sont mis en jeu



La pleine conscience



Effet de la méditation de pleine conscience

Attention portée sur l'instant présent + attitude non-évaluative

=> Augmentation des affects positifs et baisse des affects négatifs (Cherie et Dianne, 2010; Fredrickson et Joiner, 2002 ; Davidson et al., 2003)

Explication =>

- Perception des affects négatifs comme des sensations corporelles plutôt que des états affectifs
- Réduction des pensées persistantes ou dérangeantes en s'attachant à l'expérience présente (Kabat-Zinn, 1994 ; Cherie et Dianne, 2008).

Méditation de pleine conscience et compétences en mindfulness



Positionnement dans l'instant présent

=> Amélioration de la manière de positionner son attention et réduction de sa distractivité



Détachement du caractère automatique des pensées et capacité à garder un positionnement ouvert et sans jugement

= > Réduction de la rumination

Participants

Etude interventionnelle en Self-Help

N=85 (23 H et 62 F)
âgés de 20 à 80 ans (M=38, ET=14)

divisés en deux groupes:



Groupe mindfulness :
N=43 (10 H et 33 F)

Guidances de méditation mindfulness
mises à disposition en ligne (fichier
MP3) ou remises sur un CD aux
participants selon un ordre précis
pendant 42 jours



Groupe Contrôle:
N=42 (13 H et 29 F)

Aucune activité

Méditation de Pleine conscience (mindfulness)

Introduction sur le souffle – 10 minutes

Installation

Cloches

Position, posture, sensations, état intérieur

Sensation du souffle

...

Sensation du souffle, inspiration, expiration

...

Sensation du souffle, moment présent et bienveillance

...

L'esprit qui part ailleurs, revenir sur le souffle

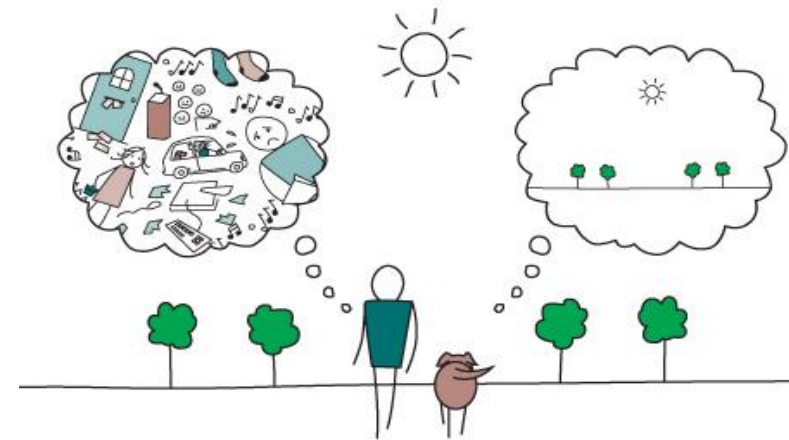
...

Noter qu'on est parti, revenir sur le souffle

...

Préparer la fin de la méditation

Cloches

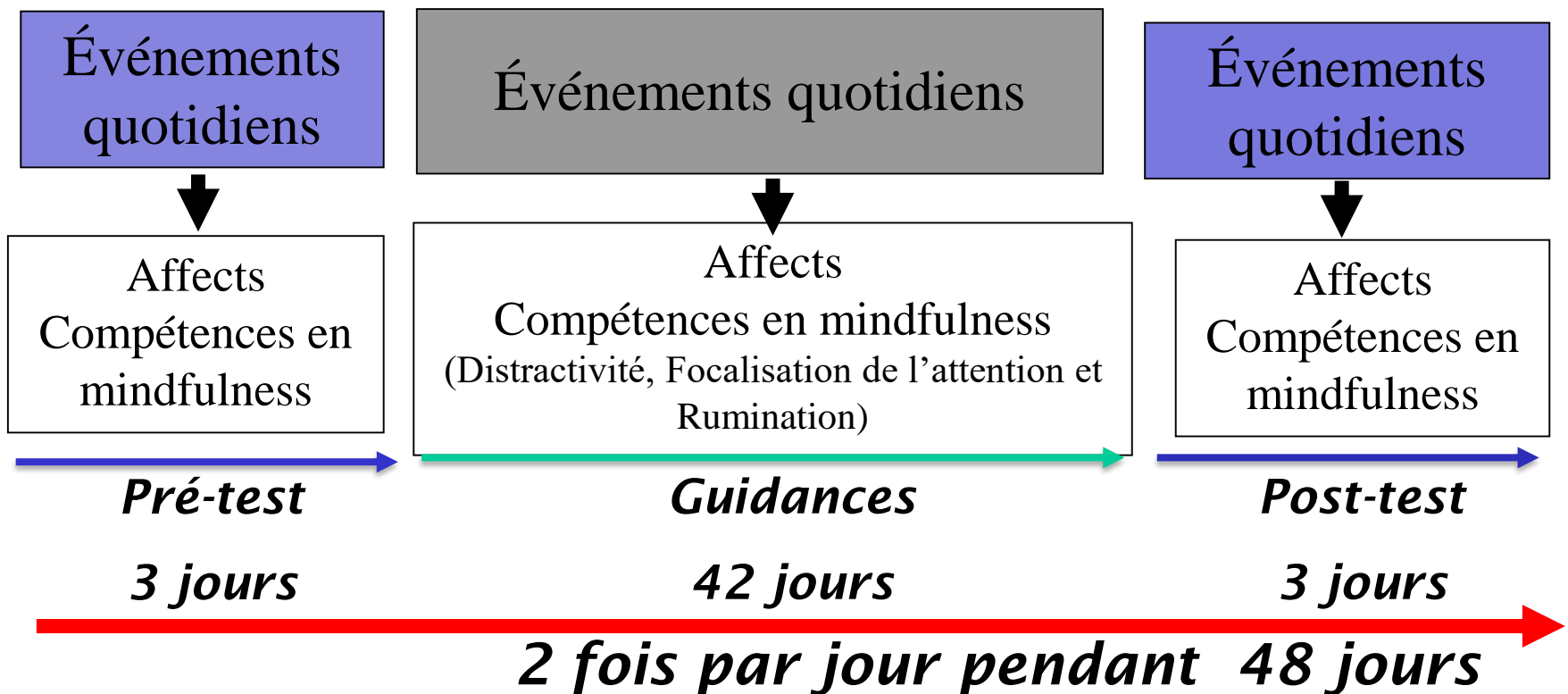


Mind Full, or Mindful?

Méthodologie

Pré-test et Post-test : Compétences en mindfulness (FFMQ) Anxiété et dépression (STAI et BDI)

ESM (Experience Sampling Method)



Date : Jour / Mois milieu de journée

1 Cocher dans quel domaine l'évènement le plus marquant s'est produit (depuis ma dernière fiche)



2 Cocher l'impact de cet évènement pour moi

- 1 Extrêmement négatif
- 2 Moyennement négatif
- 3 Un peu négatif
- 4 Pas d'impact ou d'évènement particulier
- 5 Légèrement positif
- 6 Moyennement positif
- 7 Extrêmement positif

Evènement

3 Cocher les émotions ressenties depuis ma dernière fiche

| émotion | pas ressentie | peu ressentie | moyennement ressentie | assez fortement ressentie | fortement ressentie |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 01 Tranquillité | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02 Nervosité | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03 Morosité | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04 Surprise | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 05 Calme | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 06 Enervement | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 07 Tristesse | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 08 Joie | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09 Sérénité | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 Colère | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 Lassitude | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 Excitation | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 Equilibre | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 Contrariété | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 Inquiétude | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 Gaïeté | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Affects MAVA



4 au moment où je réponds, je me sens globalement

| | | | | |
|--|---|--|-----------------------------------|-------------------------------------|
| pas du tout satisfait(e) de ma journée | pas vraiment satisfait(e) de ma journée | ni satisfait(e) ni insatisfait(e) non plus | plutôt satisfait(e) de ma journée | vraiment satisfait(e) de ma journée |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Satisfaction

5 Cocher la réponse la plus appropriée à ce que je vis ces temps-ci

| | non, c'est tout à fait faux | plutôt faux | ni vrai ni faux | plutôt vrai | oui, c'est à faire |
|--|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 01 J'observe mes sentiments sans me laisser emporter par eux. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02 Je me retrouve en train de faire des choses sans y prêter attention | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03 Je pense souvent à ce que je ressens par rapport à ce que j'ai vécu | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Distraction

Impulsivité

Rumination

Structure de la MAVA

Affects Négatifs

Fort Niveau
d'Activation
Enervement, Colère,
Nervosité

Faible Niveau
d'Activation:
Lassitude, Morosité,
Tristesse

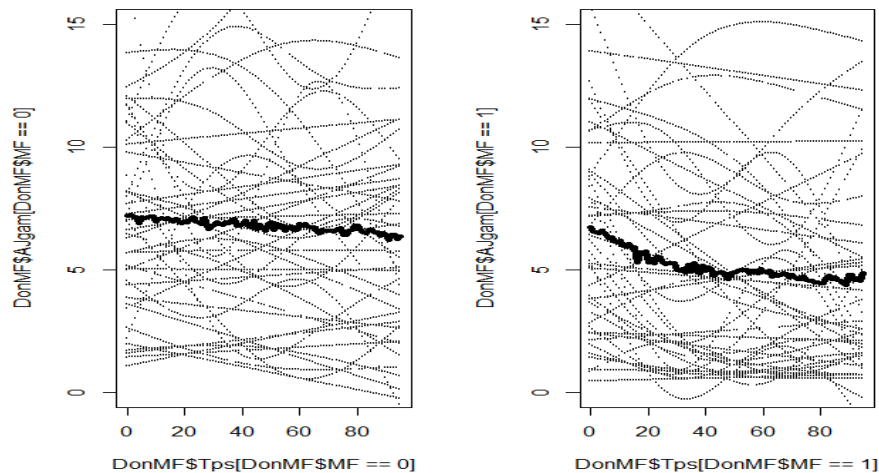
Affects Positifs

Fort Niveau
d'Activation:
Joie, Excitation, gaité

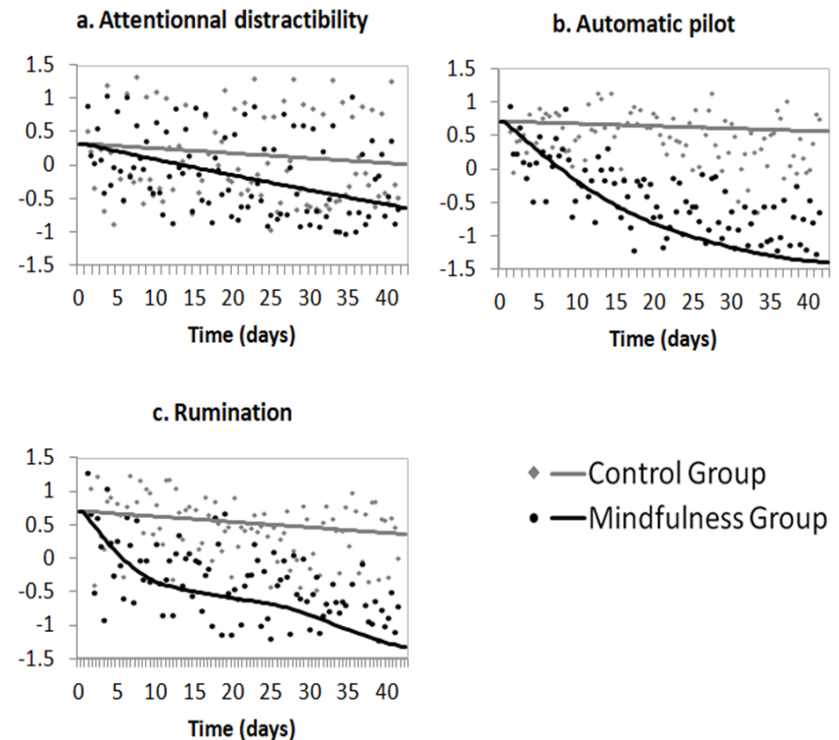
Faible Niveau
d'Activation:
Calme, Equilibre,
Tranquillité

Mindfulness

Réduction des AN au cours du temps de la pratique et différences individuelles



Réduction de la distractivité attentionnelle, du pilote automatique et des ruminations



Congard, A., Antoine, P., Le Vigouroux, S., Dauvier, B., Illy, J. & Poinot, R. (2019). Time evolution of affective processes in a mindfulness-based intervention. *Current Psychology*.

Antoine, P., Andreotti, E., Congard, A. Dauvier, B. Illy, J. & Poinot, R. A. (2018). Mindfulness-based intervention: Differential effects on affective and processual. *Applied Psychology: Health and well-being*, 12, 1-23. doi:10.1111/aphw.12137.

Andreotti, E, Congard, A., Le Vigouroux, S, Dauvier, B., Illy, J., Poinot, R. & Antoine, P. (2017). Rumination and mindlessness processes: trajectories of change in a 42-day mindfulness-based intervention, *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 32, 2, 127-139



Intervention en psychologie positive en self-Help



Psychologie positive: travaux empiriques sur les effets de ces interventions

Interventions centrées sur les forces et focalisées sur l'appréciation des événements positifs

=> Ouverture et élargissement du répertoire de pensée et d'actions

= > Augmentation du bien-être et réduction de l'affectivité négative (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005)

=> Amélioration de la satisfaction de vie (Mitchell et al., 2009).

Psychologie positive: travaux empiriques sur les effets de ces interventions

Expression et ressenti de la gratitude

- => Diminution des ressentis dépressifs et augmentation du bien-être (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).
- = > Réduction des ressentis corporels désagréables et plus d'affects positifs.
- => Perception de la vie de façon plus agréable avec optimisme (Emmons & McCullough, 2003).

Savourer des événements passés

- => Augmentation du bien-être et des affects positifs.

Participants

Etude interventionnelle en Self-Help

N=153 (45 H et 108 F)
âgés de 19 à 82 ans (M=35, ET=16)

divisés en deux groupes:



Groupe Posit :
N=108 (31 H et 77 F)
Guide d'exercices mis à
disposition sur cahier selon
un ordre précis pendant 42
jours



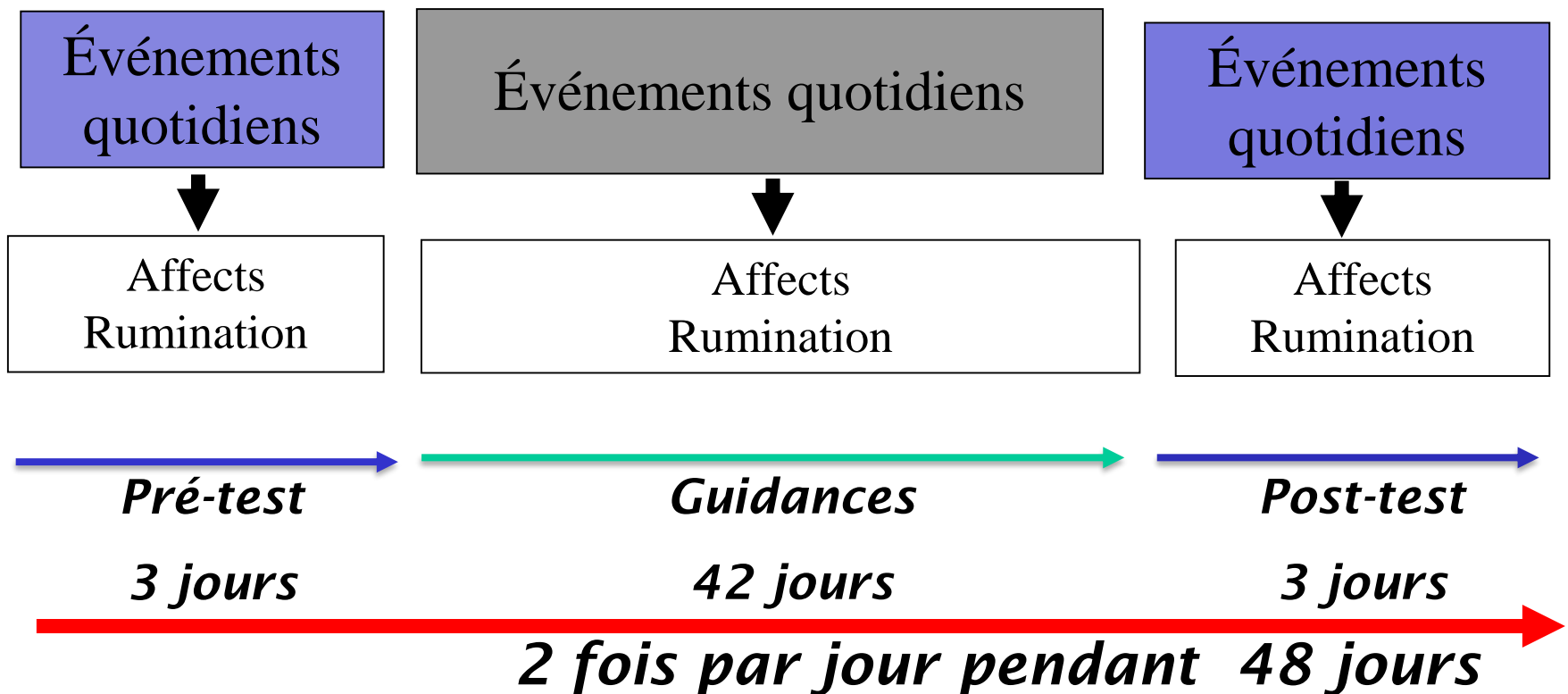
Groupe Contrôle:
N=45 (14 H et 31 F)

Aucune activité

Méthodologie

Pré-test et Post-test :
Inventaires de personnalité
 Compétences en mindfulness (FFMQ)
 Anxiété et dépression (STAI et BDI)

ESM (Experience Sampling Method)

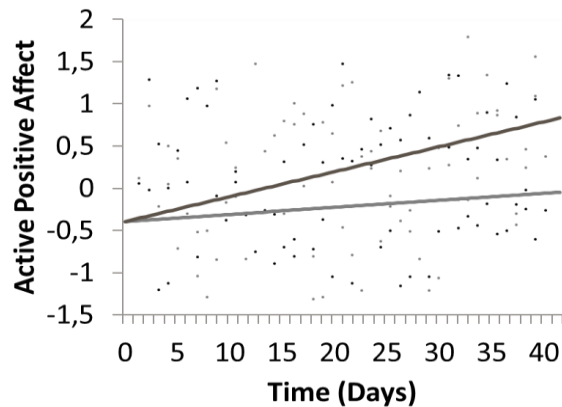


Programme de psychologie positive

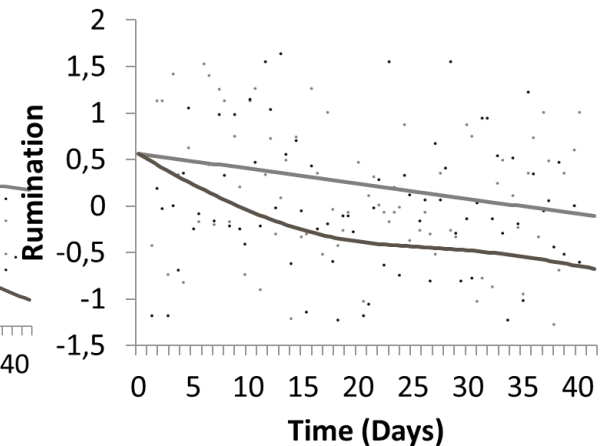
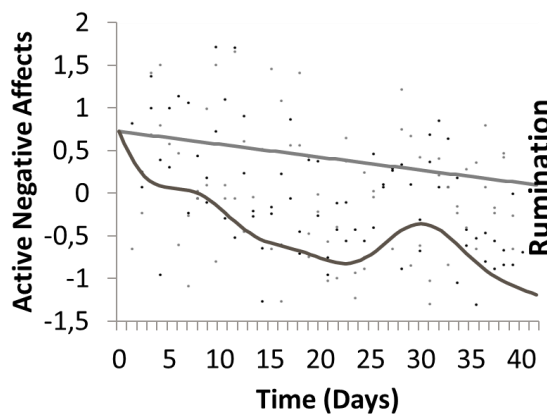
| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|------------------------|---|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| 1 ^e semaine | Chercher les émotions positives ; Explorer et savourer les émotions positives ; Gratitude : savoir dire merci ; Relation positive : Partager une émotion positive avec un proche | | | | | | |
| 2 ^e semaine | Se découvrir et découvrir ses forces intérieures ; Apprendre des événements négatifs ; Des paroles positives pour ses proches ; Ressentir et percevoir son corps | | | | | | |
| 3 ^e semaine | Continuer à aller à la découverte de soi et de ses forces ; Au cœur des relations positives ; Savourer un choix pour soi ; Que percevons-nous ? | | | | | | |
| 4 ^e semaine | Implémenter de la pleine conscience au quotidien ; Transmission de ce que l'on a reçu, appris ; Chercher des émotions positives et les savourer ; Gentillesse | | | | | | |
| 5 ^e semaine | Autonomie ; Relation positive : communication difficile ; Autonomie : changer ses habitudes ; Pleine conscience : Respiration | | | | | | |
| 6 ^e semaine | Respirer en pleine conscience ; Activité de la vie quotidienne en pleine conscience ; Ecouter et répondre à autrui ; Bilan de votre cheminement au cours du programme ; Développer des buts et des objectifs de vie | | | | | | |

Interventions en psychologie positive

Augmentation des AP



Réduction des AN et des ruminations



- Congard, A., Antoine, P., Andreotti, E., Le Vigouroux, S., Dauvier, B. (2019). Modification of affective trajectory in a positive psychology intervention: lessons from an arousal-valence experience sampling approach. *Applied Psychology: Health and Well-Being*.
- Antoine, P., Dauvier, B, Andreotti, E. & Congard, A. (2018). Individual differences in the effects of a positive psychology intervention: *Applied psychology. Personality and Individual Differences*, 122, 140-147.

Discussion

L'apprentissage de la pleine conscience et de l'approche positive en self-help favorisent une évolution du vécu affectif des participants, même lorsque les guidances sont délivrées via le web, sans support du groupe ou de l'instructeur.

Perspectives: comparer les spécificités et la stabilité des effets par rapport à des interventions classiques

Merci de votre attention !