

Etude des effets de deux relevés d'activités sur l'humeur, l'engagement dans des activités et différents processus psychologiques



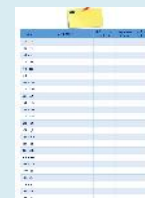
Cécile Lemal, Aurélie Wagener^{1,2} & Sylvie Blairy¹

¹ Unité de Psychologie Clinique Cognitive et Comportementale, Université de Liège (Ulg)
et Unité de Recherche fonctionnelle en Psychologie et Neurosciences Cognitives (Urf PsyNCog; Ulg)
² Fonds National de la Recherche Scientifique (F.R.S.-FNRS)



Introduction

- La dépression se caractérise par la perturbation de certains processus psychologiques, ce qui entraîne un moindre engagement dans des activités et de faibles contacts avec des renforcements positifs [1]. Ces effets auraient par ailleurs, un rôle médiateur dans le développement et le maintien de la dépression [2].
- L'activation comportementale (AC) est une méthode thérapeutique reconnue comme étant efficace dans le traitement de la dépression. Elle vise à augmenter les contacts avec des renforcements positifs et comporte notamment un relevé d'activités [3].
→ Le relevé d'activités consiste en une auto-observation des comportements et en un enregistrement de ceux-ci.
- L'objectif de cette étude était de s'intéresser au processus psychologiques perturbés dans la dépression et à l'effet spécifique du relevé d'activités.



Est-ce que l'outil de relevé d'activités peut être considéré comme ayant un effet thérapeutique lorsqu'il est utilisé de manière autonome?

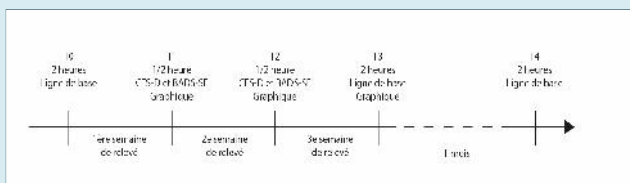
Méthode

Participants

- Deux groupes de patients dépressifs (expérimental et contrôle) avec une majorité de femmes, un âge moyen de 46 ans (écart-type 9,73).
- Critères inclusion/exclusion: diagnostic de dépression (quelle que soit l'intensité), entre 25 et 60 ans, sans trouble bipolaire ni trouble d'abus de substance(s).

Matériel & Procédure

- Questionnaires:
 - Inventaire de dépression de Beck (BDI-II)
 - Echelle de dépression du Centre d'études épidémiologiques (CES-D)
 - Echelle d'activation comportementale pour la dépression (BADS-SF)
 - Inventaire d'anxiété-trait (STAI forme Y-B)
 - Echelle de réponse ruminative (RRS)
 - Questionnaire de régulation cognitive et émotionnelle (CERQ)
 - Indice de probabilité de satisfaction (IPS)
 - Echelle de clarté du concept de soi (ECCS)
 - Echelle d'estime de soi (RSE)
 - Echelle d'auto-efficacité généralisée (GSES)
 - Questionnaire des valeurs de vie (VLCQ)
- Les deux groupes ont suivi la même procédure, mais recevaient un outil différent: un relevé d'activités (GE) ou un relevé alimentaire (GC). Ils étaient vus cinq fois sur 2 mois (4 fois de manière hebdomadaire une fois un mois plus tard (follow-up)).



Résultats

ANOVA à mesures répétées : résultats significatifs au niveau du temps, et non au niveau du groupe

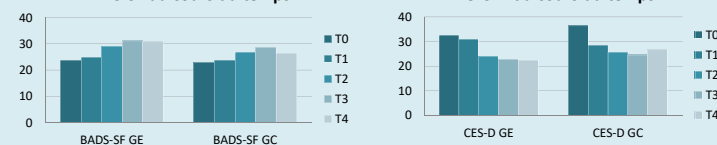
Activation

- Engagement dans des activités ($F=5,78$; $p<.001$)
- Évitement
- Quantité vs qualité

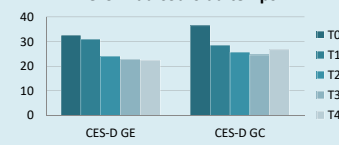
Dépression

- scores dépression ($F=10,45$; $p<.001$)
- Humeur et plaisir
- Affects positifs

Evolution des scores de l'échelle BADS-SF au cours du temps



Evolution des scores de l'échelle CES-D au cours du temps



Processus psychologiques

- Ruminations ($F=5,38$; $p=0,0087$)
- Dramatisation (régulation émotionnelle)
- Probabilité de satisfaction
- Probabilité de récompense

Lien entre activités et humeur

- Prise de conscience exprimée lors de l'entretien semi-structuré

Discussion & Limites

- Les résultats de cette étude semblent suggérer que l'outil de relevé d'activité serait intéressant dans le traitement de la dépression. Son utilisation améliore les dimensions habituellement visées dans l'AC, comme le niveau d'activation, le ressenti de plaisir, l'humeur, ou encore les ruminations. Ces effets étant obtenus indépendamment du traitement complet d'AC.
- Il a également été intéressant d'observer la prise de conscience du lien existant entre les activités et l'humeur, et les changements qui en ont découlé.
- Néanmoins, le groupe contrôle ayant bénéficié d'effets comparables, les variables exactes entrant en jeu dans ce mécanisme d'amélioration de l'humeur et d'activation restent à déterminer.
- Limites: L'échantillon était de petite taille et composé d'une majorité de femmes. Par ailleurs, la plupart des participants étaient suivis en parallèle et sous médication (anxiolytiques et/ou antidépresseurs).

Références

- [1] Dimidjian, S., Barrera, M. J., Martell, C., Muñoz, R. F., & Lewinsohn, P. M. (2011). The origins and current status of behavioral activation treatments for depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 1-38. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-032210-104535
- [2] Kinderman, P., Schwannauer, M., Pontin, E., & Tai, S. (2013). Psychological processes mediate the impact of familial risk, social circumstances and life events on mental health. *PLoS one*, 8(10), 1-8. doi: 10.1371/journal.pone.0076564
- [3] Kanter, J.W., Manos, R.C., Bower, W.M., Baruch, D.E., Busch, A.M., Rusch, L.C. (2010). What is behavioral activation? A review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review*, 30(6), 608-620. doi:10.1016/j.cpr.2010.04.001