



**HAL**  
open science

## Pilot study of a brief preventative intervention to adults' psychological health

Eugénie Vaillant-Coindard, Elodie Charbonnier

### ► To cite this version:

Eugénie Vaillant-Coindard, Elodie Charbonnier. Pilot study of a brief preventative intervention to adults' psychological health. Journées Régionales de Thérapie Comportementale et Cognitive, May 2023, Nîmes, France. hal-04116436

**HAL Id: hal-04116436**

**<https://hal.science/hal-04116436v1>**

Submitted on 4 Jun 2023

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License





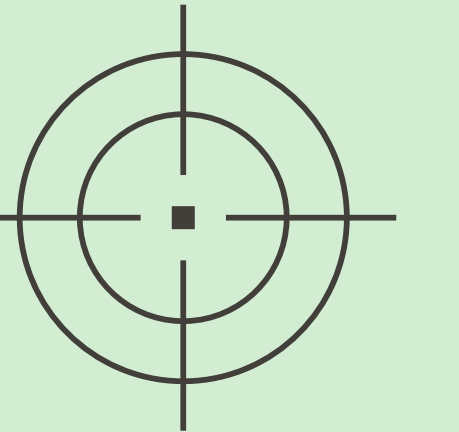
## INTRODUCTION

La population française est caractérisée par **d'importants besoins de santé psychologique** (Lépine et al., 2005), qui s'illustrent notamment par une forte prévalence de symptômes anxiodépressifs (Drapeau et al., 2011) et/ou de faibles niveaux de bien-être (Keyes, 2002). En vue de répondre à ces besoins, la littérature souligne l'intérêt particulier des stratégies de **prévention** et de **promotion** de la santé psychologique. Dans cette perspective, cibler des **processus pathogènes** (e.g., évitement) et **salutogènes** (e.g., compétences émotionnelles) clefs apparaît pertinent pour favoriser l'efficacité d'interventions de prévention et de promotion (Farchione et al., 2012 ; Nef et al., 2012). Or, en dépit d'une efficacité prometteuse à l'international (Conley et al., 2015), les programmes préventifs cognitivo-comportementaux sont **peu développés en France** à l'heure actuelle.

## OBJECTIFS

Évaluer l'efficacité d'une intervention brève et préventive en population générale adulte :

- en termes de **processus stratégiques** aux niveaux **cognitif, émotionnel et comportemental**
- en termes de **santé psychologique positive** (bien-être) et **négative** (symptômes anxiodépressifs)



## METHODE

Les participants ont complété, à deux reprises (T1 et T2) espacées de 5 semaines, des **questionnaires en ligne** mesurant **2 indicateurs de santé psychologique** ainsi que **5 processus**.



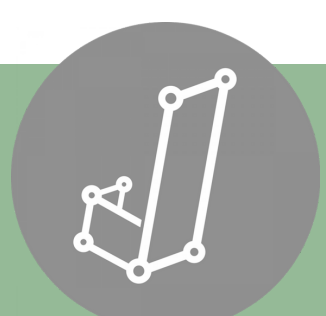
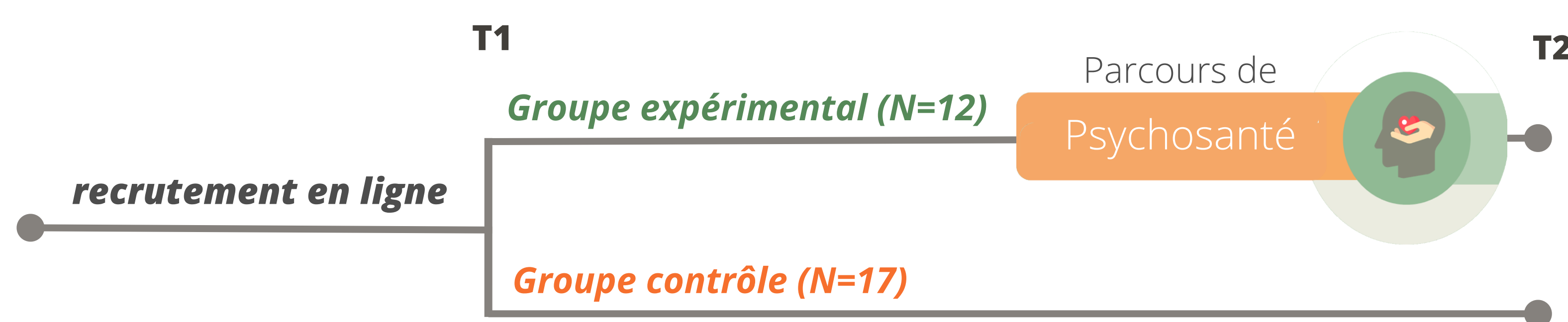
Entre ces deux passations, le groupe expérimental a bénéficié d'une intervention en **5 modules thématiques hebdomadaires en ligne** ciblant ces processus.

Cette intervention présentait des concepts théoriques et des outils issus des TCCE. Elle comprenait des temps de **psychoéducation** et des temps d'**activités pratiques** pendant les séances et entre les séances.

### Mesures

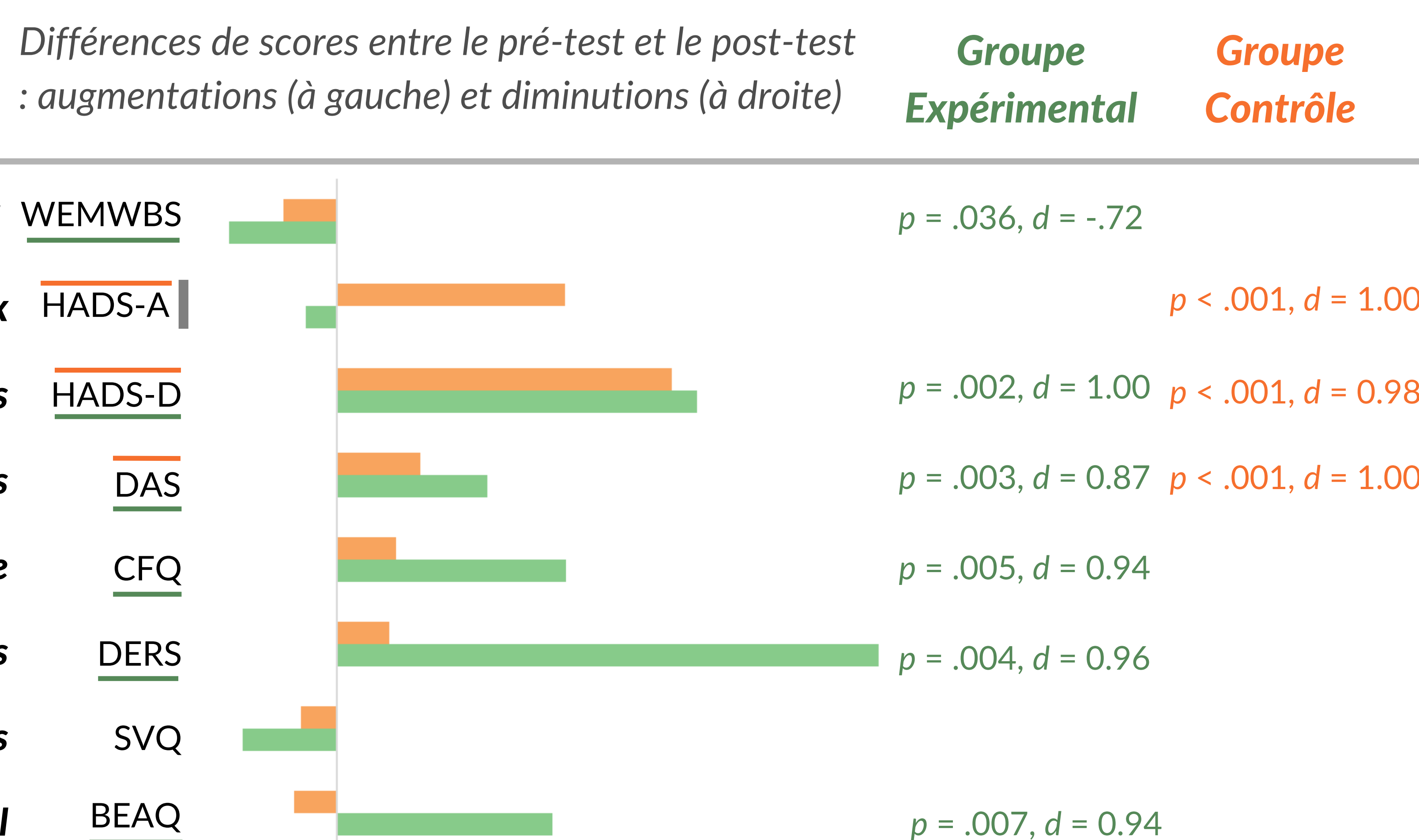
- **symptômes anxiodépressifs (HADS)**: e.g., *Je me suis senti-e tendu-e ou énervé-e.*
- **bien-être subjectif (WEMWBS)**: *J'ai eu une bonne image de moi.*
- **attitudes dysfonctionnelles (DAS)**: *Si l'on évite les problèmes, ceux-ci disparaissent.*
- **fusion cognitive (CFQ)**: *Mes pensées me font souffrir ou me rendent triste.*
- **compétences émotionnelles (DERS)**: *Je comprends bien mes sentiments.*
- **rapport aux valeurs (SVQ)**: *Je sais exactement quels sont les buts personnels et professionnels que je souhaite atteindre.*
- **évitement (BEAQ)**: *Je quitte rapidement toute situation qui me met mal à l'aise.*

Figure 1. Représentation schématique de la procédure.



## RÉSULTATS

Figure 2. Evolution des mesures pré-test et post-test selon les groupes.



Légende. ■ Groupe expérimental ■ Groupe contrôle

Différences intergroupes significatives ( $p = .012$  et  $p < .001$ ) au pré-test (test U de Mann-Whitney) :  
Groupe expérimental < Groupe Contrôle

Note. Les  $p$ -values affichées sont les valeurs significatives au seuil .01 au test de Wilcoxon. Les valeurs  $d$  correspondent aux tailles d'effet obtenues par corrélations bi-sérielles.

## DISCUSSION

Cette étude illustre l'efficacité d'interventions brèves pour **moduler favorablement l'expression de nombreux processus** (notamment une réduction de l'évitement, une meilleure régulation émotionnelle et une acceptation plus marquée des émotions), et **favoriser le bien-être subjectif**. Dans une perspective d'implémentation, ces résultats sont d'autant plus intéressants au vu de la brièveté de l'intervention.

Cependant, cette étude ne permet pas de statuer concernant le maintien de ces effets dans le temps, indiquant la nécessité de **mesures différées**. Des répétitions auprès d'échantillons diversifiés (genre, niveau d'étude) seront également nécessaires en vue de généraliser ces résultats.

Enfin, **cibler une population plus jeune** (e.g., les adolescents) serait stratégique dans une démarche de prévention et de promotion.

## Références bibliographiques

- Conley, C. S., Durlak, J. A., & Kirsch, A. C. (2015). A meta-analysis of universal mental health prevention programs for higher education students. *Prevention Science, 16*(4), 487-507.
- Drapeau, A., Marchand, A., & Beaulieu-Prévost, D. (2012). Epidemiology of psychological distress. *Mental Illnesses-Understanding, Prediction and Control, 69*(2), 105-106.
- Farchione, T. J., Fairholme, C. P., Ellard, K. K., Boisseau, C. L., Thompson-Hollands, J., Carl, J. R., Gallagher, M. W., & Barlow, D. H. (2012). Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: a randomized controlled trial. *Behavior Therapy, 43*(3), 666-678.
- Keyes, C.L. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 2*(2), 207-222.
- Lépine, J. P., Gasquet, I., Kovess, V., Arbabzadeh-Bouchez, S., Nègre-Pagès, L., Nachbaur, G., & Gaudin, A. F. (2005). Prévalence et comorbidité des troubles psychiatriques dans la population générale française: résultats de l'étude épidémiologique ESEMeD/MHEDEA 2000/(ESEMeD). *L'Encéphale, 31*(2), 182-194.
- Nef, F., Philippot, P., & Verhofstadt, L. (2012). L'approche processuelle en évaluation et intervention cliniques: une approche psychologique intégrée. *Revue Francophone de Clinique Comportementale et Cognitive, 17*(3), 4-23.

## Contact

Université de Nîmes  
Site Vauban  
Rue du Dr Georges Salan  
30000 NÎMES

eugenie.vaillant-coindard@unimes.fr