



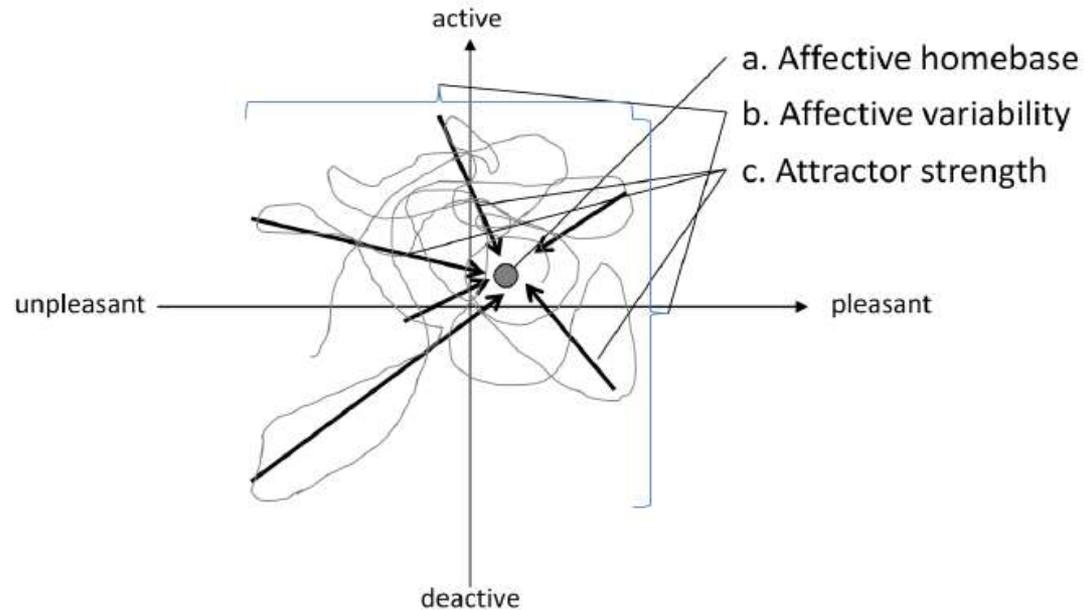
Faculté des Arts, Lettres,
Langues et Sciences humaines
Aix-Marseille Université

EFFET DES INTERVENTIONS BRÈVES MINDFULNESS ET THÉRAPIES POSITIVES SUR LA DYNAMIQUE DES AFFECTS

Anne CONGARD, Pascal ANTOINE, Sarah LE
VIGOUROUX, Bruno DAUVIER, et Rollon
POINSOT

Objectifs généraux de nos travaux

Identifier les effets d'interventions brèves centrées sur les émotions sur les processus en jeu dans la dynamique émotionnelle.



Effets d'intervention de type mindfulness sur les ajustements affectifs

Pleine conscience (mindfulness)

« Paying attention
in a particular way,

on purpose,

in the present moment,

and non-
judgementally »

(Kabat-Zinn, 1994).

attention flottante vs.
focus attentionnel

Intention, motivation
vs. automatique

Rechercher l'expérience
Éviter l'évitement

Acceptation et curiosité

[From Ph Goldin]

Pratiques de pleine conscience (mindfulness)

Pratique formelle de la méditation de pleine conscience

- ⊙ Bodyscan
- ⊙ Ancrage sur la respiration
- ⊙ Flexibilité attentionnelle entre des modalités sensorielles/cognitives
- ⊙ Compassion



Pratique informelle

- ⊙ Activités quotidiennes, alimentation, interactions sociales



Yoga



+ éducation sur le stress (MBSR)

Instructeur pratiquant / spécialiste ou non de la santé mentale



+ psychoéducation sur les émotions négatives (MBCT)

Instructeur psychothérapeute / pratiquant ou non



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

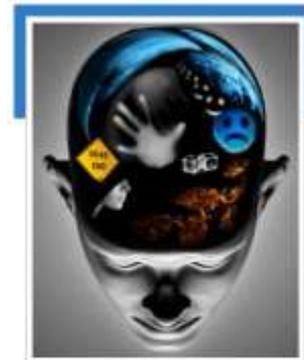
...

Noter qu'on est parti, revenir sur le souffle

...

Préparer la fin de la méditation

Cloches



Exemples

- Bodyscan
- 10', 20' assis
- marche

- ACCUEIL
- PARCOURS
- ARTICLES ACL
- OUVRAGES & CHAPITRES
- RECHERCHES
- RECH COUPLES/AIDANTS
- RECH QUALITATIVE
- AIDE AUX ÉTUDIANTS
- M2 PSYCHOPATHOLOGIE
- INFO PLEINE CONSCIENCE ENFANTS/PARENTS
- INFO MINDFULNESS
- INFO COUPLE+
- INFO PSY+

Programme de méditation FluMindful

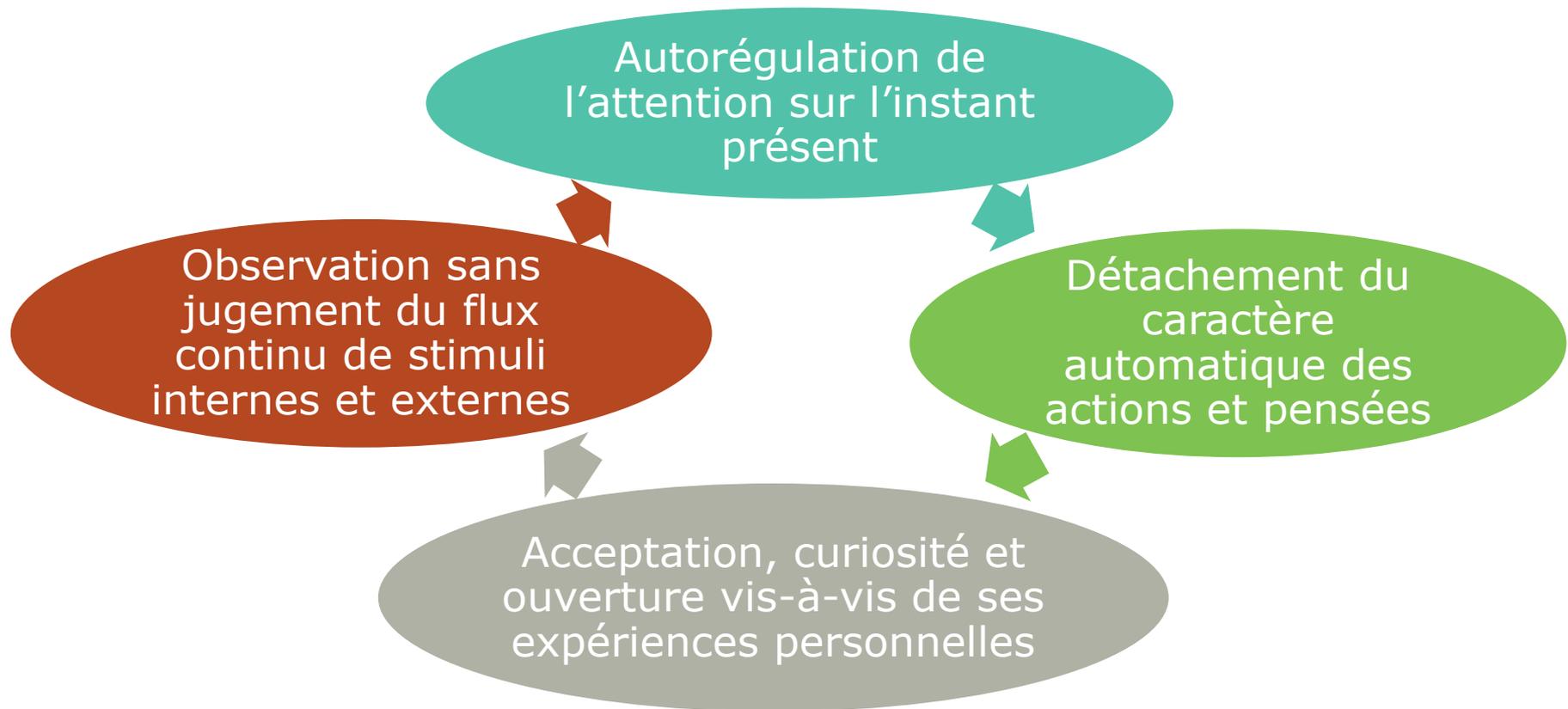
Limiter le coût temporel
 Démocratiser l'approche
 Encadrer l'expérience

Se centrer sur la pratique formelle

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 ^e semaine	BODYSCAN	BODYSCAN	BODYSCAN	BODYSCAN	BODYSCAN	BODYSCAN	BODYSCAN
2 ^e semaine	SIMPLE	BODYSCAN	SIMPLE	BODYSCAN	SIMPLE	BODYSCAN	SIMPLE
3 ^e semaine	SIMPLE	MARCHE	SIMPLE	MARCHE	SIMPLE	MARCHE	SIMPLE
4 ^e semaine	BODYSCAN	COMPLET	COMPLET	MARCHE	COMPLET	COMPLET	BODYSCAN
5 ^e semaine	SIMPLE	COMPLET	FAIREFACE	BODYSCAN	FAIREFACE	COMPLET	SIMPLE
6 ^e semaine	COMPLET	BIENVEILLE	SIMPLE	BODYSCAN	SIMPLE	BIENVEILLE	COMPLET

Méditation de pleine conscience: mindfulness

4 processus sont mis en jeu



Méditation de pleine conscience: travaux empiriques sur les effets de ces thérapies

- Crée des changements biologiques et neurologiques (hormonaux et ondes alpha et gamma)
- Modère les effets du stress sur le comportement et l'humeur (Bishop et al., 2004 ; Kabat-Zinn, 1990)
- Module les affects ressentis entraînant une diminution de la détresse psychologique (Mandal et al., 2012)
- Améliore la santé mentale et physique (Davidson et al., 2003)

Méditation de pleine conscience et paramètres du Dynaffect

Home base (zone d'affectivité homéostatique): H1

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

Méditation de pleine conscience et paramètres du Dynaffect

Réactions aux événements et fluctuations (H2 et H3)

=> Baisse de la réactivité affective face aux événements de la vie (Cherie et Dianne, 2008)

=> Réduction de la vulnérabilité aux stressors de l'environnement et ainsi de l'amplitude des fluctuations (Bishop et al., 2004)

Explication = > le principe d'acceptation s'oppose à l'état de réactivité (Nielson et Kaszniak, 2006 ; Cherie et Dianne, 2008 ; Hill et Updegraff, 2012)

Méditation de pleine conscience et paramètres du Dynaffect

Régulation affective (H4)

=> Meilleure capacité à différencier leurs affects qu'ils soient positifs ou négatifs (Hill et Updegraff, 2012) et donc à les maîtriser

=> Aptitude supérieure à influencer le traitement et la régulation d'informations affectives (Nielson et Kaszniak, 2006)

Explications

- Plus de sensibilité aux marqueurs somatiques
- Plus grande capacité à labelliser les états émotionnels

Méditation de pleine conscience et compétences en mindfulness : H5 et H6



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, non randomisée

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



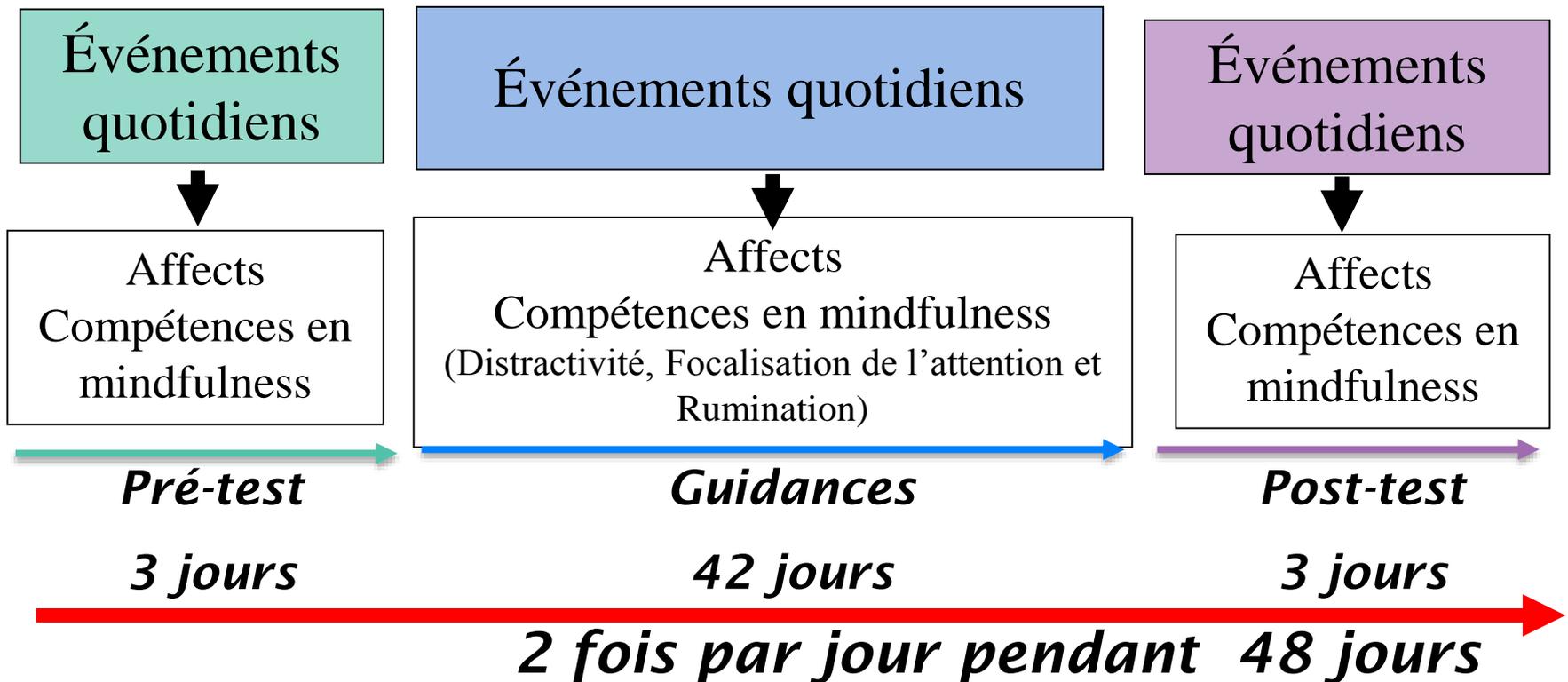
Groupe Contrôle:
N=42 (13 H et 29 F)

Aucune activité

Méthodologie

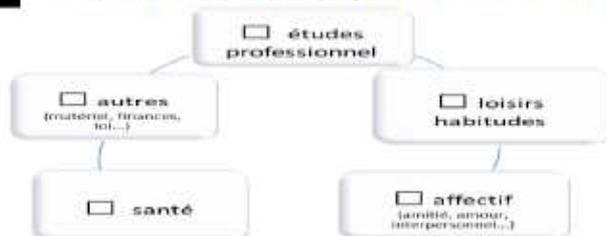
Pré-test et Post-test :
Inventaires de personnalité
Compétences en mindfulness (FFMQ)
Anxiété et dépression (STAI et BDI)

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 Galeté	<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 tout à fait vrai
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

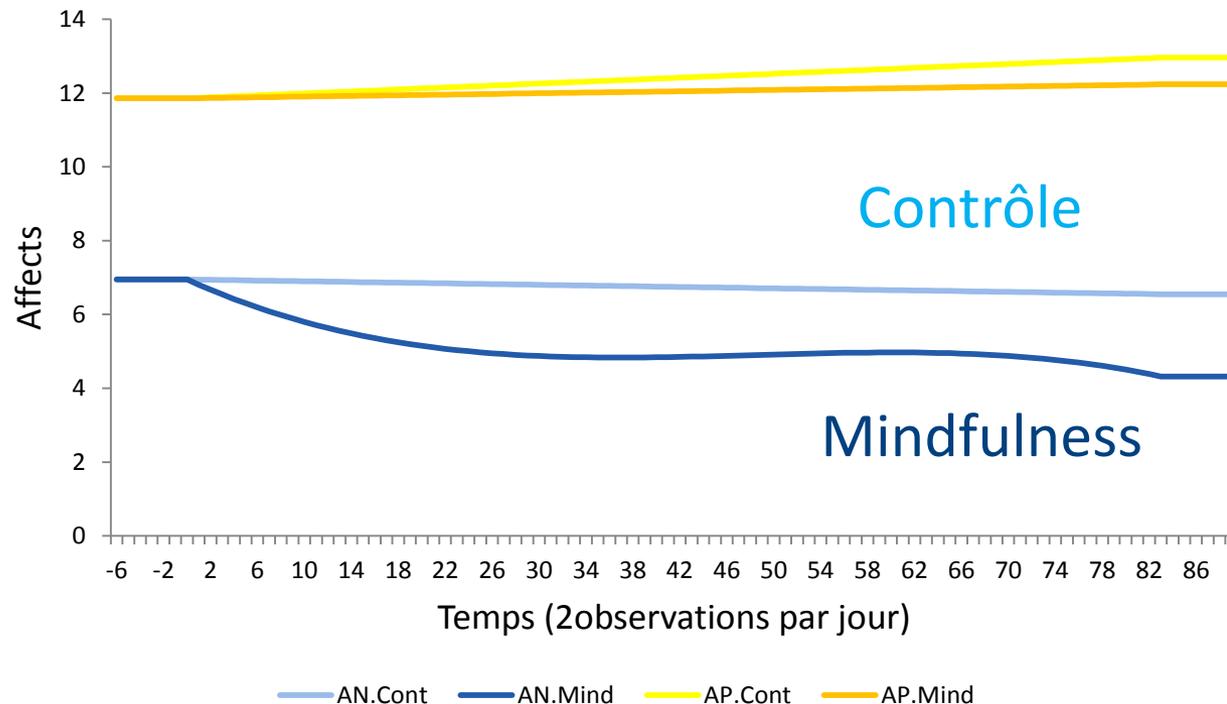
Faible Niveau d'Activation:
Calme, Equilibre, Tranquillité

H1 : La pratique du Mindfulness conduit à mieux apprécier les affects positifs et à ressentir moins d'affectivité négative.

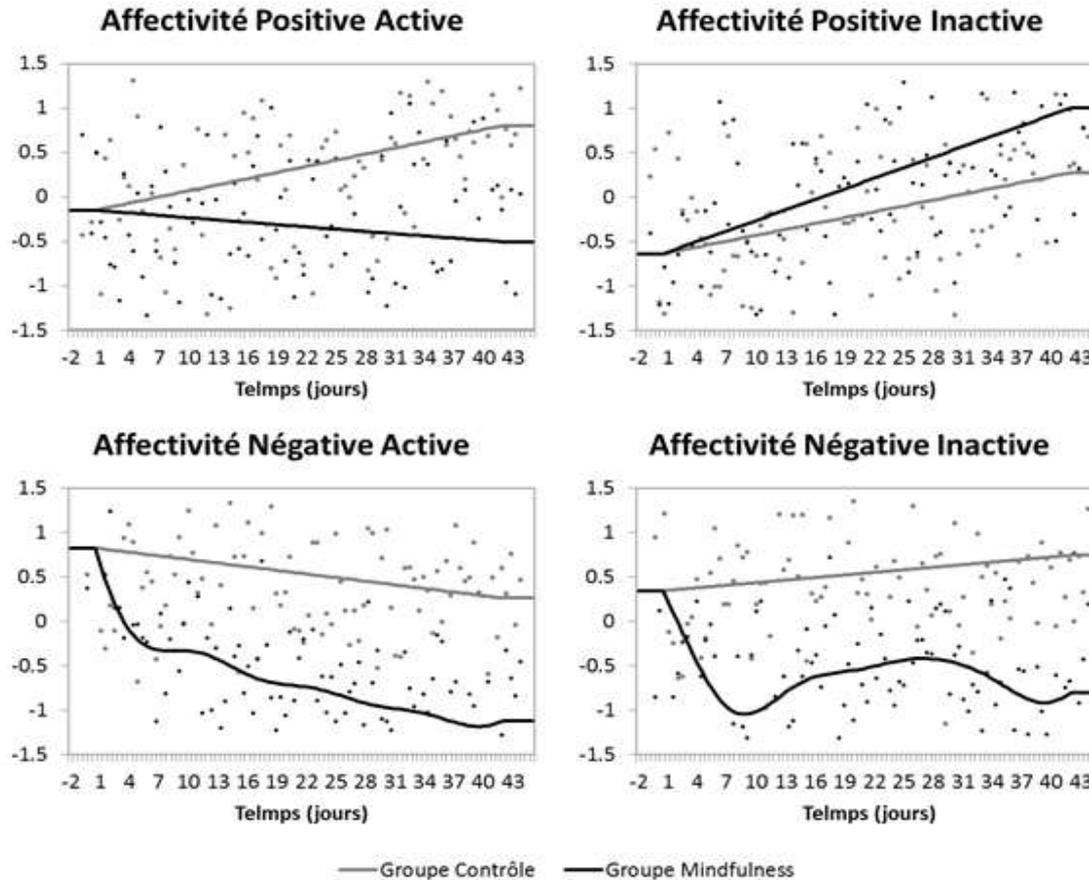
→ GLMM

Meilleur BIC pour le modèle des AN mais pas pour les AP.

Evolution des affects (home base) au cours de la pratique



H1 : Précisions sur les affects

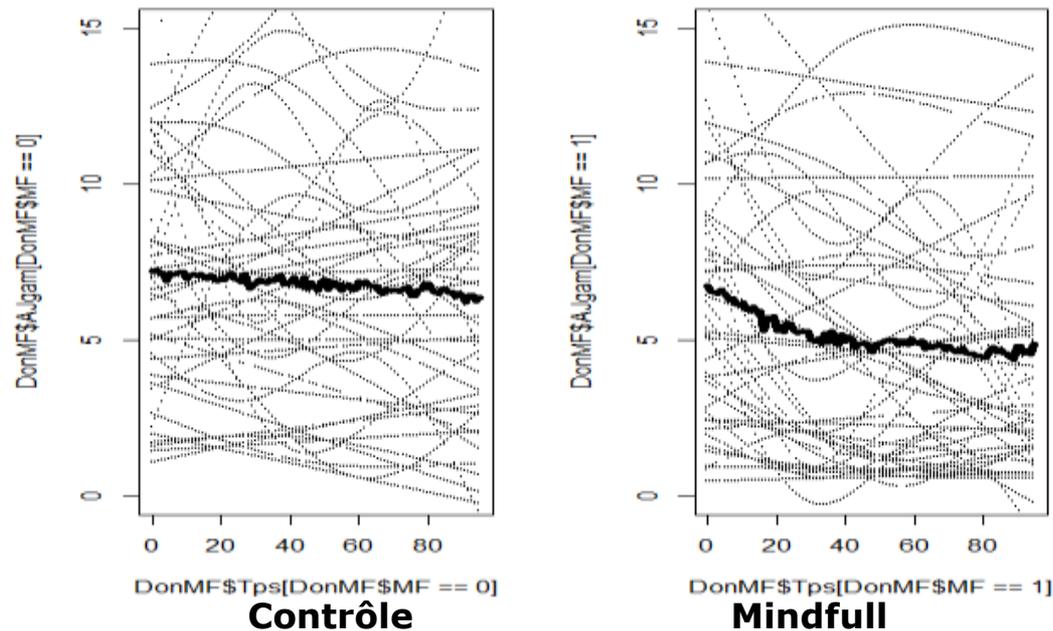


H1 : La pratique du Mindfulness conduit à mieux apprécier les émotions positives et à ressentir moins d'affectivité négative.

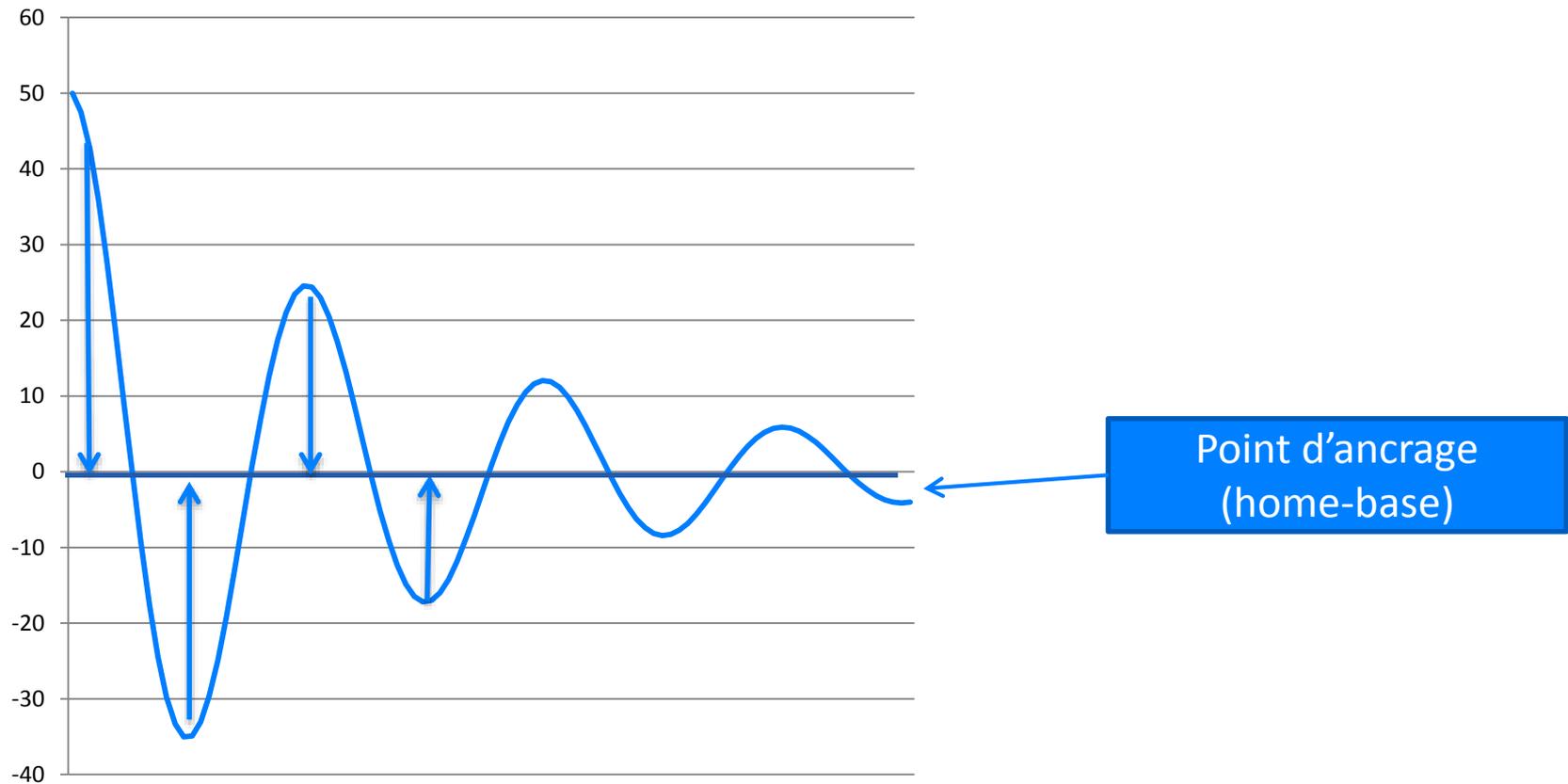
→ **GAM (Generalized Additive Models)**

Meilleur BIC pour le modèle des AN mais pas pour les AP.

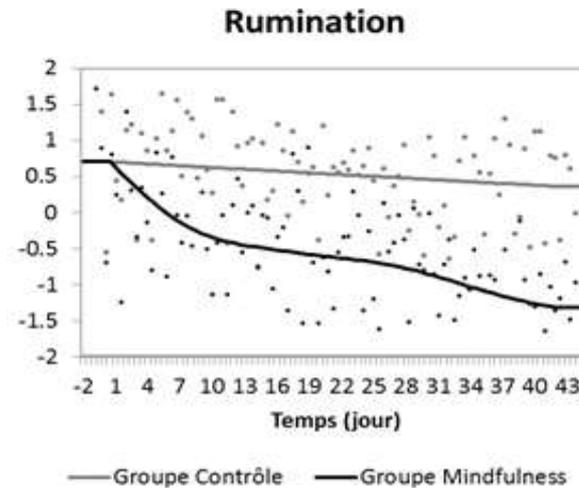
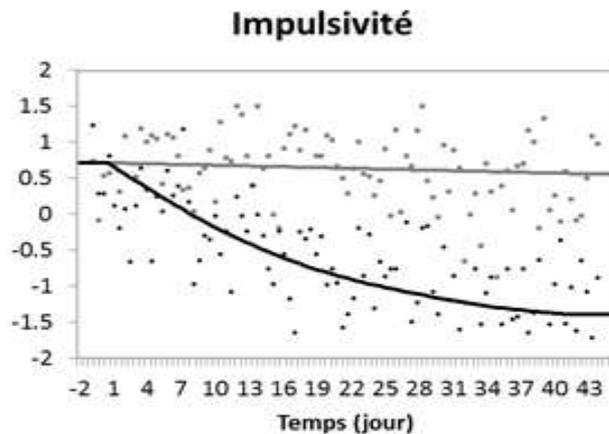
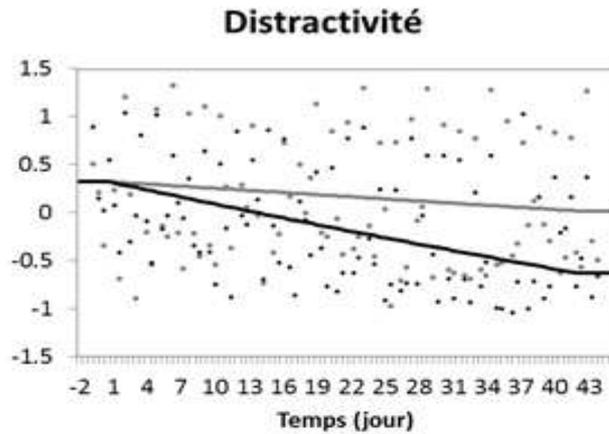
Evolution des AN au cours du temps de la pratique et différences individuelles



Ampleur des fluctuations des états affectifs



H5 et H6: Au niveau descriptif amélioration de la manière de positionner son attention et réduction de la rumination



Effets d'intervention de psychologie positive sur les ajustements affectifs

La psychologie positive

Etude des processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus (Gable et Haidt, 2005)

Démarche d'exploration empirique et de recherche de la preuve (Peterson & Park, 2003)

Démarche de prévention et de promotion de la santé mentale (Bolier et al., 2013, Fredrickson (1998), Seligman, 2005) **et du bien-être** (Ryan & Deci, 2001)

Favorisant l'accroissement des compétences, des ressources et le développement du bien-être (Kobau et al., 2011).

Psychologie positive



Positive
psychology/therapy
Seligman

Plaisant life, cultiver les émotions positives et le plaisir orientés vers le passé (pardon, gratitude), le présent (pleine conscience) et le futur (optimisme). Voie +/- limitée par des dispositions héréditaires.

Engaged life, cultiver les « forces personnelles » en les identifiant et en les utilisant au quotidien. Pas de lien direct avec les émotions positives.

Meaningfull life, servir une cause plus grande que nous-mêmes et +/- abstraite : la justice, la bonté, la connaissance, la famille, la politique, la communauté ... Il s'agit d'une voie « spirituelle » basées sur des valeurs et croyances donnant un but à l'existence humaine.

Programme de psychologie positive Fluposit

Limiter le coût temporel
 Démocratiser l'approche
 Encadrer l'expérience

Créer un programme multimodal en
 référence à Ryff, Diener et Seligman

	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						

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).

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, non randomisée

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 mises à
disposition sur cahier selon un
ordre précis pendant 42 jours



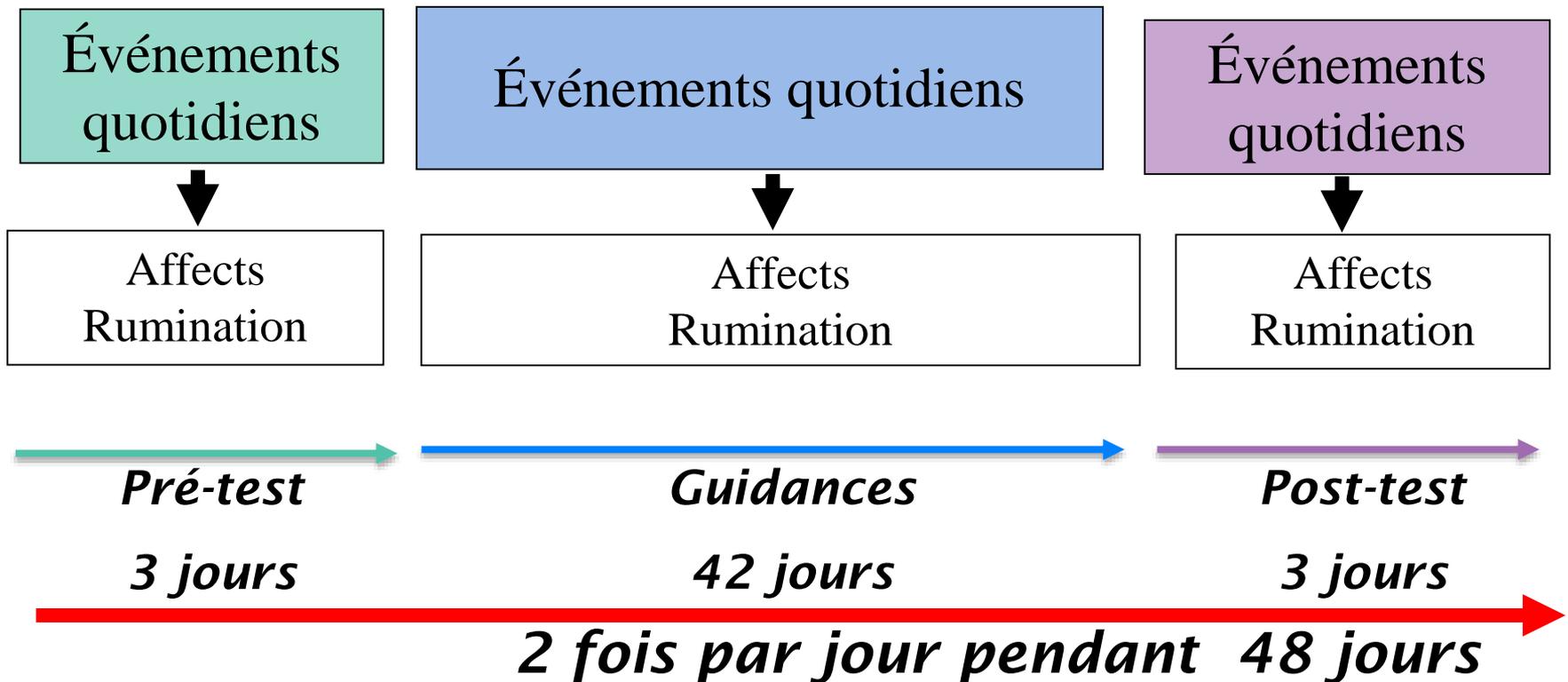
Groupe Contrôle:
N=45 (14 H et 31 F)

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)



Hypothèses

Hypothèse 1 (Home base AN et AP) : les exercices de psychologie positive conduisent à mieux apprécier les émotions positives et moins les émotions négatives.

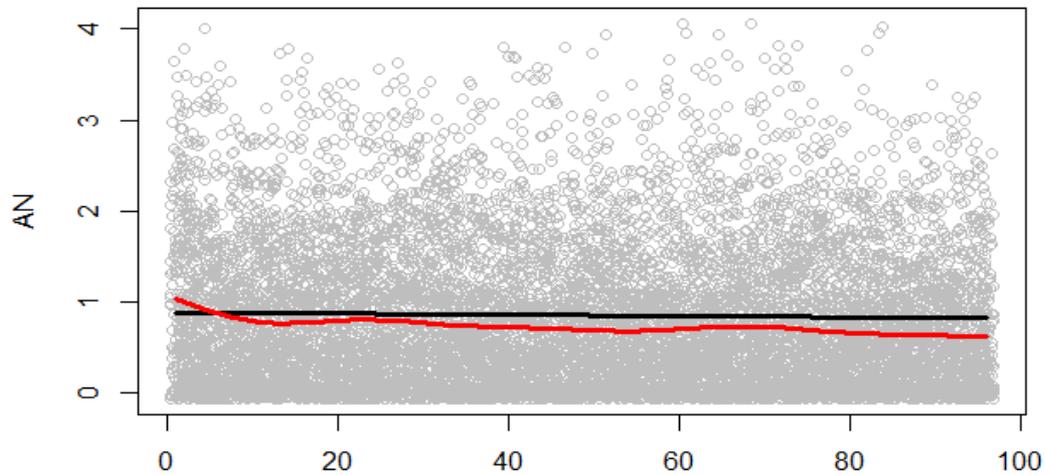
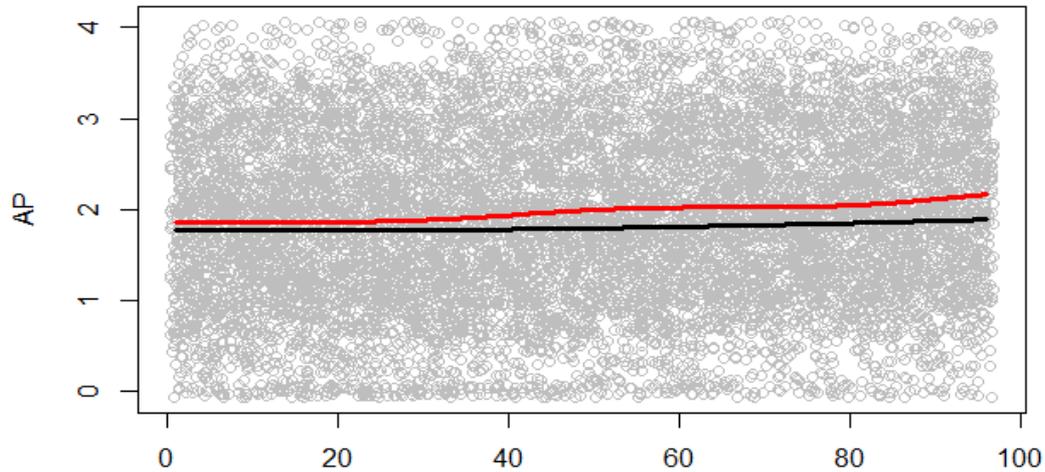
Hypothèse 2 (Fluctuations AN et AP) : les exercices de psychologie positive conduisent à une réduction des fluctuations affective au cours du temps. Les personnes du groupe « psychologie positive » oscillent beaucoup moins (tant sur AN que AP).

Hypothèse 3 (force d'attraction/récupération affective AN et AP) : la pratique de la psychologie positive conduit à une récupération plus rapide au niveau des affects négatifs notamment grâce à une meilleur utilisation des affects positifs

Hypothèse 1

Effet de l'intervention sur
l'évolution du home base

Trajectoires au niveau descriptif



Modèles GLMM - AP

Models:

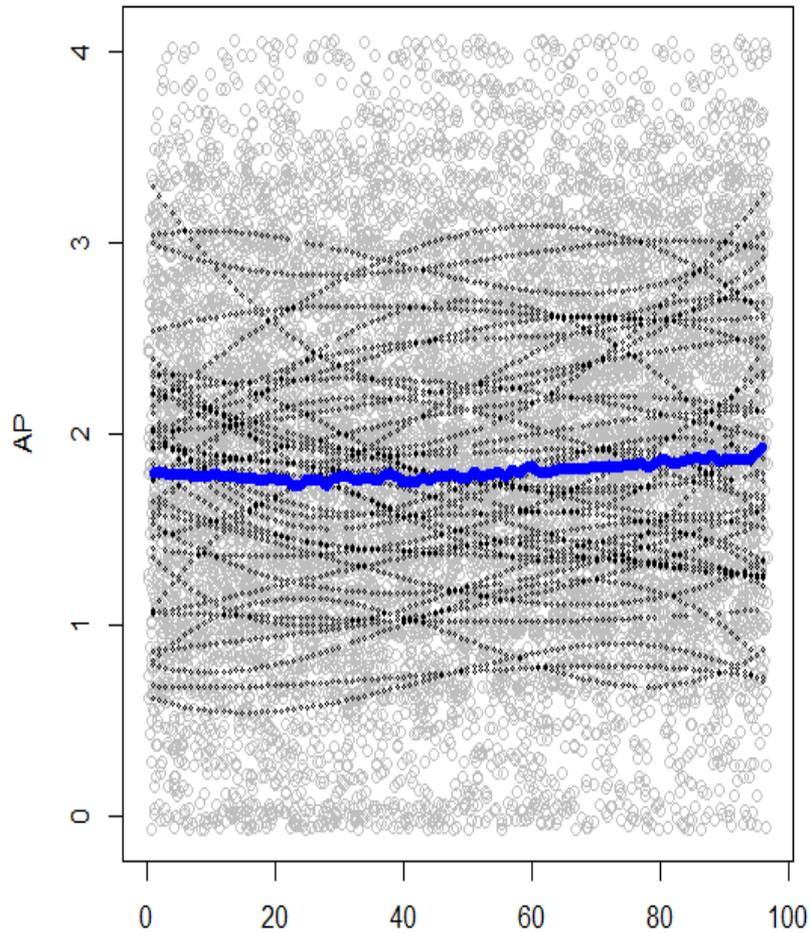
ModAP0: AP ~ temps + (poly(n.eval, 3) | Sujet)

ModAP1: AP ~ temps:Groupe + (poly(temps, 3) | Sujet)

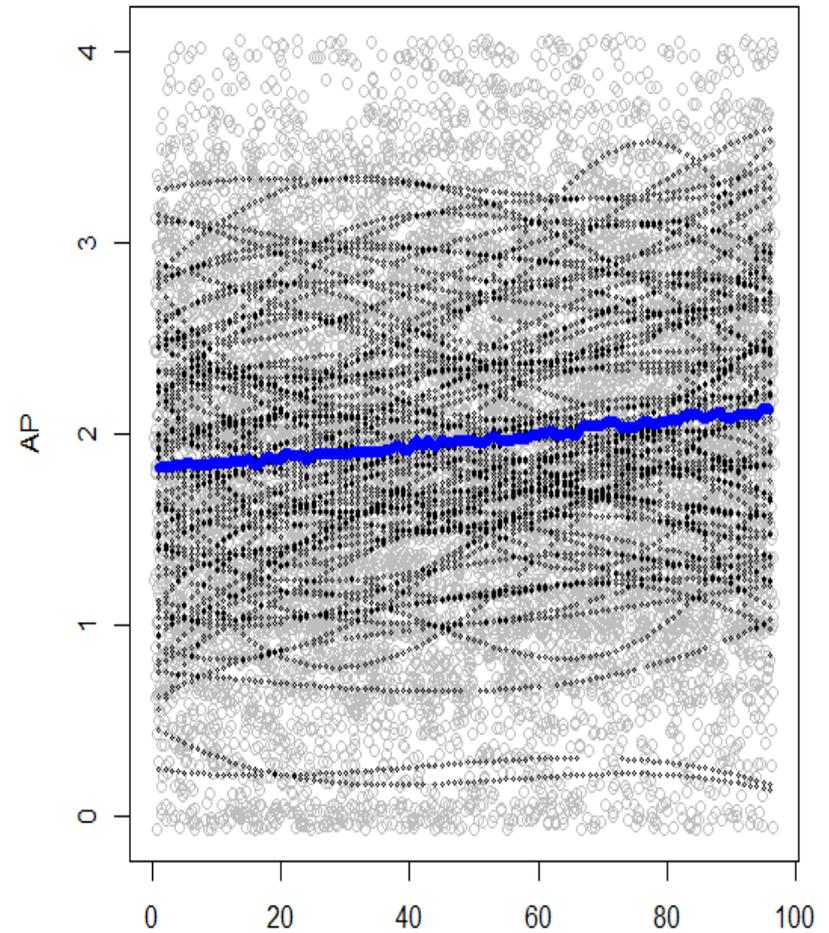
	Df	AIC	BIC	logLik	deviance	Chisq	Chi	Df	Pr(>Chisq)
ModAP0	13	22320	22414	-11147	22294				
ModAP1	14	22318	22419	-11145	22290	3.883	1		0.04878 *

Modèles GLMM - AP

Groupe Contrôle



Groupe Posit



Modèles GLMM - AN

Data: Posit

Models:

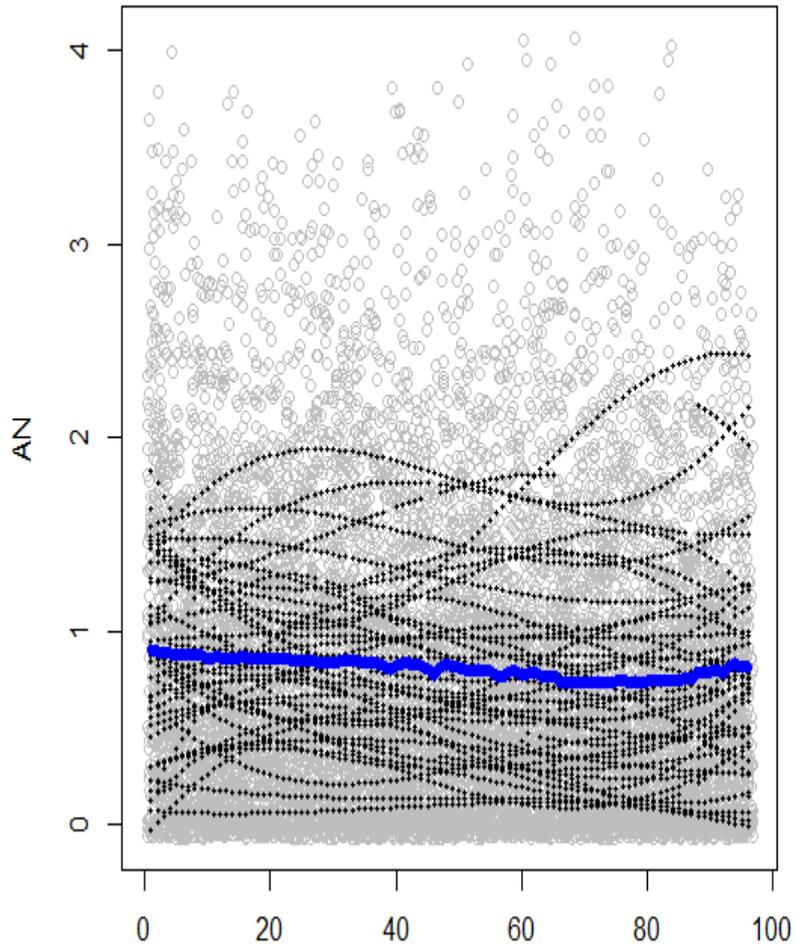
ModAN0: AN ~ n.eval + (poly(n.eval, 3) | Sujet)

ModAN1: AN ~ n.eval:Groupe + (poly(n.eval, 3) | Sujet)

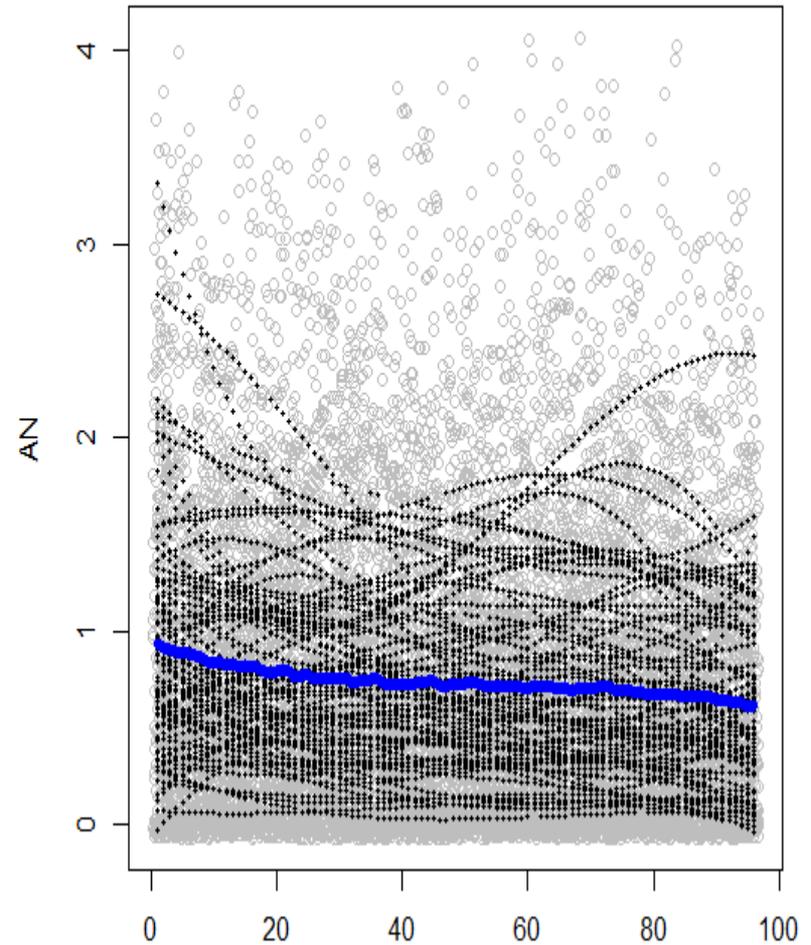
	Df	AIC	BIC	logLik	deviance	Chisq	Chi Df	Pr(>Chisq)
ModAN0	13	19860	19955	-9917.2	19834			
ModAN1	14	19858	19959	-9914.7	19830	4.9498	1	0.02609 *

Modèles GLMM - AN

Groupe Contrôle



Groupe Posit

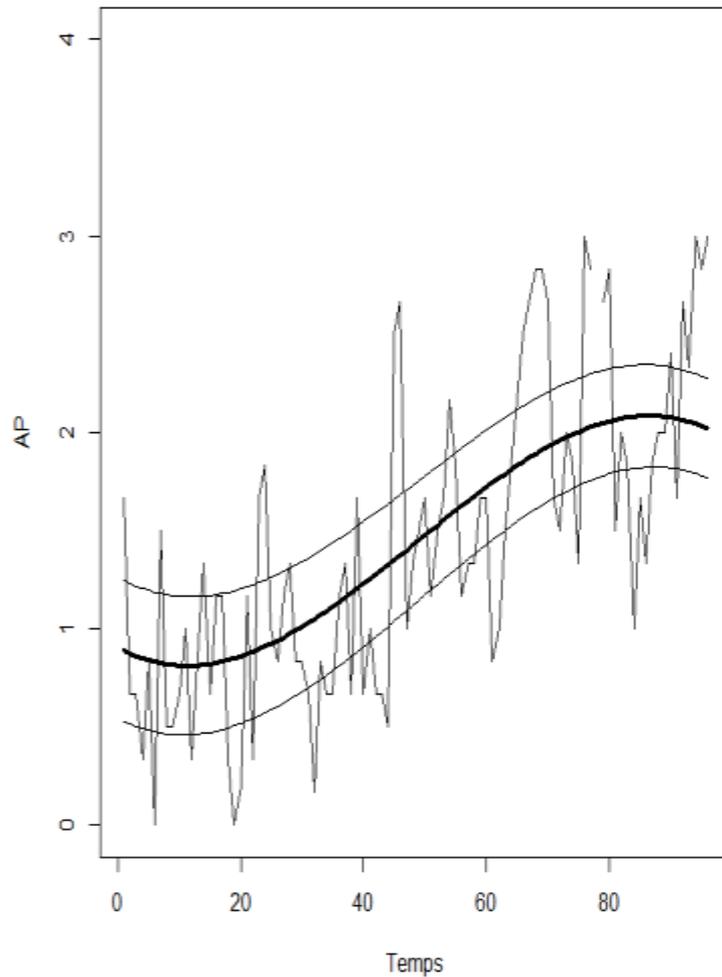


Hypothèse 2

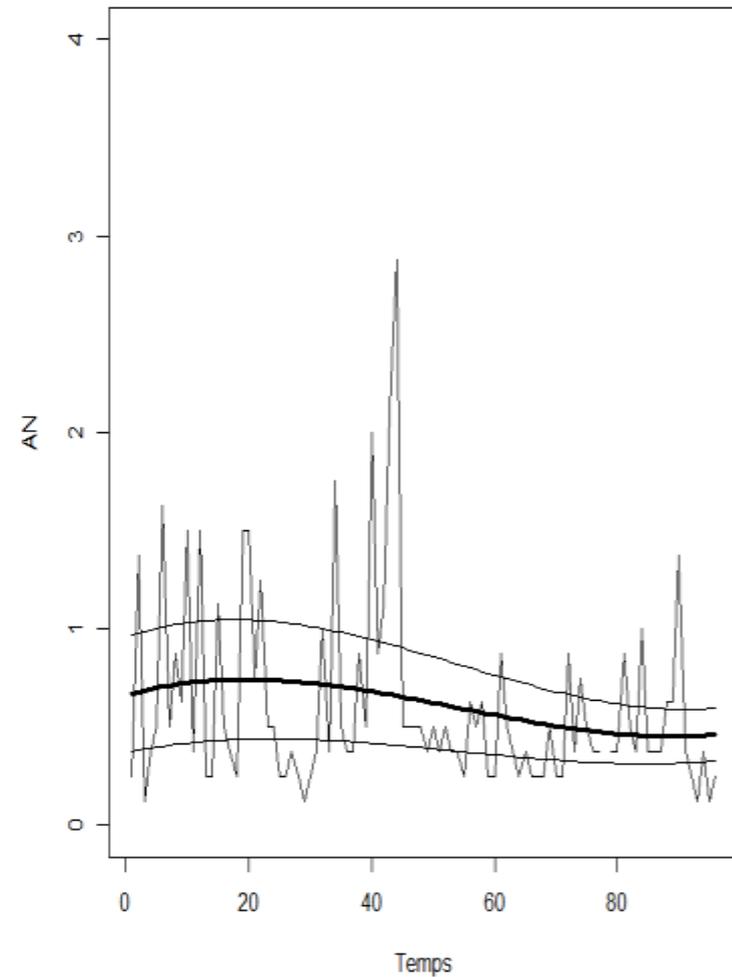
Effet de l'intervention sur
l'évolution de la fluctuation

Modélisation de l'intervalle de variation

Sujet 110 Posit



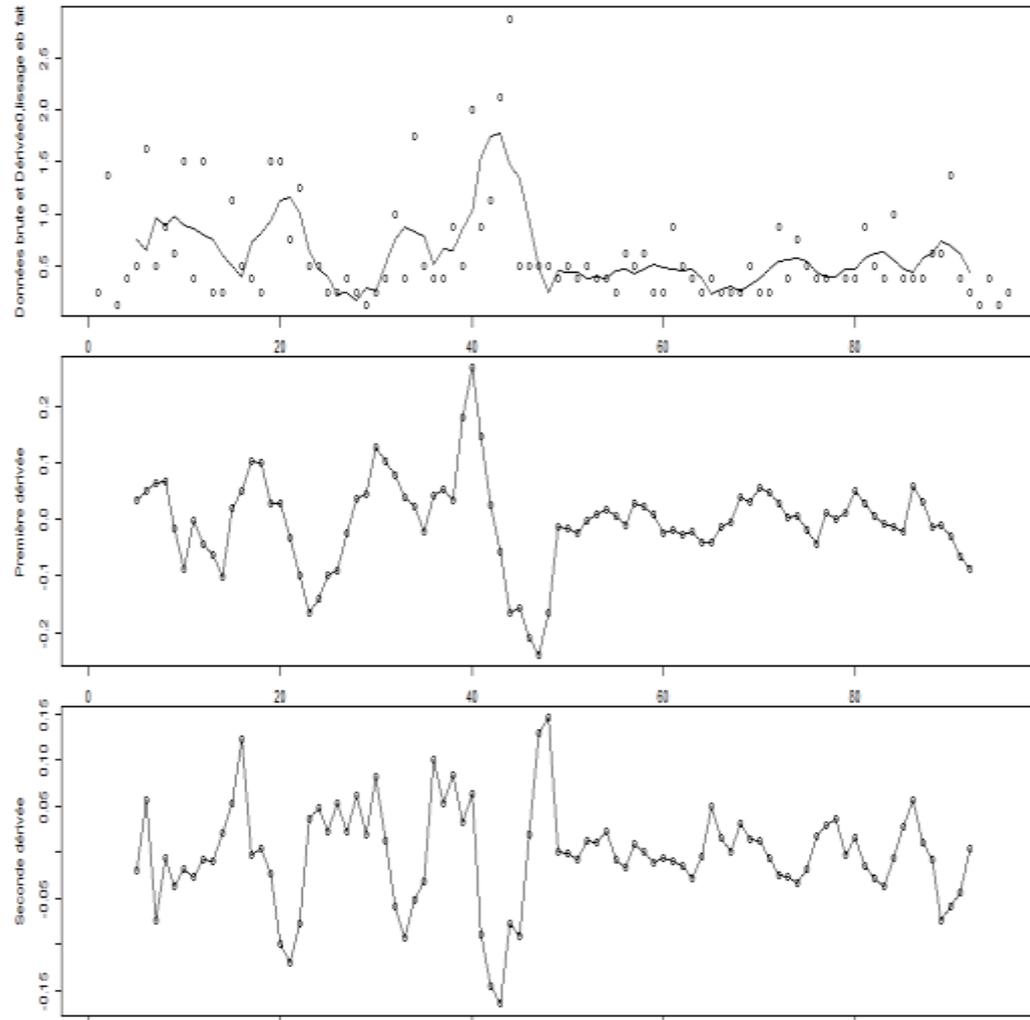
Sujet 110 Posit



Hypothèse 3

Effet de l'intervention sur
l'évolution de la force
d'attraction

Force d'attraction et dérivées d'une série temporelle (Boker, 2014)



Dérivée 1=
Oscillations

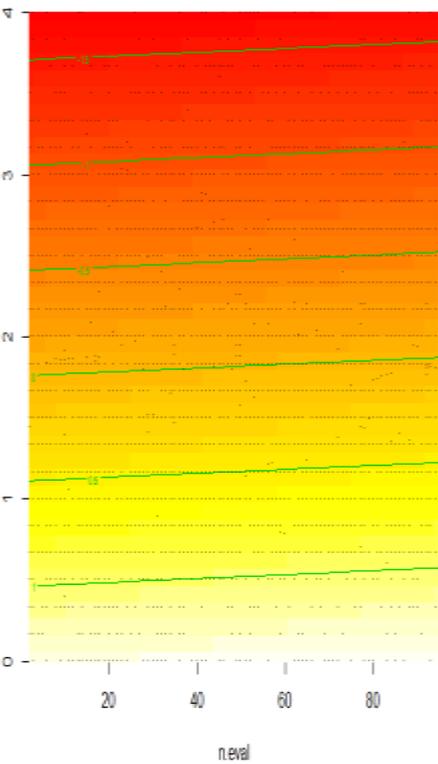
Dérivée 2=
Changement de
vitesse
Accélérations

Lien entre
niveau et
accélération =
champs de
force autour
de la moyenne

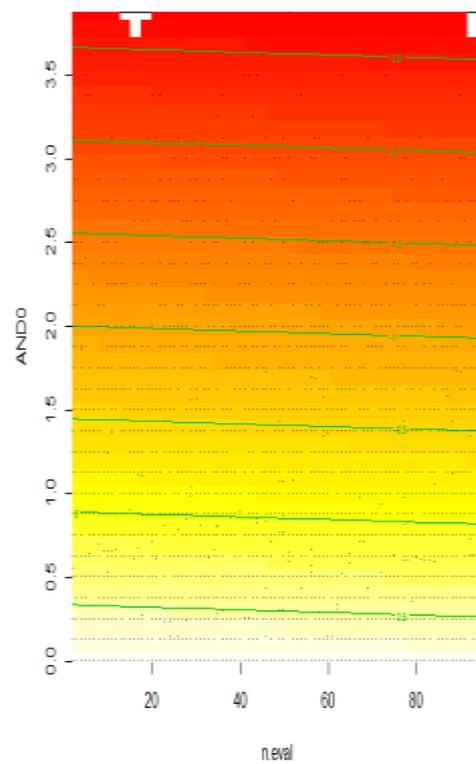
Force d'attraction par Groupe

Modèle exploratoire

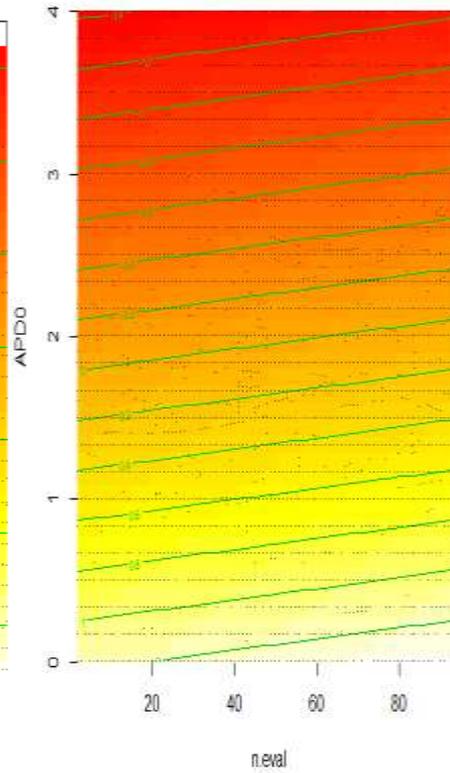
AP Groupe Contrôle



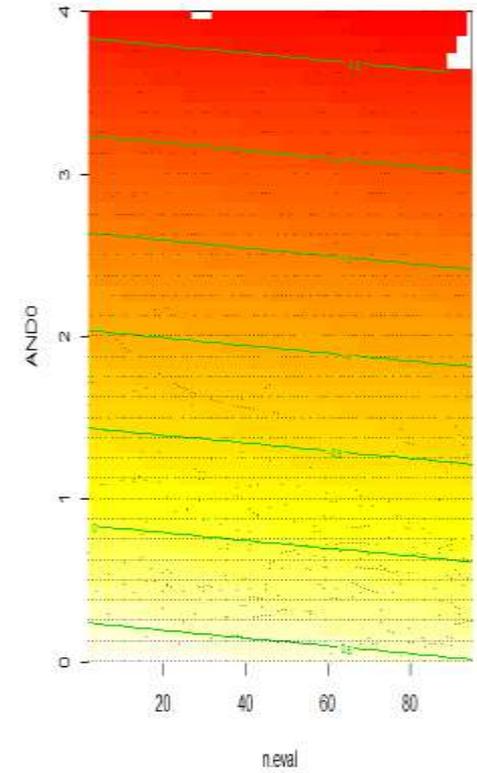
AN Groupe Contrôle



AP Groupe Posit

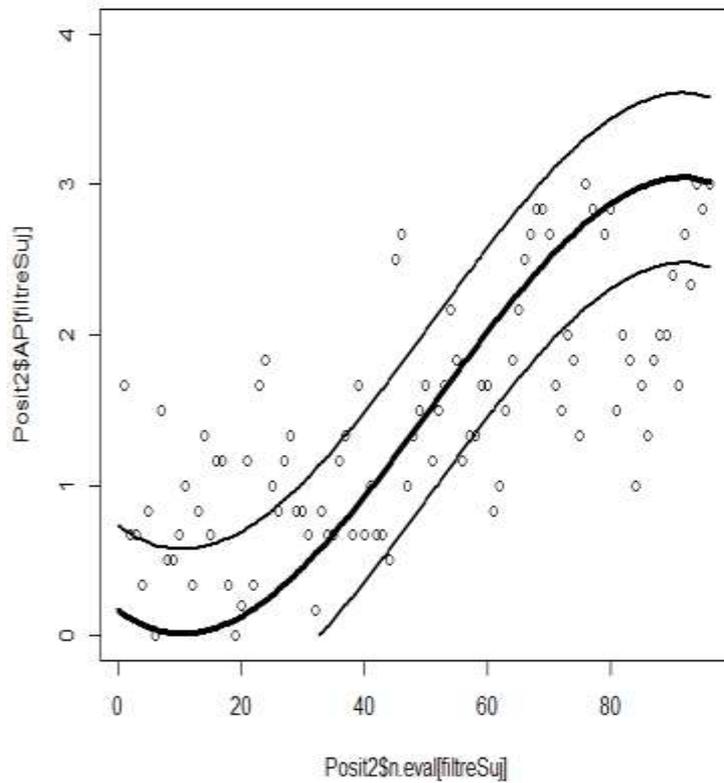


AN Groupe Posit

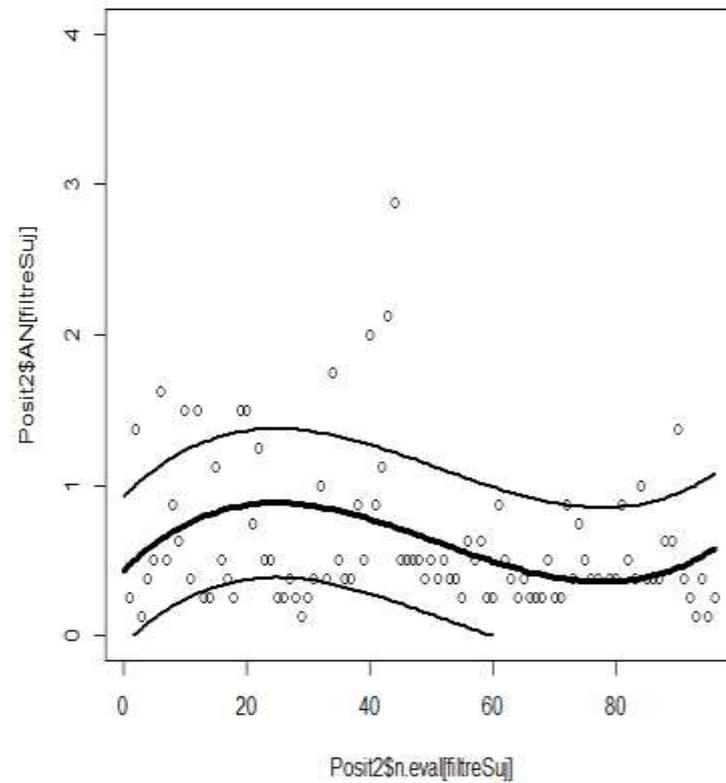


Force d'attraction - Modèles GLMM Niveau Individuel

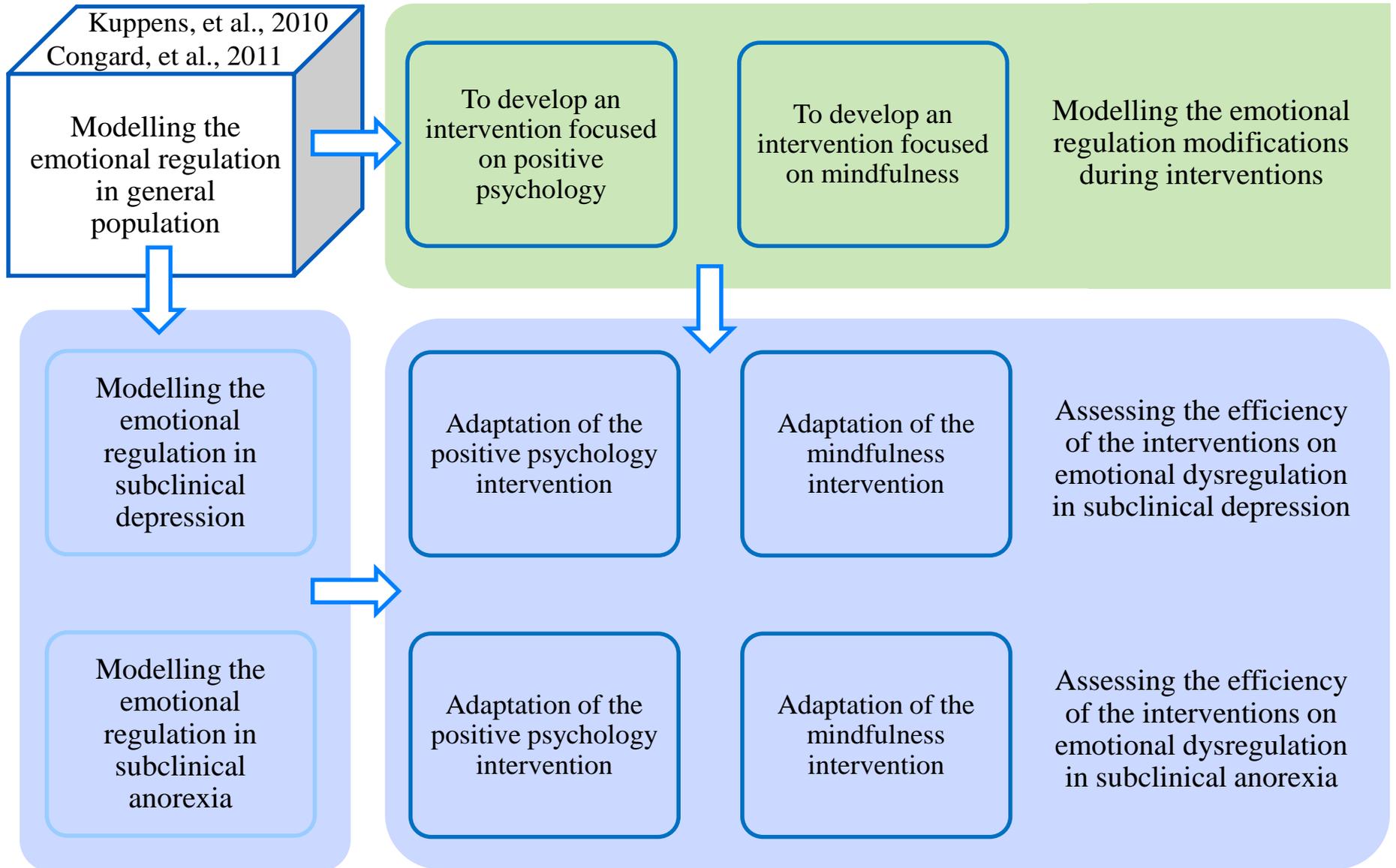
AP



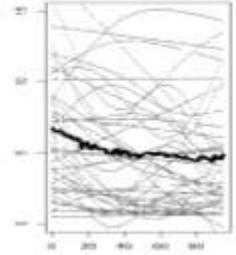
AN



Perspectives 2015-



Perspectives 2015-



Analyser la réponse aux interventions en fonction des caractéristiques individuelles

Identifier différents types de trajectoires émotionnelles

Étudier la cinétique des effets des interventions pour les optimiser

Identifier les exercices qui sont les plus performants sur chaque critère



Combiner des analyses dynamiques avec des analyses dyadiques [protocole couple+]

Élargir l'analyse à d'autres troubles (anxieux, addictifs) et à des stressseurs liés à la maladie (proche-aidant).