

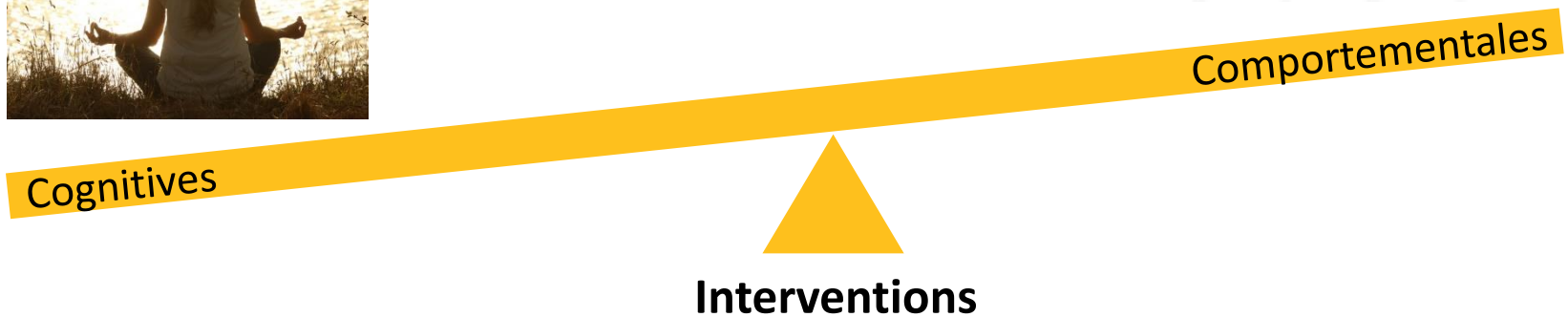


Différences interindividuelles et efficacité des programmes d'activités physiques dans le développement des compétences en régulation émotionnelle

Anne Courbalay, Jean-Baptiste Pavani, Anne Congard, & Bruno Dauvier
Avec la participation de François Tariel & Iréné Lopez

De bonnes compétences en régulation émotionnelle s'accompagnent notamment d'un bien-être perçu plus élevé et d'une meilleure santé

De bonnes compétences en régulation émotionnelle s'accompagnent notamment d'un bien-être perçu plus élevé et d'une meilleure santé



- Bolier et al., 2013
- Goyal et al., 2014
- Grossman et al., 2004
- Mikolajczak & Deseilles, 2012

De bonnes compétences en régulation émotionnelle s'accompagnent notamment d'un bien-être perçu plus élevé et d'une meilleure santé

Types d'intervention

Transversales versus expérimentales

Exercices supervisés versus non supervisés

Symptôme dépressif :

interventions non supervisées plus performantes



Population adulte

- Conn et al., 2010
- Cooney et al., 2013
- Myrna-Bekas et al., 2012
- Mata et al., 2013
- Oguz et al., 2016
- Stavrakakis et al., 2015

De bonnes compétences en régulation émotionnelle s'accompagnent notamment d'un bien-être perçu plus élevé et d'une meilleure santé

Différences interindividuelles



Qualité de vie
Affects positifs



Affects négatifs
Dépression
Anxiété trait

Différences interindividuelles ++



Population adulte

De Souza et al., 2015
Cooney et al., 2013
Myrna-Bekas et al., 2012
Mata et al., 2013
Oguz et al., 2016

De bonnes compétences en régulation émotionnelle s'accompagnent notamment d'un bien-être perçu plus élevé et d'une meilleure santé

Différences intra-individuelles



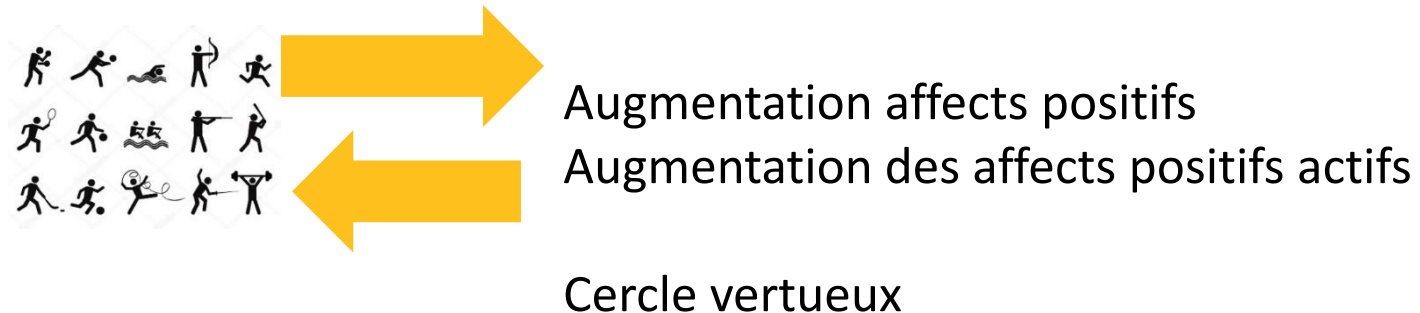
Augmentation affects positifs

Augmentation des affects positifs actifs

Liao et al., 2015
Stavrakakis et al., 2015
Schondube et al., 2016
Kanning & Schlicht, 2010

De bonnes compétences en régulation émotionnelle s'accompagnent notamment d'un bien-être perçu plus élevé et d'une meilleure santé

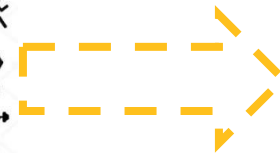
Différences intra-individuelles



Liao et al., 2015
Stavrakakis et al., 2015
Schondube et al., 2016
Kanning & Schlicht, 2010

De bonnes compétences en régulation émotionnelle s'accompagnent notamment d'un bien-être perçu plus élevé et d'une meilleure santé

Différences intra-individuelles



Diminution des affects négatifs

Inconsistance dans la littérature

Liao et al., 2015
Stavrakakis et al., 2015
Schondube et al., 2016
Kanning & Schlicht, 2010

- Différences intra-individuelles : quelles trajectoires d'efficacité du programme d'intervention ?
- Différences interindividuelles : bénéfices plus importants en fonction des caractéristiques individuelles (personnalité, activité physique initiale) ?
- Implications en fonction des types d'intervention et des traits de personnalité ?

**Extraversion ?
Stabilité émotionnelle ?**



Programme expérimental



Programme expérimental



T1 : Recueil d'informations sur les profils des participants

Informations sociodémographiques

Traits de personnalité (en cours de validation par Congard, A. & Le Vigouroux, S.)

Fréquence des pensées automatiques négatives et positives (Bouvard et al., 1985 ; Ingram & Wisnicki, 1988)

Optimisme (Trottier et al., 2008)

Disposition à éprouver une variété d'affects positifs et négatifs (Yik et al., 2011)

Fréquence et l'intensité des activités physiques réalisées au quotidien (Craig et al., 2003)

Programme expérimental



T2 : Intervention

Jours 1 à 3 : évaluation biquotidienne de l'état émotionnel des participants
-> niveau de base

Programme expérimental



T2 : Intervention

Jours 1 à 3 : évaluation biquotidienne de l'état émotionnel des participants
-> niveau de base

Les quatre semaines suivantes : évaluation biquotidienne de l'état émotionnel
+ engagement dans un programme d'activité physique

5 séances par semaine (quinze minutes par séance)

Des séances de Musculation Libre et de Zumba élaborées par des coachs expérimentés

Séance marche active

Contrôle de l'intensité des séances (Echelle de Borg)

Contrôle de l'activité physique effectuée en parallèle (IPAQ)

Programme expérimental



T2 : Intervention

Jours 1 à 3 : évaluation biquotidienne de l'état émotionnel des participants
-> niveau de base

Les quatre semaines suivantes : évaluation biquotidienne de l'état émotionnel
+ engagement dans un programme d'activité physique

5 séances par semaine (quinze minutes par séance)

Des séances de Musculation Libre et de Zumba élaborées par des coachs expérimentés
Séance marche active

Contrôle de l'intensité des séances (Echelle de Borg)

Contrôle de l'activité physique effectuée en parallèle (IPAQ)

Trois derniers jours : évaluation biquotidienne de l'état émotionnel des participants
-> niveau final

Programme expérimental



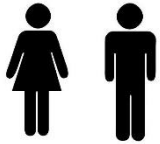
T3 : Post-tests

Fréquence des pensées automatiques négatives et positives

Optimisme

Disposition à éprouver une variété d'affects positifs et négatifs

Participants



32 personnes actuellement recrutées
Dont 6 personnes ayant complété le programme

Critères d'exclusion : troubles cardio-respiratoires,
(psycho)pathologies/douleurs chroniques, contre-indications à la
pratique d'une activité physique

Analyses des données envisagées



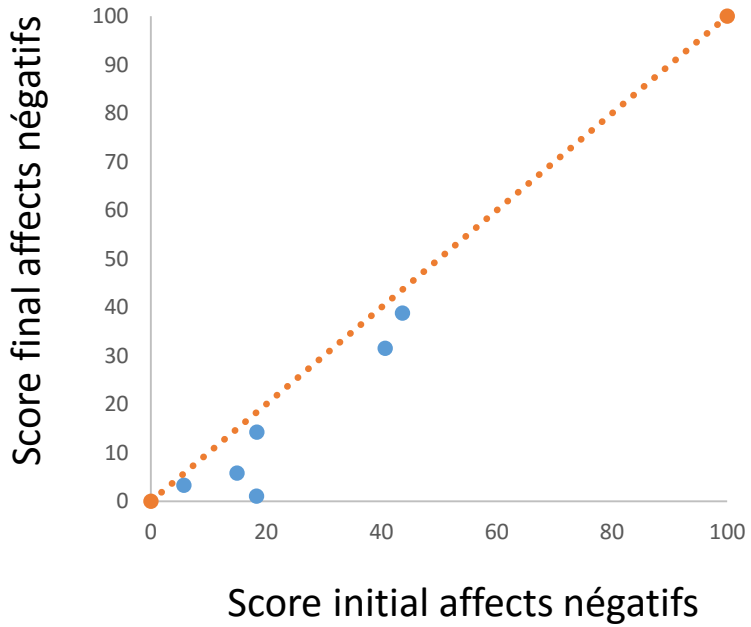
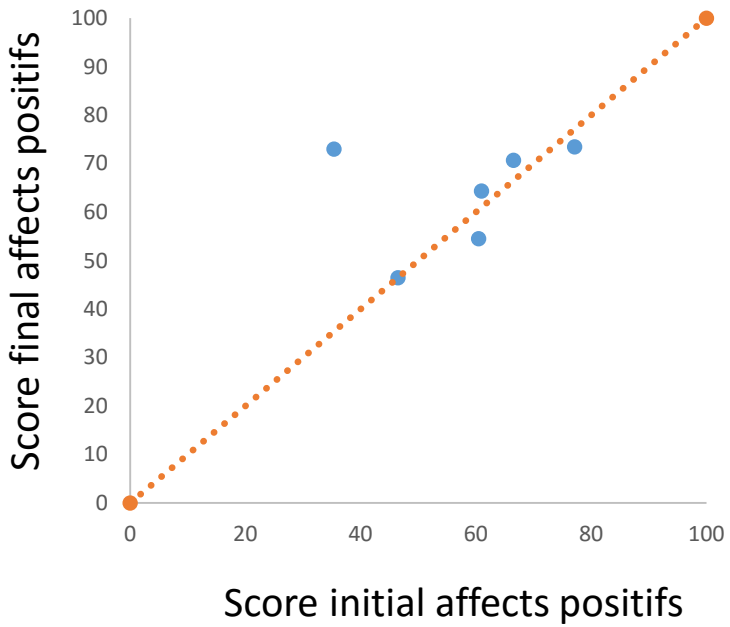
Niveau descriptif

Différences interindividuelles : régressions, GAM

Différences intra-individuelles : comparaisons pré-post tests, GAM

Q1. Effet du programme d'intervention

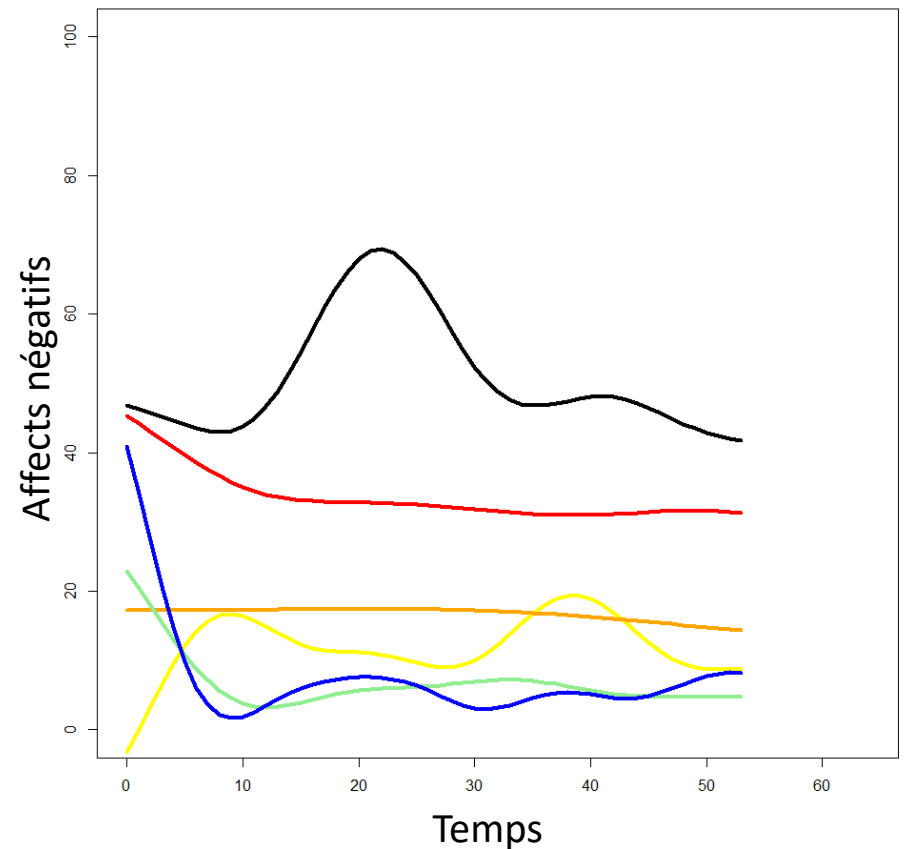
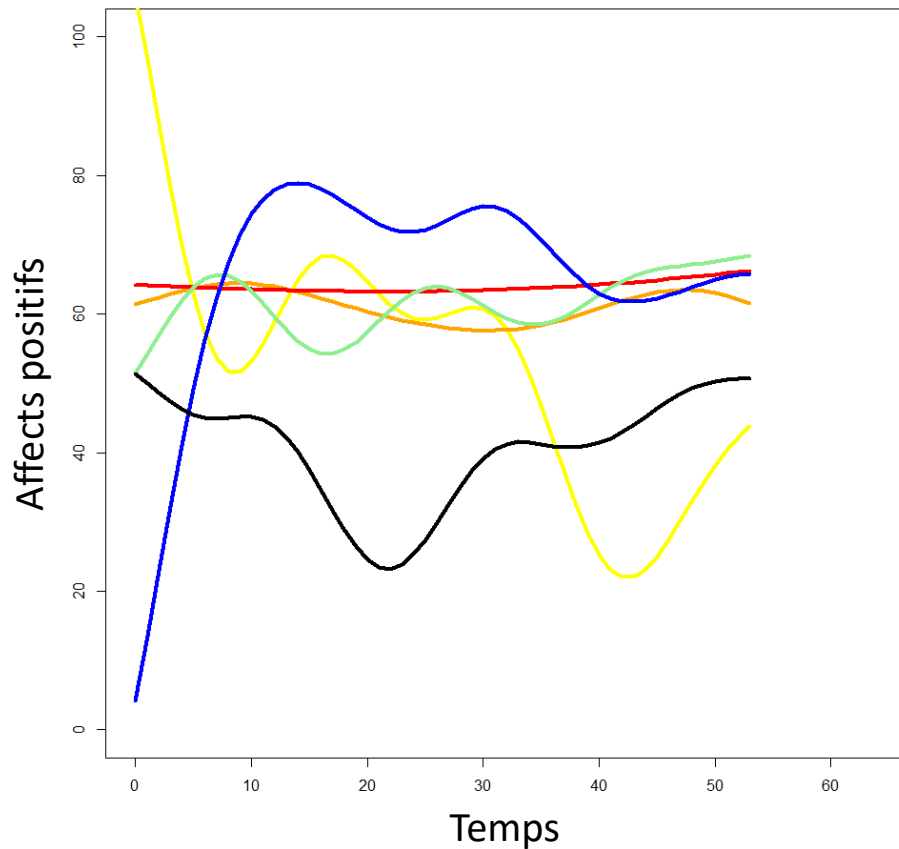
Différences scores post – pré tests, N = 6



Q1. Variabilité intra-individuelle au cours du programme

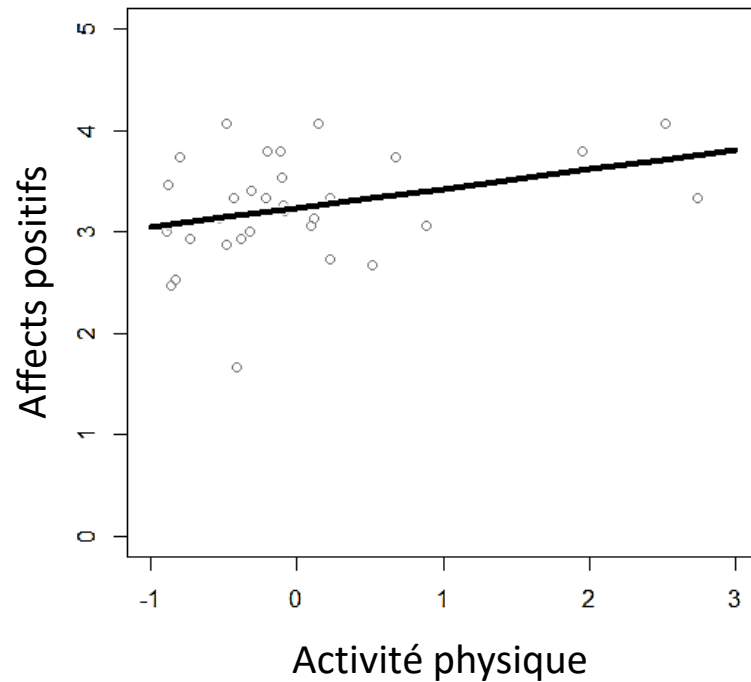
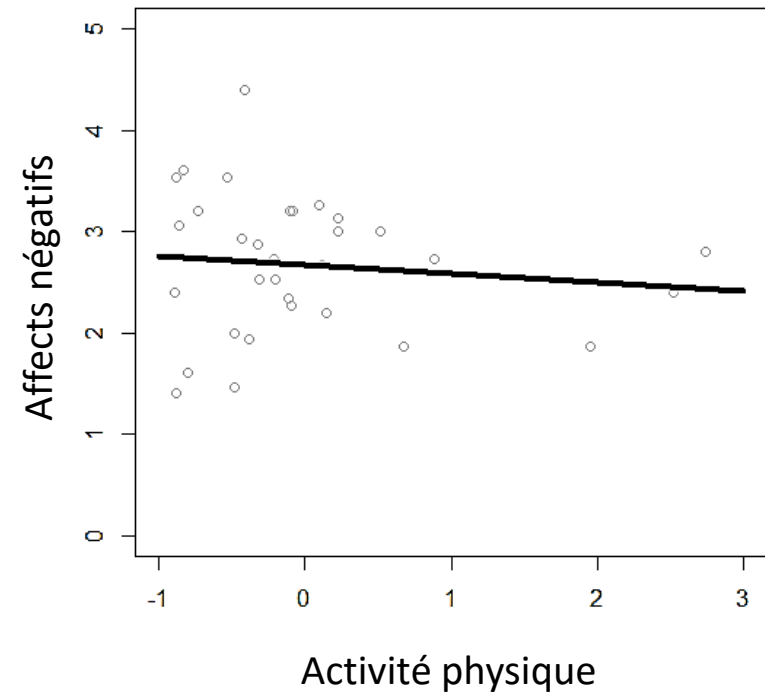
Modélisation GAM, N = 6

`subset(TB, NUM == 1), gam(Affect ~ s(TPS), data=TB1)`



Q2. Différences interindividuelles et niveau d'activité physique à T1

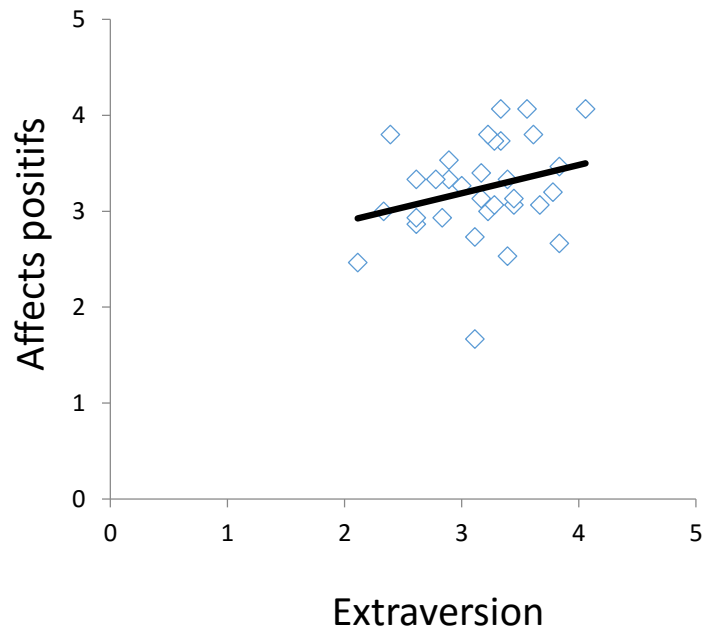
Régressions, N = 32

 $\beta = 0,37; p = 0,06$  $\beta = -0,13; p = 0,53$ 

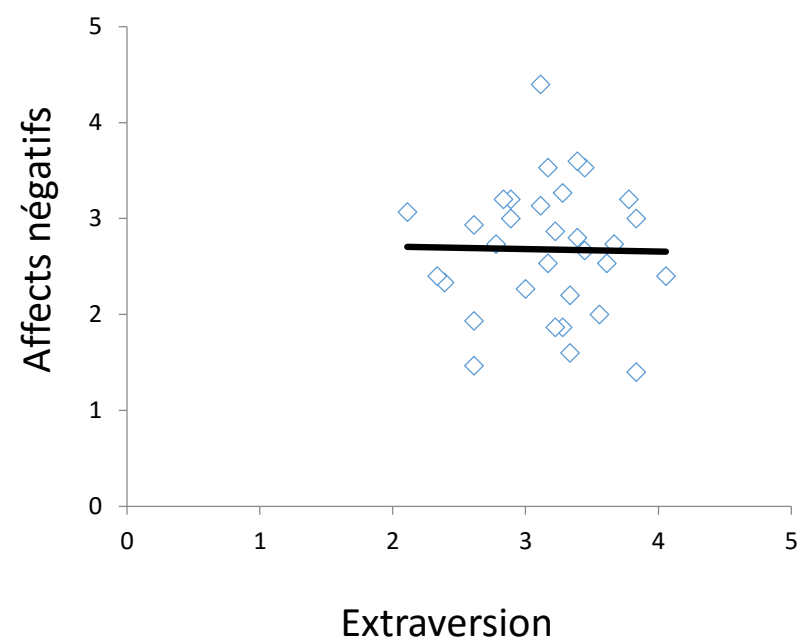
Q2. Différences interindividuelles et personnalité à T1

Régressions, N = 32

$\beta = 0,26; p = 0,14$

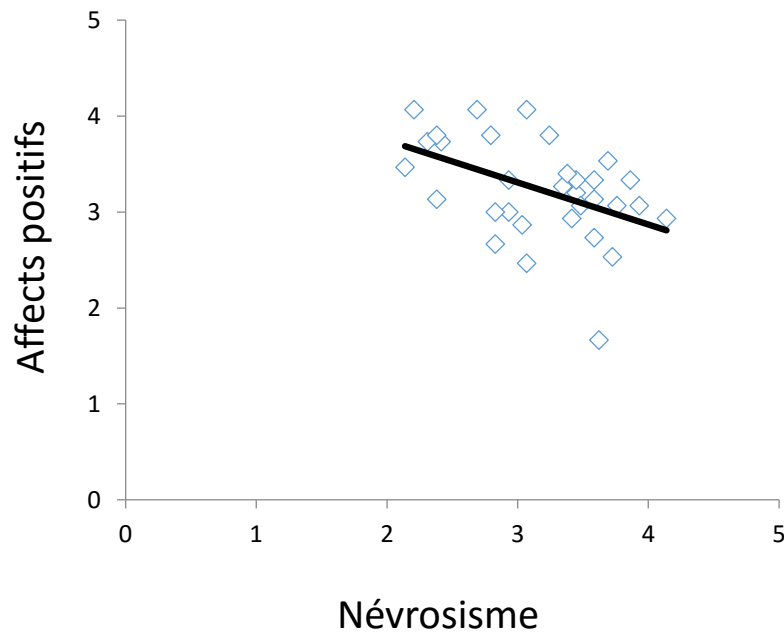
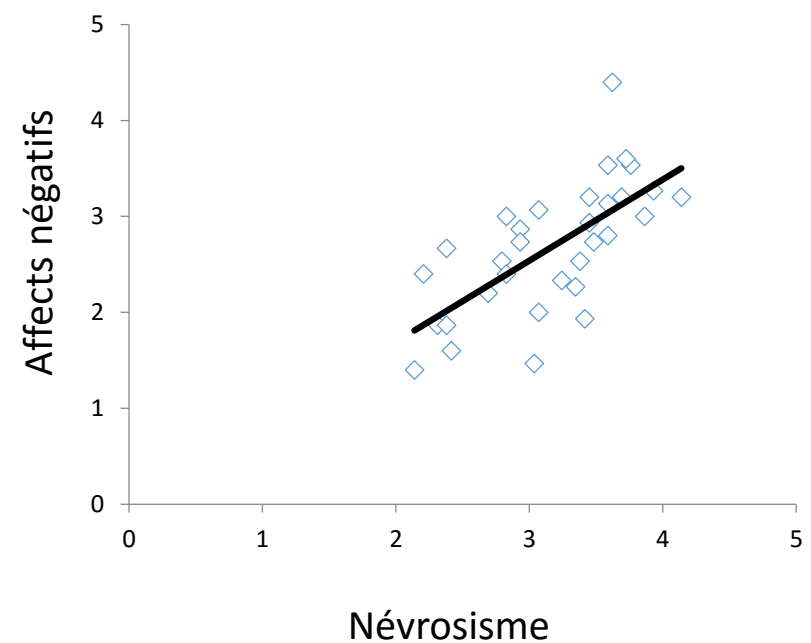


$\beta = -0,16 ; p = 0,93$



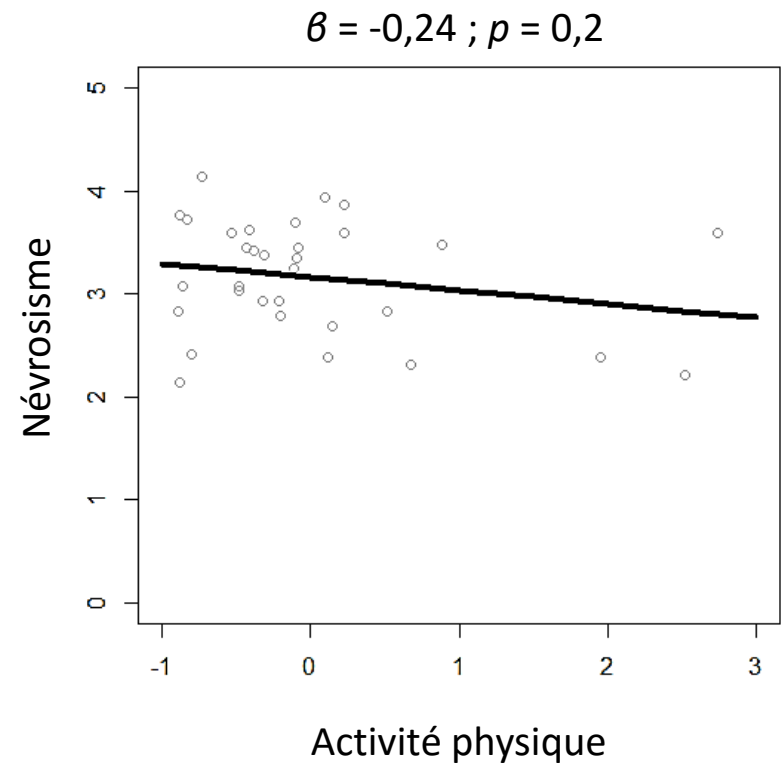
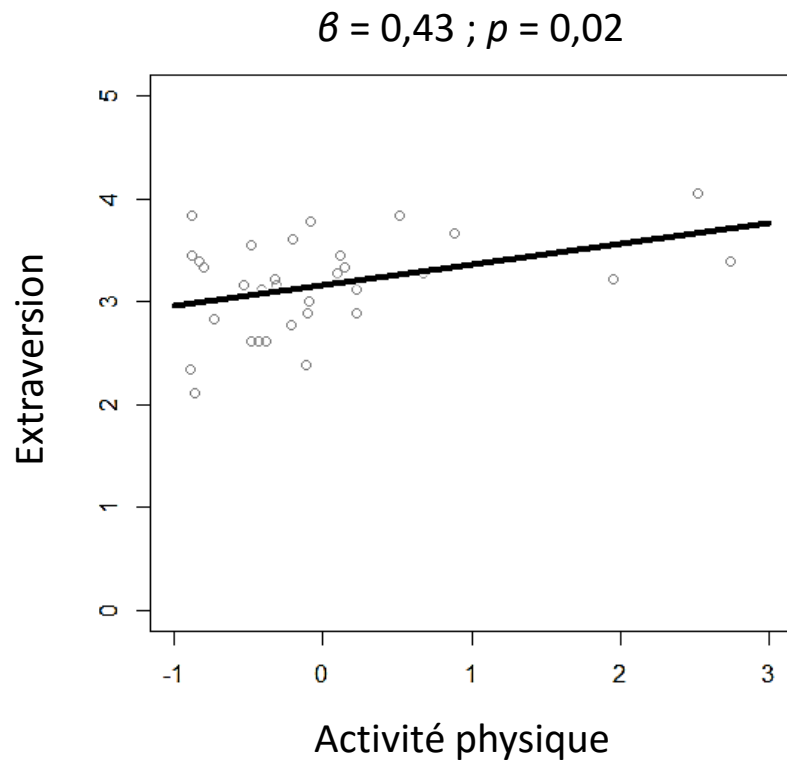
Q2. Différences interindividuelles et personnalité à T1

Régressions, N = 32

 $\beta = -0,46; p < 0,01$  $\beta = 0,68 ; p < 0,001$ 

Q2. Personnalité et niveau d'activité physique à T1

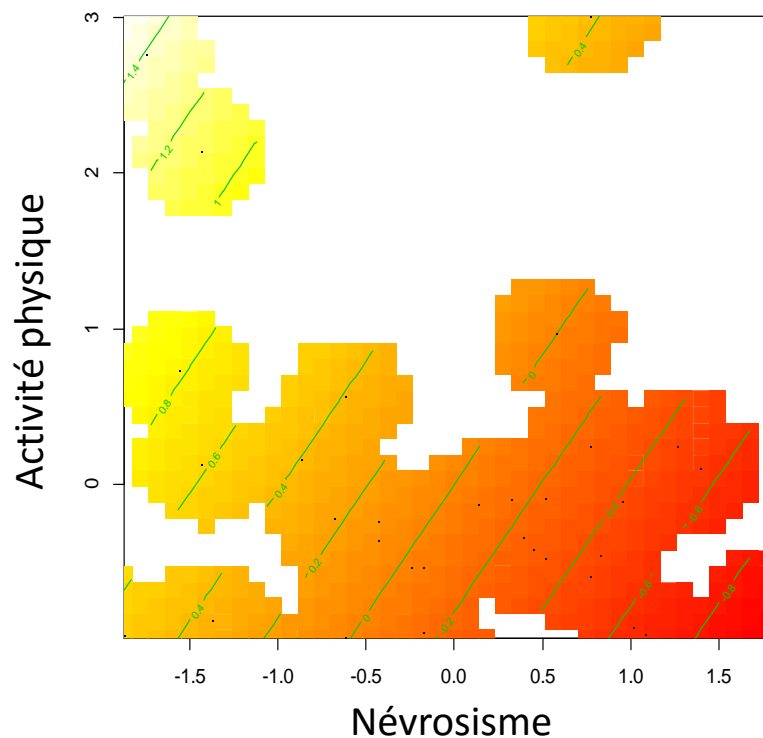
Régressions, N = 32



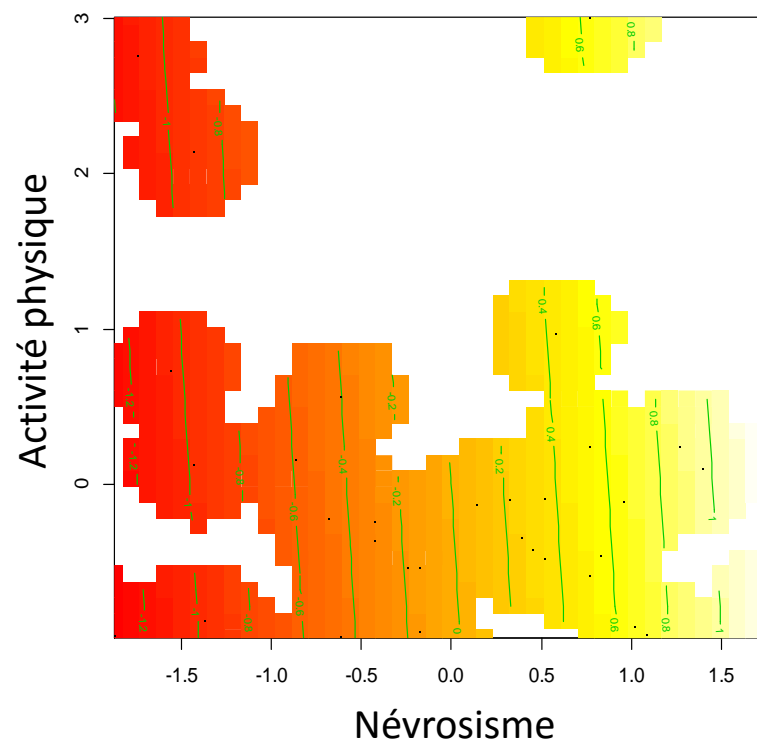
Q2. Interaction personnalité x niveau d'activité physique sur les affects à T1

GAM, $\text{gam}(\text{affect}) \sim \text{s}(\text{névrosisme}, \text{activité physique}), \text{data}=\text{TB}, N = 32$

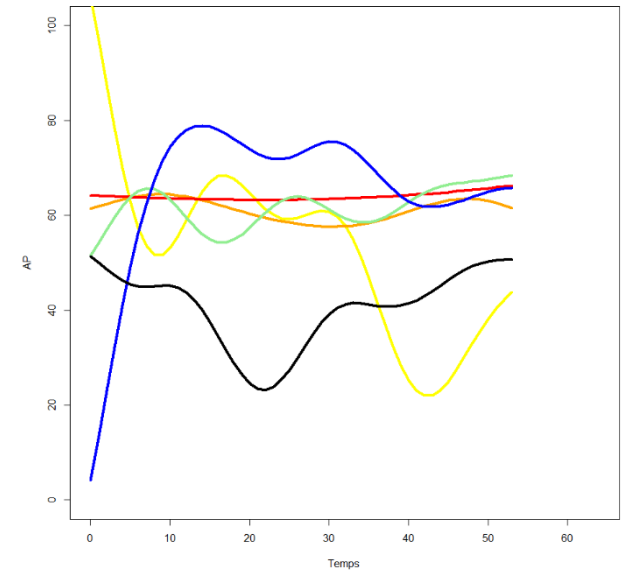
Affects positifs



Affects négatifs



- Rétention des bienfaits ?
- Choix de l'activité physique
- Comparaison des interventions





MERCI POUR VOTRE ATTENTION