

Aider à gérer le stress pour diminuer l'anxiété et la dépression

Dalia Saleh^{1,2}, Laurence Kern L², Yannick Morvan ², Laurence Rigaud ², Gayatri Kotbagi ²,
Melody Khalafy², Aurelie Broc², Laurence Meron ², Aude Assouan², Maud Lemercier ², GROUPE
EURECAS², Lucia Romo ²

¹Laboratoire « Orientation psychologique », Université de Tishreen, Lattakia, Syrie;

²Laboratoire « CLinique PSYchanalyse Développement » (EA4430 CLIPSYD), Université Paris Nanterre,
200 Avenue de la République, 92000 Nanterre, France.

Plan

- 1. *Cadre***
- 2. *Objectif***
- 3. *Méthodologie***
- 4. *Résultats***
- 5. *Conclusion***

Cadre /1

La période de l'université

- Quitter le foyer familial
- Avoir un emploi du temps (parfois irrégulier)
- Avoir un cadre de vie qui nécessite de nombreuses adaptations.

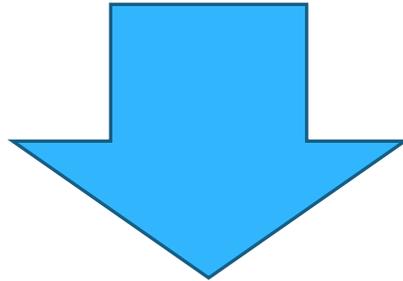
→ Les « tracas » de la vie quotidienne et ceux liés à l'université.



(Abu-Ghazaleh, Sonbol, & Rajab, 2016; Mazé & Verlhac, 2013; Tavoracci et al., 2013)

Cadre /2

Recherches sur les étudiants



Niveaux élevés de stress, d'anxiété, de dépression et problèmes de sommeil, entre autres (Abu-Ghazaleh, Sonbol, & Rajab, 2016; Deasy, Coughlan, Pironom, Jourdan, & Mannix-McNamara, 2014; Moreira & Telzer, 2015; Walsh, Feeney, Hussey, & Donnellan, 2010; Choueiry et al., 2016; Boulard, et al., 2012; Feld & Shusterman, 2015; Milojevich & Lukowski, 2016)

Cadre /3

Des études en France

- ❑ 48 % dépression (Boujut et al 2009).
- ❑ 15,7% troubles anxieux (Neveu, 2010).
- ❑ 60% détresse psychologique (Strenna et al 2009).
- ❑ Stress en lien avec addictions et TCA (Tavolacci et al 2013)



Y a-t- il des prédicteurs de la santé mentale?

Cadre /4

- Le névrosisme (Vollrath, 2000)
 - Le sentiment d'auto-efficacité (Han, 2005)
 - Le stress (Revue de la littérature Saleh et al., 2015)
 - L'estime de soi (Strenna et al., 2009)
-
- Entre autres facteurs

Cadre /5

L'efficacité personnelle

→ « La croyance qu'une personne possède de sa propre compétence à gérer l'adversité et à accomplir des tâches nouvelles dans divers domaines du fonctionnement humain représentant un défi » (Cohen, 2011; Dumont, Schwarzer, & Jerusalem, 2000; Pâquet, 2002).

Cadre /6

Sources du sentiment d'auto-efficacité (ou SEP)

1. L'expérience active de maîtrise → (la maîtrise personnelle des tâches à effectuer).
2. L'expérience indirecte → (un apprentissage qui repose sur l'observation)

Cadre /7

SEP →

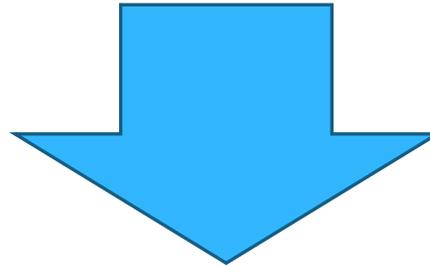
Importance et confiance (Approche motivationnelle, Miller et Rollnick, 1983, 1991, 2002, 2011)

→ Un sentiment d'efficacité personnelle (SEP) élevé → anxiété et dépression basses.

→ Un sentiment d'efficacité personnelle (SEP) bas → moins de performance. (Schwarzer, 2004)

Cadre /8

Des études sur l'efficacité personnelle (SEP) chez les étudiants



Corrélation entre l'auto-efficacité * et la santé mentale chez les étudiants

(Han, 2005; Roddenberry & Renk, 2010; Torres & Solberg, 2001).

Cadre /10

Peut on gérer le stress par l'augmentation du SEP chez les étudiants ?

Peut on diminuer le niveau d'anxiété par le renforcement du SEP chez les étudiants ?

Objectif

1. Explorer le niveau d'efficacité personnelle des étudiants
2. Etudier la relation entre le stress, l'anxiété et la dépression chez cette population.

Méthodologie /1

Participants

355 étudiants (M=22.3 ans ;SD=5.6)

80.97% (285) Femmes;19.03% (67) Hommes

Université Paris Nanterre

Cadre éthique*

Méthodologie /2

Mesures

DASS-21 : Depression, Anxiety and Stress Scale (Ramasawmy, 2015)

GSE : Auto-efficacité généralisée Scale (Dumont et al., 2000; Saleh, Romo, & Camart, 2016).

Résultats/1

Tableau 1 : Répartition en % du score de DASS-21 et de GSE

Echelle	Variable	Seuil	n / 355	%
GSE	Auto efficacité	Faible	202	56.9%
DASS-21	Stress	Modéré	285	80.28%
		Sévère	54	15.21%
		Extrêmement sévère	16	4.51%
	Anxiété	Modéré	280	78.87%
		Sévère	28	7.89%
		Extrêmement sévère	47	13.24%
	Dépression	Modéré	309	87.04%
		Sévère	25	7.04%
		Extrêmement sévère	21	5/92%

Résultats/2

Tableau 2: Moyenne et écart type des variables de recherche

Echelle	Variable	M	ET
GSE	Auto efficacité	29.9	6.6
DASS-21	Stress	7.85	4.7
	Anxiété	4.58	4
	Dépression	4.8	4.5

Résultats/3

Tableau différences selon le genre:

Echelles	Variables	Moyenne (Ecart type)		P
		Femme	Homme	
GSE	Auto-efficacité	29.68(6.62)	31.28(5.4)	0.06
DASS-21	Stress	8.11(4.77)	6.8(4.44)	0.04*
	Anxiété	4.27(4.24)	4.98(3.02)	0.26
	Dépression	4.83(4.67)	4.1(3.85)	0.8

* p <0.05,** p<0.01,***p<0.001.

Résultats/4

Tableau 4 : Corrélations

Variables	Auto-efficacité / GSE
Genre	0.11*
Age	0.007
DASS-21	
Globale	-0.2***
Stress	-0.12*
Anxiété	-0.15**
Dépression	-0.21***

* p <0.05,** p<0.01,***p<0.001.

Résultats/5

Tableau 5: Régression multiple (VD= GSE/auto-efficacité)

Variables	R= ,3 ; R ² = ,11 F(4,347)=10,6 p<,001 Err-Type de l'Estim.: 6,1	
	β	P
Genre	0.11	0.02*
DASS-21		
Stress	0.13	0.05
Anxiété	0.03	0.63
Dépression	-0.39	0***

* p < 0.05, ** p < 0.01, *** p < 0.001. β = indique la force de la prédiction.

Limites

Ex:

- Taille de l'échantillon et représentativité
- Majorité de femmes
- Mesures seulement par auto-questionnaires
- Moment de la passation

Conclusion/1

La dépression : corrélation négative avec l'auto-efficacité

L'importance de la GES chez les étudiants, sur la santé mentale ou de la détresse psychique des étudiants.

L'amélioration de la GES peut renforcer la santé mentale chez les étudiants.

Une intervention de gestion du stress qui renforce l'auto-efficacité semble pouvoir favoriser le bien-être

Bibliographie

- * Dumont, M., Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2000). French Adaptation of the General Self-Efficacy Scale. Retrieved July 18, 2013, from <http://userpage.fu-berlin.de/~health/french.htm>
- * Han, K. (2005). Self efficacy, health promoting behaviors, and symptoms of stress among university students. *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, 35(3), 585–592.
- * Mazé, C., & Verliac, J.-F. (2013). Stress and coping strategies of first-year students: Distinctive roles of transactional and dispositional factors. *Psychologie Française.occupationnelle*. Université du Québec à Trois-Rivières.
- * Saleh, D., Romo, L., & Camart, N. (2016, Décembre). Validation de l'échelle du sentiment d'auto-efficacité (GSE□: General Self-Efficacy Scale) chez des étudiants universitaires français. Poster presented at the 44ème Congrès annuel de TCC, Paris, France.
- *

MERCI POUR VOTRE ATTENTION