

**DÉCEMBRE 2022 – VOL. 12 N° 2**

**EFFET D'UNE APPLICATION MOBILE D'AUTOCOMPASSION  
PLEINE CONSCIENCE SUR LA SANTÉ MENTALE  
D'ÉTUDIANTS UNIVERSITAIRES**

Jeannie CÔTÉ<sup>∇1\*</sup>, Samuel CÔTÉ<sup>∇1</sup>, Julie PELLETIER-JACOB<sup>∇1</sup> et Manon TRUCHON<sup>1,2</sup>

<sup>∇</sup> Contribution égale des auteurs

<sup>1</sup> École de psychologie,

<sup>2</sup> Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration sociale

\*[jeannie.cote.1@ulaval.ca](mailto:jeannie.cote.1@ulaval.ca)

**Pour citer l'article**

Côté, J., Côté, S., Pelletier-Jacob, J., & Truchon, M. (2022). Effet d'une application mobile d'autocompassion pleine conscience sur la santé mentale d'étudiants universitaires. *Psycause: Revue scientifique étudiante de l'École de psychologie de l'Université Laval*, 12(2), 22-23

# EFFET D'UNE APPLICATION MOBILE D'AUTOCOMPASSION PLEINE CONSCIENCE SUR LA SANTÉ MENTALE D'ÉTUDIANTS UNIVERSITAIRES

Jeannie CÔTÉ<sup>∇\*</sup>, Samuel CÔTÉ<sup>∇1</sup>, Julie PELLETIER-JACOB<sup>∇1</sup> et Manon TRUCHON<sup>1,2</sup>

<sup>∇</sup> Contribution égale des auteurs

<sup>1</sup> École de psychologie, <sup>2</sup> Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration sociale

\*jeannie.cote.1@ulaval.ca

**Mots-clés :** Santé mentale, bien-être, autocompassion, pleine conscience, application mobile

La pandémie de Covid-19 a mis à rude épreuve la santé mentale des étudiants universitaires. Au Québec, un sondage effectué par l'Union étudiante du Québec (UEQ) à l'automne 2020 auprès de plus de 1200 étudiants révèle que 51 % d'entre eux rapportent une augmentation de leur niveau de détresse depuis mars 2020 (UEQ, 2020). Des résultats similaires sont observés chez des étudiants de l'Université Laval (N = 530) par l'Association des étudiantes et des étudiants de Laval inscrits aux études supérieures (AELIÉS). Selon l'AELIÉS (2020), 81,8 % des étudiants sondés ont vu leur santé psychologique décliner depuis le début de la pandémie. Toujours selon cette étude, la pandémie aggraverait certaines sources de stress perçue telles que l'isolement (77,5%), la vie sociale insatisfaisante (75 %) et l'incertitude envers l'avenir (67 %). Une association entre le stress perçue et la détresse psychologique est observée (Zhang et al., 2020). L'autocompassion et la pleine conscience (ACPC) sont utiles pour améliorer le bien-être et pour diminuer la détresse psychologique et le stress, mais ces interventions traditionnellement en présentiel sont peu accessibles et non spécifiques aux étudiants (Dawson et al., 2020). La limite d'accessibilité pourrait être contrecarrée par une composante électronique (Jayawardene et al., 2017). À ce jour, aucune application mobile d'ACPC adaptée aux étudiants n'a été développée et validée chez ceux-ci. La présente étude vise d'une part à développer un prototype d'application mobile d'ACPC et d'autre part à en tester l'effet sur le bien-être, le stress perçue et l'autocompassion d'étudiants universitaires. L'application mobile, dénommée Bulle, s'inspire du programme *Mindful Self-Compassion* (Neff et Germer, 2013), qui a une durée de huit semaines en présentiel.

## Méthode

Soixante-sept étudiants universitaires volontaires, recrutés via des annonces en ligne et par des affiches dans les pavillons de l'Université Laval, ont été répartis aléatoirement dans deux groupes : expérimental et contrôle inactif (sans accès). Bulle a été développée dans le cadre d'un partenariat avec des étudiants universitaires en design et en informatique. Son utilisation a été répartie sur trois semaines (pour un total d'environ trois heures) durant lesquelles le contenu était planifié pour suivre le développement des capacités d'ACPC des participants. Ainsi, des capsules vidéos éducatives, des méditations guidées et des exercices favorisant l'autocom-

passion étaient débloqués hebdomadairement. Les niveaux de stress, de bien-être et d'autocompassion ont été mesurés avant et après la période d'utilisation à l'aide de questionnaires validés en français : l'Échelle d'autocompassion (Neff, 2003, traduite par Kotsou et Leys, 2016), l'Échelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh (Tennant et al., 2007 traduite par Trousselard et al., 2016) et l'Échelle de stress perçue (Cohen et al., 1983 traduite par Quintard, 1994).

## Résultats et discussion

L'objectif de développer un prototype de l'application mobile a été atteint. Pour ce qui est de l'objectif visant à en tester l'effet, aucun effet de l'utilisation de Bulle n'a été relevé (interaction groupe\*temps) sur la variable de bien-être. Il en est de même concernant le stress perçue. Toutefois, une différence significative entre les deux temps de mesure a été observée. Le stress perçue diminuait entre le temps 1 et le temps 2, et ce, chez les deux groupes. Quant à l'autocompassion, une interaction significative entre les facteurs groupe et temps de mesure a été constatée. L'autocompassion s'améliorait entre les deux temps de mesure, et cela, davantage chez le groupe expérimental que chez le groupe contrôle. De plus, une amélioration significative de l'autocompassion a été observée entre les deux temps de mesure dans les deux groupes. Les résultats de cette étude exploratoire demeurent à nuancer. Une tendance à la réduction du stress a été observée, mais une taille d'échantillon plus élevée aurait été nécessaire pour obtenir une puissance statistique adéquate. En résumé, une augmentation de l'autocompassion semble possible en ayant recours à une application mobile. Toutefois, des études supplémentaires avec de plus grands échantillons et sur une plus longue durée sont requises pour en confirmer ou non l'effet sur la réduction du stress et l'amélioration du bien-être.

## Références

Association des étudiantes et étudiants de Laval inscrits aux études supérieures. (2020). *Résultats : Sondage santé psychologique et formation à distance*. <https://www.aelies.ulaval.ca/articles/2020/resultats-sondage-sante-psychologique-et-formation-a-distance/>

- Cohen, S. P., Kamarck, T. et Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Dawson, A. F., Brown, W. W., Anderson, J., Datta, B., Donald, J. N., Hong, K., Allan, S., Mole, T. B., Jones, P. B. et Galante, J. (2020). Mindfulness-based interventions for university students: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 384-410. <https://doi.org/10.1111/aphw.12188>
- Jayawardene, W. P., Lohrmann, D. K., Erbe, R. G. et Torabi, M. R. (2017). Effects of preventive online mindfulness interventions on stress and mindfulness: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Preventive Medicine Reports*, 5, 150-159. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.11.013>
- Kotsou, I. et Leys, C. (2016). Self-Compassion Scale (SCS): Psychometric properties of the French translation and its relations with psychological well-being, affect and depression. *PLoS one*, 11(4), e0152880.
- Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. et Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Quintard, B. (1994). Du Stress objectif au stress perçu. In M. Bruchon-Schweitzer (Ed.), *Introduction à la psychologie de la santé* (pp. 43-66). Presses Universitaires de France.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J. et Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Trousselard, M., Steiler, D., Dutheil, F., Claverie, D., Canini, F., Fenouillet, F., Naughton, G., Stewart-Brown, S. et Franck, N. (2016). Validation of the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) in French psychiatric and general populations. *Psychiatry Research*, 245, 282-290. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.08.050>
- Union étudiante du Québec. (2020). *Un plan pour nous: Enquête courte sur la santé psychologique étudiante au Québec en temps de pandémie de la covid-19*. [https://unionetudiante.ca/wp-content/uploads/2021/02/UEQ\\_Rapport-Enquete%CC%82te-COVID-19\\_20210208\\_Grf-VF-2.pdf](https://unionetudiante.ca/wp-content/uploads/2021/02/UEQ_Rapport-Enquete%CC%82te-COVID-19_20210208_Grf-VF-2.pdf)
- Zhang, C., Peng, D., Lv, L., Zhuo, K., Yu, K., Shen, T., Xu, Y. et Wang, Z. (2020). Individual perceived stress mediates psychological distress in medical workers during COVID-19 epidemic outbreak in Wuhan. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 16, 2529-2537. <https://doi.org/10.2147/NDT.S266151>

## Pour citer l'article

Côté, J., Côté, S., Pelletier-Jacob, J., & Truchon, M. (2022). Effet d'une application mobile d'autocompassion pleine conscience sur la santé mentale d'étudiants universitaires. *Psycause: Revue scientifique étudiante de l'École de psychologie de l'Université Laval*, 12(2), 22-23

## RELATION ENTRE LES PENSÉES ET LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE EN CONTEXTE ONCOLOGIQUE

Claudia MC BREARTY<sup>1,2,3\*</sup>, Léonie SOHIER<sup>1,2,3</sup>, Alexis WHITCOM<sup>1,2,3</sup> et Josée SAVARD<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup> École de Psychologie, Université Laval, Qc, Canada, <sup>2</sup> Centre de recherche sur le cancer de l'Université Laval, Qc, Canada,

<sup>3</sup> Centre de recherche du CHU de Québec-Université Laval, Qc, Canada

\*[claudia.mc-brearty.1@ulaval.ca](mailto:claudia.mc-brearty.1@ulaval.ca)

**Mots-clés:** Cancer du sein, orientation de pensées, régulation émotionnelle

Les pensées négatives auraient un effet néfaste sur l'adaptation à des événements difficiles tels que le cancer (Scheier et Carver, 1985). Alors que l'endossement de pensées positives est fortement prôné en occident pour mieux s'adapter au cancer, ses bienfaits demeurent controversés (McGrath et al., 2006). En effet, plusieurs auteurs décrivent la pression de toujours penser positivement comme un fardeau (Wilkinson et Kitzinger, 2000). Par conséquent, l'endossement de la pensée réaliste a été proposé comme une alternative. Elle consiste à tenir compte de tous les scénarios réalistes possibles, tout en espérant que le meilleur survienne (Savard, 2010). Par ailleurs, les stratégies de régulation émotion-

nelle (RÉ) joueraient également un rôle dans l'adaptation psychologique au cancer (Gross, 2015). Ces stratégies sont des processus considérés comme étant adaptés (p. ex., réévaluation cognitive) ou inadaptés (p. ex., suppression émotionnelle et évitement expérientiel) par lesquels les personnes influencent la nature et l'expression de leurs émotions (Gross, 2015). En outre, il existerait un lien entre le type de pensées et la RÉ alors que cette dernière expliquerait la relation entre l'orientation de pensées (OP) et l'adaptation psychologique (David et al., 2006).