

DÉCEMBRE 2024 – VOL. 14 N° 2

MARCHE CONSCIENTE ET BIEN-ÊTRE MENTAL : L'INFLUENCE DE L'INTERCONNEXION

Nicolas GILBERT*, François PROVOST, Julie DRAPEAU-RENAUD, Saba HAJIZADEH & Sonia GOULET

École de psychologie, Université Laval

**nicolas.gilbert.6@ulaval.ca*

Pour citer l'article

Gilbert, N., Provost, F. & Drapeau-Renaud, J., Hadjizadeh, Saba & Goulet, Sonia (2024). Marche consciente et bien-être mental : l'influence de l'interconnexion. *Psycause: Revue scientifique étudiante de l'École de psychologie de l'Université Laval*, 14(2), 9-11.

Droits d'auteur

© 2024 Gilbert, Provost & Drapeau-Renaud. Cet article est distribué en libre accès selon les termes d'une licence Creative Commons Attribution 4.0 International (de type CC-BY 4.0) qui permet l'utilisation du contenu des articles publiés de façon libre, tant que chaque auteur ou autrice du document original à la publication de l'article soit cité(e) et référencé(e) de façon appropriée.

MARCHE CONSCIENTE ET BIEN-ÊTRE MENTAL : L'INFLUENCE DE L'INTERCONNEXION

Nicolas GILBERT*, François PROVOST, Julie DRAPEAU-RENAUD, Saba HAJIZADEH & Sonia GOULET

École de psychologie, Université Laval

*nicolas.gilbert.6@ulaval.ca

Mots-clés : Marche consciente, pleine conscience, interconnexion, activités mentales, bien-être mental

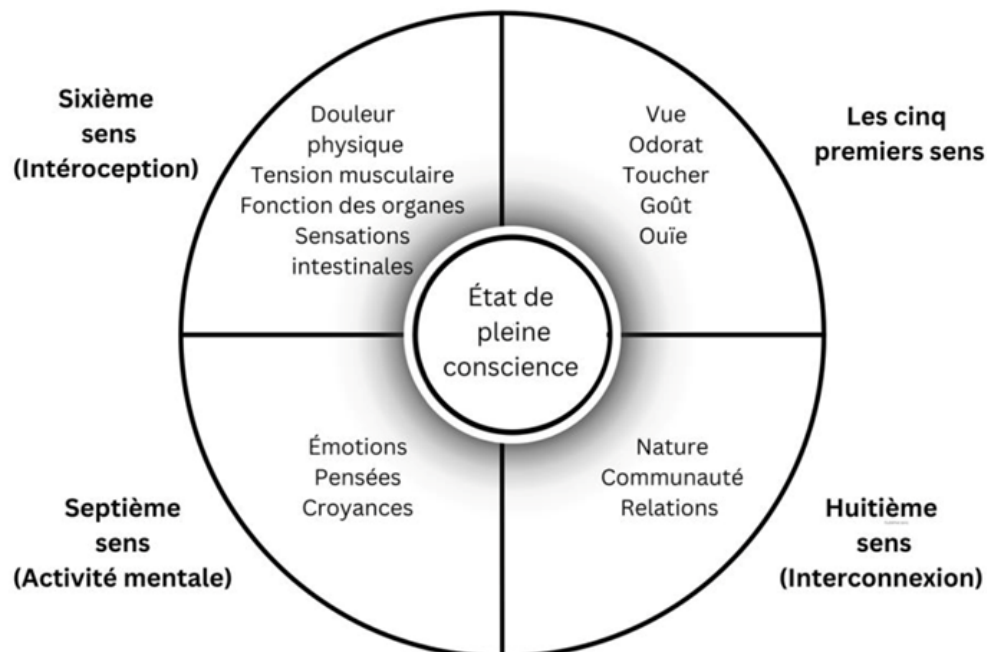
La pleine conscience (PC) est définie par Jon Kabat-Zinn (1994) comme : « Le fait de porter l'attention délibérément sur l'expérience qui se déroule au moment présent, sans jugement de valeur ». D'importantes études rapportent des bienfaits des interventions de PC sur le bien-être de la communauté étudiante universitaire (Johnson et coll. 2023; Dawson et coll. 2023). Le cadre théorique utilisé dans cette étude est la roue de la conscience de Siegel (voir figure 1). Cette image schématise l'attention en état de PC et envers quelles sphères de vie, celle-ci peut s'orienter : l'interconnexion, les activités mentales, l'intéroception et les cinq sens (Siegel, 2018). Les résultats d'une étude de Goulet et coll. (2022), qui utilise également ce cadre théorique, suggèrent une influence spécifique potentielle d'une pratique de PC, la marche consciente (MC), sur l'augmentation de l'interconnexion. L'interconnexion est un concept multidimensionnel témoignant de la transcendance du soi (Unsworth et coll. 2016). C'est l'interaction entre les différentes parties d'un système (incluant la relation à autrui, à soi, à son envi-

ronnement) et le sentiment d'appartenance envers ce dernier (Alsup et coll. 2020).

Dans la présente expérimentation de MC, la variable choisie pour influencer l'interconnexion et les activités mentales est la direction verticale du regard. En effet, une attention visuelle descendante serait associée à des affects négatifs et à une hausse des activités mentales alors qu'une attention visuelle ascendante serait associée à des affects positifs et à l'interconnexion (Herz et coll. 2020). Ainsi, l'étude cherche à vérifier si le sentiment d'interconnexion et les activités mentales se manifestent dans des proportions différentes selon la direction du regard pendant la MC et à des moments particuliers (semaine 1, 2 ou 3). Le dernier objectif est d'étudier la présence d'associations entre le niveau d'interconnexion en cours de programme de MC et les mesures post-intervention de bien-être mental.

Figure 1

La roue de la PC de Siegel (2018) adaptée et traduite par Saba Hajizadeh (2022)



Méthode

Un échantillon de 22 étudiantes et étudiants universitaires est assigné aléatoirement à une des deux conditions, soit MC-SUP (MC en regardant vers le haut) ou MC-INF (MC en regardant vers le bas). Un journal de bord envoyé par courriel permet de mesurer l'adhérence aux instructions ainsi que le contenu de la conscience (l'interconnexion et les activités mentales), à partir d'échelles de Likert et doit être rempli après chaque séance de MC. La version française de l'échelle Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) mesure, en 14 items, le bien-être mental post-intervention (Keyes, 2005). Le protocole de MC s'étale sur trois semaines à raison de 30 minutes par jour. Le lieu et le moment sont à la discrétion des participants. Les instructions de PC indiquent aux participants de se concentrer sur leur respiration et sur l'hémichamp visuel vertical (MC-SUP ou MC-INF, selon la condition), tout en marchant.

Résultats

Les tests du Khi-carré ne révèlent aucune différence significative entre la direction du regard et l'interconnexion $X^2(20, N = 22) = 19.983, p = .459$ ou les activités mentales $X^2(16, N = 22) = 17.294, p = .367$. Deux ANOVAs à mesures répétées sont effectuées afin de tester s'il existe une différence significative entre les moyennes d'interconnexion et celles des activités mentales, mesurées chaque semaine de l'intervention de MC, sur les facteurs Temps (semaine 1, semaine 2, semaine 3) et Groupe (MC-SUP et MC-INF). Leurs résultats démontrent une augmentation de l'interconnexion $F(1.87, 37.45) = 10.60, p < .001$, mais aussi des activités mentales $F(2, 40) = 12.216, p < .001$ à la semaine 3 (Semaine 3 > [Semaine 2 = Semaine 1]). Cependant, il n'y a pas de différence signifi-

cative observée sur les moyennes d'interconnexion, $F(1, 20) = 0.05, p = 0.826$, ni sur celles des activités mentales entre les deux conditions de MC (MC-SUP et MC-INF), $F(1, 20) = 0.319, p = 0.579$. En revanche, une matrice de corrélation de Spearman démontre une relation significative et positive entre l'indice de bien-être mental (résultat au MHC-SF : $M = 4.304, SD = 1.024$) et le résultat d'interconnexion (issue de la Q.3 du journal de bord : $M = 3.976, SD = 0.423$) $r_s(20) = 0.494, p = 0.019$ avec une taille d'effet moyenne ($d = 0.60$). Finalement, aucune relation significative n'existe entre le bien-être mental et les activités mentales $r_s(20) = 0.053, p = 0.815$, avec une taille d'effet négligeable ($d < 0.1$).

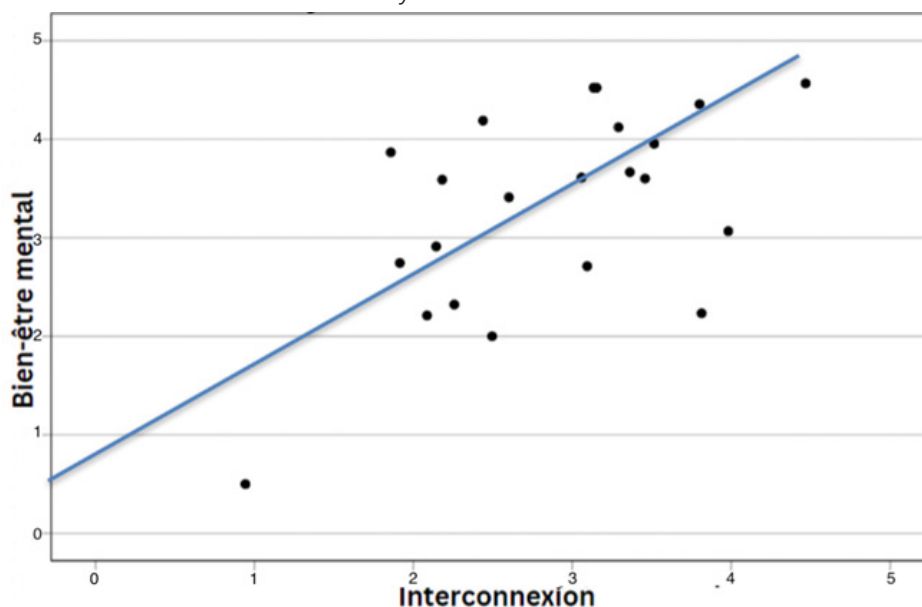
Discussion

En fonction des résultats, il s'avère que la manipulation de la direction du regard n'engendre pas de résultats significatifs sur le contenu de la conscience. Cependant, la corrélation positive obtenue indique que plus le niveau d'interconnexion d'un individu est élevé et plus le bien-être mental est également élevé (Figure 2). Les résultats soutiennent la littérature d'auteurs contemporains selon laquelle l'interconnexion serait un principe important influant sur le bien-être général et subjectif des individus (Alsup et coll. 2023).

Le protocole d'intervention détaillé permettait de contrôler une partie des variables confondantes possibles liées aux différences des modalités choisies par les individus lors de la pratique. L'intervention de MC influence le contenu de la conscience en général, contrairement aux hypothèses favorisant seulement l'interconnexion. De plus, l'étude ne comportait pas de mesure objective du contenu de la conscience ni du bien-être mental, la pratique de MC était

Figure 2

Moyenne totale du bien-être mental en fonction de la moyenne totale d'interconnexion



sans enseignant(-e) et plusieurs participants(-es) ont eu de la difficulté à adhérer conformément aux consignes.

Globalement, il y aurait un effet du sentiment d'interconnexion, favorisé par la MC, sur le bien-être mental. Cette étude offre des pistes sur les conditions facilitatrices du bien-être mental par une pratique journalière de MC, une intervention accessible dans un cadre préventif en santé mentale.

Références

- Alsop, S., Weisbaum, E., Vogel, T. et Siegel, D. J. (2020). Family Relations, Friendships, and Love. Dans W. W. IsHak (dir.), *The Handbook of Wellness Medicine*. (p. 553–564). Cambridge University Press
- Dawson, A. F., Brown, W. W., Anderson, J., Datta B., Donald J. N., Hong K., Allan S., Mole T. B., Jone 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>
- Goulet, S., Aubé, S., Bégin, C., Leblanc, V., Poulin, E. et Proulx, L. (2022, 9-13 mai). Examen comparé de la méditation en pleine conscience marchée ou sur le souffle chez des étudiants universitaires [communication par affiche] 89e Congrès de l'ACFAS « Sciences, innovations, sociétés », Québec, QC, Canada.
- Hajizadeh, S. (2022). La marche consciente chez des étudiants universitaires : les effets de la direction du regard sur la pleine conscience, le bien-être mental et la qualité de vie spirituelle. [Mémoire de doctorat inédit]. Université Laval.
- Herz, N., Baror, S. et Bar, M. (2020). Overarching States of Mind. *Trends in cognitive sciences*, 24(3), 184–199. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2019.12.015>
- Johnson, B. T., Acabchuk, R. L., George, E. A., Nardi, W., Sun, S., Salmoirago-Blotcher, E., Scharf, J. et Loucks, E. B. (2023) Mental and Physical Health Impacts of Mindfulness Training for College Undergraduates: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Mindfulness* 14, 2077–2096. <https://doi.org/k8dr>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Keyes C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Siegel, D. (2018). *Aware: The science and practice of presence - the groundbreaking meditation practice*. Penguin.

Pour citer l'article

Gilbert, N., Provost, F., Drapeau-Renaud, J., Hajizadeh, S & Goulet, S. (2024). Marche consciente et bien-être mental : l'influence de l'interconnexion. *Psycause: Revue scientifique étudiante de l'École de psychologie de l'Université Laval*, 14(2), 9-11.

Droits d'auteur

© 2024 Gilbert, Provost & Drapeau-Renaud. Cet article est distribué en libre accès selon les termes d'une licence Creative Commons Attribution 4.0 International (de type CC-BY 4.0) qui permet l'utilisation du contenu des articles publiés de façon libre, tant que chaque auteur ou autrice du document original à la publication de l'article soit cité(e) et référencé(e) de façon appropriée.