



Disponible en ligne sur

ScienceDirect
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France

EM|consulte
www.em-consulte.com



Mémoire

La puissance des répétitions des phrases des pensées positives (RPPP) : un outil efficace de traitement contre les troubles psychologiques (dépression, anxiété et stress). Une étude pilote contrôlée et randomisée

The power of repeating phrases of positive thoughts (RPPT): An effective treatment tool against psychological disorders (depression, anxiety and stress). A controlled and randomized pilot study

Muaweah Alsaleh*, Romain Lebreuilly, Manuel Tostain, Joelle Lebreuilly

Centre d'étude et de recherche sur les risques et les vulnérabilités (CERReV), EA 3919, université de Caen Normandie, Esplanade de la Paix, 14032 Caen cedex, France

INFO ARTICLE

Historique de l'article :
Reçu le 25 février 2016
Accepté le 18 janvier 2017

Mots clés :
Anxiété
Étudiant
Dépression
Psychologie cognitive
Psychologie positive
Stress
Recherche
Thérapie comportementale et cognitive
Thérapie basée sur la pleine conscience

Keywords:
Anxiety
Behavioural cognitive therapy
Cognitive psychology
Depression
Mindfulness-based cognitive therapy
Positive psychology
Research
Stress

R É S U M É

Objectif. – La présente recherche vise à attirer l'attention des soignants sur les cognitions positives comme traitement efficace contre divers troubles psychologiques chez les étudiants. L'objectif novateur de cette étude était d'évaluer les effets à court terme de la méthode des Répétition des Phrases des Pensées Positives (RPPP) sur, à la fois, la dépression, l'anxiété et le stress.

Méthode. – L'échantillon total est composé de 44 étudiants (11 hommes et 33 femmes) de l'université de Caen, âgés de 18 à 23 ans. Il est composé de deux groupes : un groupe expérimental (21 personnes âgées de 18 à 23 ans), et un groupe témoin (23 participants âgés de 18 à 23 ans).

Résultats. – Les résultats montrent une amélioration significative des troubles psychologiques sur l'ensemble du groupe expérimental ($p < 0,05$) et une diminution significative du stress suite au protocole RPPP ($p < 0,01$), moins d'anxiété ($p < 0,001$) et également moins de dépression ($p < 0,05$). L'effet de RPPP à court terme est significatif.

Conclusion. – Les cognitions positives peuvent améliorer le traitement de la dépression, de l'anxiété et du stress chez les étudiants, leur bien-être psychologique et leur qualité de vie. Les RPPP sont proposées ici comme un traitement rapide contre les troubles psychologiques (TPSY). Cet outil efficace peut être proposé en thérapie et possède une grande facilité de mise en œuvre. Ces résultats devront être confirmés par des études cliniques et comparatives.

© 2017 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

A B S T R A C T

Introduction. – Mental and psychological troubles are common symptoms in students. Depression, anxiety and stress in mental and psychological troubles (MPSYT) takes a predominantly verbal form, as if talking to oneself about possible negative outcomes. We suggested that verbal depression, verbal anxiety and verbal stress may be a strategy to avoid more distressing emotional representations, such as negative thinking or images. Verbal depression, anxiety and stress lead to temporary reductions in MPSYT, it can maintain negative thought intrusions in the longer term. This suggests that verbal thinking style plays a causal role in maintaining intrusions, perhaps serving to trigger subsequent depressive and anxious episodes and psychological distress.

* Auteur correspondant.
Adresse e-mail : moaouiya87@yahoo.com (M. Alsaleh).

Objective. – The current study examined alternative approaches to reducing depression, anxiety and stress by allocating volunteers to conditions in which they either practiced replacing the usual form of depression, anxiety and stress with repeating phrases of Positive Thoughts (RPPT) represented verbally. This research aims to attract the attention of carers on the positive cognitions as an effective treatment against various psychological disorders among students. The objective of this study was the first to evaluate the short-term effects of the method of Repeating Phrases of Positive Thoughts (RPPT).

Method. – The total sample consisted of 44 students (11 men and 33 women) from the University of Caen, aged 18 to 23 years. It is composed of two groups: experimental group (21 persons aged 18 to 23 years) and control group (23 participants aged 18 to 23 years). The method of RPPT involved generating positive thoughts related or not related to MPSYT. Participants received training in the designated method and then practiced it for one week, before attending for reassessment.

Results. – Experimental group benefited from training, with decreases in depression, anxiety and stress, and significant differences between experimental and control groups. The results show a significant improvement in psychological disturbances throughout the experimental group ($p < 0.05$) and a significant reduction in stress following the RPPT protocol ($p < 0.01$), less anxiety ($p < 0.001$) and also less depression ($p < 0.05$). The short-term effect RPPT (repeating phrases positive thoughts) is significant. Female gender and a low score of psychological disorders have emerged as two independent variables predictive of a good response to treatment (Repeating Phrases of Positive Thoughts: RPPT). The replacement of depression anxiety or stress with different forms of positive cognitions and ideation, even when unrelated to the content of depression itself, anxiety itself or stress itself, seems to have similar beneficial effects, suggesting that any form of positive cognitions and ideation can be used to effectively counter psychological troubles. Treatment and remission of depression are implemented by repetition of positive thoughts. They allow to significantly reduce depressive symptoms, anxious and stress, with a maintained effect and significant short term and thus can improve the mental health of subjects.

Conclusion. – The positive cognitions can improve the treatment of depression, anxiety and stress among students, their psychological well-being and quality of life. The RPTs are proposed here as a fast treatment against MPSYT. This effective tool can be offered in therapy and has great ease of implementation. These results must be confirmed by clinical and comparative studies. The results show improved stress control capabilities, improved mood and anxiety. So RPPT of intervention has proved beneficial for students. More subjects repeat phrases with a very positive sense, more depression, anxiety and stress decreases. Unlike medicinal treatments, there is no consumption limit or adverse side effects. Considering the possible positive effects on prognosis, detection, diagnosis levels and assessment of change in psychotherapy, more studies should be addressed in this regard.

© 2017 Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

1. Introduction

La santé mentale des étudiants est un enjeu important de santé publique, notamment pour les étudiants isolés [33]. Un tiers des étudiants souffrent de symptomatologie anxieuse et dépressive dont les facteurs invoqués sont le stress, la solitude, les problèmes relationnels et les addictions [16,18]. La dépression est un trouble psychopathologique connu chez les étudiants [11]. La dépression peut survenir avec d'autres pathologies médicales comme les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le cancer, le Virus de l'Immunodéficience Humaine (VIH), le diabète et la maladie de Parkinson. Les personnes souffrant de dépression associée à d'autres maladies médicales et/ou aux problèmes somatiques ont tendance à avoir des symptômes plus graves de dépression et à avoir plus de difficultés à s'adapter à leur état de santé. Ainsi le traitement de la dépression peut aider à améliorer les résultats de l'efficacité du traitement de la maladie de co-occurrence [23]. Il est prouvé que le stress peut conduire à des maladies cardiaques, des maladies infectieuses et des maladies auto-immunes. Il existe une relation entre la pensée positive et le stress. Il a également été démontré que la pensée positive pouvait être un facteur de réduction de la détresse et un facteur d'amélioration des résultats sur la santé des personnes [1–3].

Dans le modèle cognitif de la dépression de Beck, des dimensions de la personnalité, par exemple sociotropie et autonomie, sont vues comme de possibles facteurs qui influenceraient l'étiologie, la manifestation des symptômes et la réponse au traitement dans certaines dépressions. Selon Choi-Kain et Gunderson (2015), le trouble de la personnalité borderline pourrait avoir un impact sur la présence de la dépression, son cours et son traitement.

Selon André, l'accroissement de l'émotion positive chez les sujets vulnérables est un objectif utile à long terme [1,40]. La pensée positive¹ joue un rôle dans l'augmentation de l'émotionnalité positive chez les sujets et dans la réduction de l'émotionnalité négative [cf. 1], (par ex : « J'ai plusieurs qualités utiles » [37, cf. 39]. Plusieurs recherches suggèrent que l'augmentation des pensées positives peut être une protection importante contre les troubles psychologiques et indiquent que le degré de pensées positives est parfois le déterminant le plus important dans les troubles mentaux, les troubles psychologiques (TPSY) et l'inadaptation psychologique [1–3]. Des études ont indiqué l'importance des pensées positives et leur pertinence en santé mentale, comme les troubles de l'anxiété, le stress, la dépression et les troubles dépressifs majeurs (TDM). Elles ont montré que les pensées positives ont la capacité de réduire les troubles de l'anxiété. Lyubomirsky et King (2005) ont mené une méta-analyse sur les avantages de la pensée positive fréquente (en termes d'affect positif, d'optimisme, de bonheur, de satisfaction de la vie et d'autres concepts associés) et ont constaté un effet positif dans plusieurs domaines de la vie, y compris dans le rendement au travail, dans les relations sociales, dans la perception de soi et des autres, dans la sociabilité, l'activité, le bien-être physique, l'adaptation, la résolution de problèmes, la créativité et la santé.

¹ « Positive thinking is looking at the brighter side of situations, making a person constructive and creative. Positive thinking is related with positive emotions and other constructs such as optimism, hope, joy and wellbeing. McGrath (2004) defined positive thinking as a generic term referring to an overall attitude that is reflected in thinking, behavior, feeling and speaking. Positive thinking is a mental attitude that admits into the mind; thoughts, words and images that are conducive to growth, expansion and success ».

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/6785157>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/6785157>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)