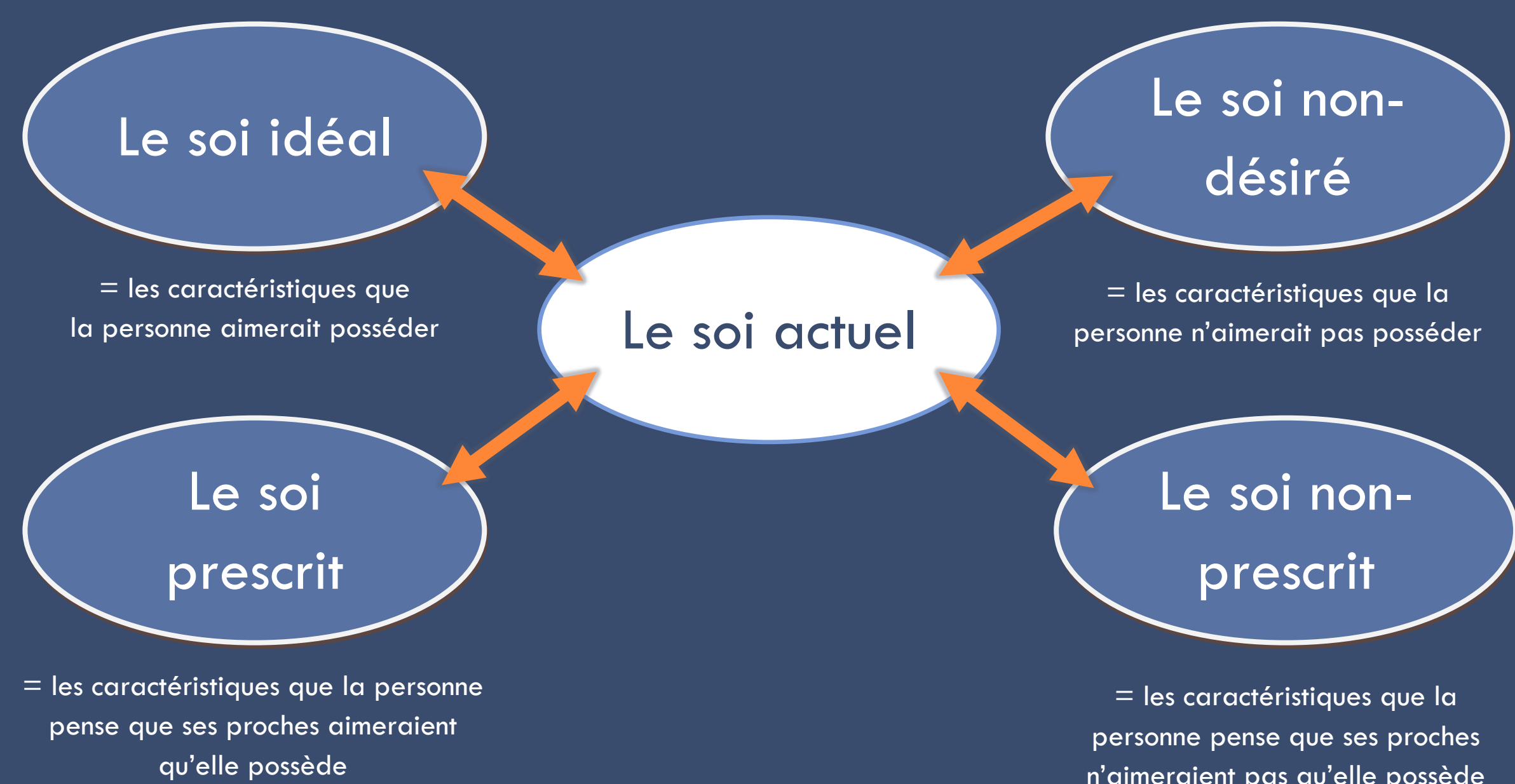


La Relation entre les Écarts entre les Sois et l'(In)Flexibilité Psychologique

Yorgo Hoebeke¹, Pierre Philippot¹

¹Institut de Recherche en Sciences Psychologiques, Laboratory for Experimental Psychopathology, Université catholique de Louvain-la-Neuve, Belgique

Ecarts entre les sois ?



Les écarts entre les sois = L'écart entre le soi actuel de la personne et différentes représentations internes servant de standards (i.e., des « *self-guides* ») (Higgins, 1987). Celles-ci fonctionnent comme des sources possibles d'autorégulation, puisque les personnes peuvent s'efforcer de s'approcher ou de s'éloigner de ces self-guides (p. ex., vanDellen et Hoyle, 2008).

(In)Flexibilité Psychologique ?

Flexibilité psychologique = Elle est conceptualisée comme un processus de régulation global. Elle se caractérise par une capacité à persister ou changer ses comportements en fonction de ce que la situation permet, de sorte à poursuivre ses buts et valeurs propres, ainsi que la capacité à être en contact avec l'expérience, les pensées et les sentiments du moment présent sans chercher à s'en défendre (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006).

Inflexibilité psychologique = Elle désigne l'absence de flexibilité psychologique (c.-à-d. la rigidité, le manque de sensibilité contextuelle, l'évitement d'émotions aversives) : "Elle implique la domination rigide de réactions psychologiques sur les valeurs et les contingences choisies pour guider l'action" (Bond et al., 2011, p. 678).

Une grande flexibilité psychologique est associée au bien-être, tandis que l'inflexibilité psychologique est associée à la psychopathologie (pour une revue, voir Kashdan et Rottenberg, 2010).

Hypothèses

Objectif = étudier le rôle conjoint de l'inflexibilité psychologique et des écarts entre les sois dans la manifestation de symptômes dépressifs et anxieux.

Hypothèses principales : l'inflexibilité psychologique = modérateur et médiateur de

- l'effet de l'écart perçu entre les self-guides et le soi actuel sur les symptômes dépressifs et anxieux
- l'effet de la détresse concernant ces écarts sur les symptômes dépressifs et anxieux
- l'effet de l'écart perçu entre les self-guides sur la détresse ressentie par rapport à chaque écart

Méthode

Questionnaire en ligne via Qualtrics (N = 410, 309 femmes, $M_{age} = 28.4$ years, $SD = 11.9$) comprenant les questionnaires suivants :

- Version adaptée du questionnaire des écarts entre les sois (Self-Discrepancies Scale, SD-S; Philippot, Dethier, Baeyens, & Bouvard, 2018). Les participants rapportaient :
 - L'écart perçu entre leur soi actuel et les quatre self-guides
 - La détresse ressentie par rapport à ces écarts
 - Leur sentiment d'efficacité personnelle par rapport à chaque self-guide (c.-à-d, à quel point ils pensaient pouvoir faire évoluer la situation positivement)
 - L'opposition (ou non) perçue entre leur soi idéal et leur soi prescrit
- Questionnaire de symptômes dépressifs (CES-D; Fuhrer & Rouillon, 1989)
- Questionnaire de symptômes anxieux (GAD-7; Micoulaud-Franchi et al., 2016)
- Questionnaire d'inflexibilité psychologique (AAQ-II; Monestès, Villatte, Mouras, Loas, & Bond, 2009)

Résultats Principaux

1

L'inflexibilité psychologique était un **modérateur** de la relation entre l'écart perçu avec

- le soi idéal
- le soi prescrit
- le soi non-désiré

Et la détresse ressentie par rapport à ces écarts.

- Autrement dit, plus les personnes étaient inflexibles psychologiquement, plus les écarts perçus étaient associés à de la détresse.
- Aucun effet de modulation entre les autres scores de détresse et la dépression ou l'anxiété.

2

L'inflexibilité psychologique était un **médiateur** de l'effet des écarts entre le soi idéal et le soi non prescrit, et la détresse concernant le soi-idéal et le soi prescrit, sur la dépression et l'anxiété.

Ces résultats signifient que lorsque les individus avaient des écarts avec leur soi-idéal et leur soi non-prescrit, et de la détresse concernant leur soi-idéal et leur soi prescrit, ils avaient des scores plus élevés en inflexibilité psychologique et ces scores étaient associés à des scores plus élevés en dépression et anxiété.

3

En prenant en compte toutes les variables dans deux régressions linéaires multiples prédisant la dépression et l'anxiété, les modèles expliquaient **59 % de la variance des scores de dépression**, $R^2 = .59$, $F(14, 392) = 40.21$, $p < .001$, et **47,6 % de la variance des scores d'anxiété**, $R^2 = .47$, $F(14, 393) = 25.44$, $p < .001$.

Retirer l'inflexibilité psychologique des modèles entraînait une perte de 17,9 % et de 18,1 % des variances expliquées (voir tableau ci-dessous).

	R^2	ΔR^2	ΔF	Sig. F Change
<i>DV = Depression (CES-D)</i>				
Model 1	.392	.392	21.132	< .001
Model 2	.411	.019	12.899	< .001
Model 3	.590	.179	170.568	< .001
<i>DV = General Anxiety (GAD-7)</i>				
Model 1	.283	.283	12.992	< .001
Model 2	.295	.012	6.443	.012
Model 3	.476	.181	135.595	< .001

Note. Modèle 1 : écart avec le soi idéal, écart avec le soi prescrit, écart avec le soi non-désiré, écart avec le soi non-prescrit, détresse liée au soi idéal, détresse liée au soi prescrit, détresse liée au soi non-désiré, détresse liée au soi non-prescrit, sentiment d'efficacité personnelle (SEP) par rapport au soi idéal, SEP par rapport au soi prescrit, SEP par rapport au soi non-désiré, SEP par rapport au soi non-prescrit.

Modèle 2 : l'opposition perçue entre le soi idéal et le soi prescrit fut ajoutée au modèle (méthode: enter).

Modèle 3 : l'inflexibilité psychologique fut ajoutée au modèle (méthode: enter).

Discussion

L'inflexibilité psychologique (IP) semble jouer un **double rôle de modérateur et de médiateur** : elle module l'effet des écarts entre les sois et explique leur effet sur la dépression et l'anxiété. L'IP pourrait donc être un **mécanisme central impliqué dans une boucle de rétroaction positive** où, par exemple, plus les individus sont éloignés de leur soi idéal et plus ils sont psychologiquement inflexibles, plus ils ressentent de la détresse ; ensuite, cette détresse pourrait mener à une augmentation de l'IP, ce qui amènerait les individus à souffrir davantage de symptômes dépressifs et anxieux (voir figure ci-joint). Ainsi, rompre cette boucle de rétroaction positive en améliorant la flexibilité psychologique des individus pourrait améliorer leur santé mentale. Ce postulat est au coeur de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (Hayes et al., 2006) qui semble être une intervention thérapeutique transdiagnostique prometteuse (A-tjak et al., 2015).

En conclusion, cette étude a été la première à étudier la relation entre les écarts entre les sois, l'(in)flexibilité psychologique, la dépression et l'anxiété. Ces résultats montrent que l'(in)flexibilité psychologique joue un rôle central dans l'effet des self-guides dans la vie mentale des personnes et qu'elle constitue une cible thérapeutique précieuse. Toutefois, en raison de la nature transversale de cette étude, ces conclusions nécessitent la poursuite de recherches expérimentales ultérieures.

Modèle conceptuel basé sur ces données et résultats

