

ACTIVATION COMPORTEMENTALE

Sylvie Blairy, Université de Liège
Céline Baeyens, Université de Grenoble



1



Introduction

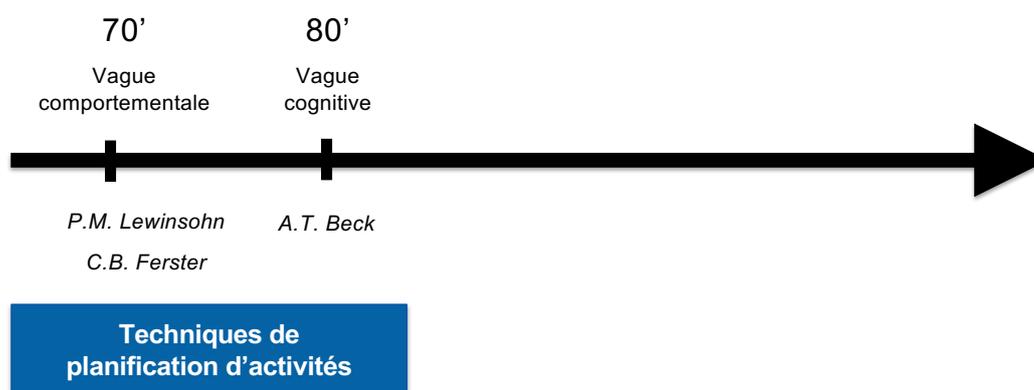
2

Activation comportementale

- Deux principes de base
 - 1. Augmenter l'engagement dans des activités associées à un sentiment de plaisir et/ou de maîtrise de la tâche à accomplir.
 - 2. Diminuer l'engagement dans des comportements qui maintiennent les affects négatifs ou qui en augmentent les risques (les évitements cognitifs et comportementaux).
- Amélioration de la santé mentale
 - Humeur
 - Pensée
 - Qualité de vie

3

Aperçu historique des techniques et programmes



4



Vague cognitive dans les années 80'

- Techniques comportementales (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979)

« Dans les premières phases de la thérapie cognitive, et en particulier avec les patients les plus sévèrement déprimés, le thérapeute doit souvent se concentrer sur le rétablissement du fonctionnement du patient à son niveau prémorbide.

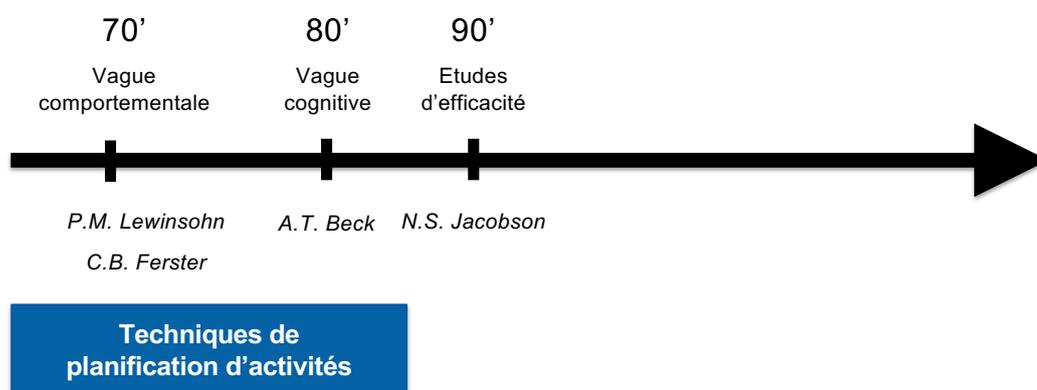
Plus précisément(...), le thérapeute tente d'inciter le patient à lutter contre son repli sur soi et à s'impliquer dans des activités plus constructives. Cette approche se fonde sur l'observation clinique que le patient sévèrement déprimé (...) pense qu'il n'est plus capable de remplir les fonctions typiques attendues dans son rôle d'étudiant, de salarié, de femme au foyer, d'époux, de parent, etc. En outre, le patient ne voit aucun espoir de tirer satisfaction des activités qui lui procuraient auparavant du plaisir. »

(Chapitre 7, p. 117)

5



Aperçu historique des techniques et programmes



6



Années 90': Etudes d'efficacité

- Etudes d'efficacité : Comparaison de 3 prises en charge

- Planification des activités

- Suivi des activités quotidiennes
 - Evaluation du niveau de plaisir (P) / maîtrise (M)
 - Attribution de tâches graduées (P/M)
 - Répétition cognitive des activités
 - Habiletés sociales
 - Discussion des problèmes spécifiques

Jacobson et al. (1996); Gortner et al. (1998)

7



Années 90': Etudes d'efficacité

- Etudes d'efficacité : Comparaison de 3 prises en charge

- Planification des activités

- PA + Restructuration cognitive sur pensées automatiques (RC-PA)
 - PA + Restructuration cognitive complète (RC-Full)

Jacobson et al. (1996); Gortner et al. (1998)

8



Années 90': Etudes d'efficacité

- Etudes d'efficacité : Comparaison de 3 prises en charge
 - Planification des activités
 - PA + Restructuration cognitive sur pensées automatiques (RC-PA)
 - PA + Restructuration cognitive complète (RC-Full)

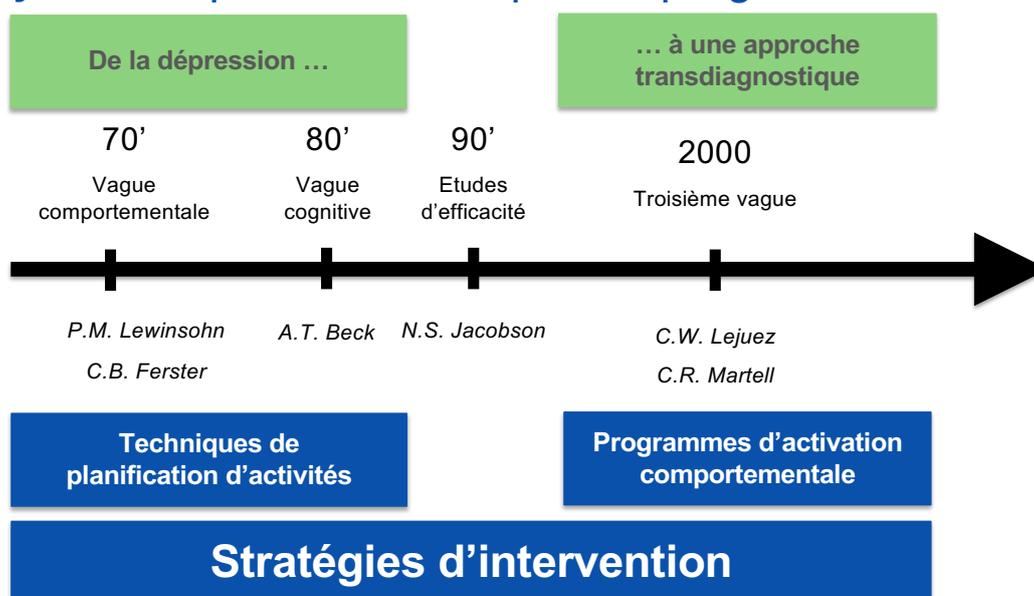
- ➔ Aucune différence entre les groupes
 - Sur le niveau de dépression
 - Sur les pensées négatives et attitudes dysfonctionnelles
- ➔ Implications
 - Les techniques d'activation comportementale sont suffisantes dans le traitement de la dépression

Jacobson et al. (1996); Gortner et al. (1998)

9



Aperçu historique des techniques et programmes



10



Appliquée à des patients souffrant de diverses pathologies

- Les soignants des patients atteints de démence (Teri et al., 1997)
- Les patients modérément déments (Orgeta et al., 2019)
- Enfants souffrant des handicaps physiques (Suh et al., 2021)
- Adultes avec PTSD (Wagner et al., 2019)
- Les personnes en deuil (Acierno et al., 2021)
- Les fumeurs (Martinez-Vispo et al., 2020)
- Patients cancéreux (Hirayama et al., 2023; Fernandez-Rodriguez, et al., 2021)
- Patients PTSD (Etherton et al., 2022)
- Douloureux chroniques (Sanabria-Mazo et al., 2023)
- Patients avec acouphènes (Panagiotopoulos et al., 2022)
- Adultes avec déficiences intellectuelles (Melville et al., 2023)

- En prévention chez des étudiants (Fazzino et al., 2020)

o

11



Appliquée à des patients de diverses tranches d'âge

- Adultes (Richards et al., 2017)
- Adolescents (Pass et al., 2018)
- Etudiants (Zhao et al., 2020)
- Personnes âgées (Janssens et al., 2023)

o

12



Diverses modalités de traitement

- Thérapie individuelle (Krings et al., 2022)
- Thérapie de groupe (O'Mahen et al., 2019)
- Internet (Han et .al., 2022)

o

13



Variables améliorées

- Dépression
- Anxiété
- Activation
- Qualité de vie
- Fonctionnement

o

14

Efficacité

- Par rapport à d'autres interventions :
 - Pas de différence avec CBT et psychothérapie interpersonnelle (Cuijpers et al., 2021)
 - Modération par la sévérité de la dépression (Dimidjan & Hollon, 1996)

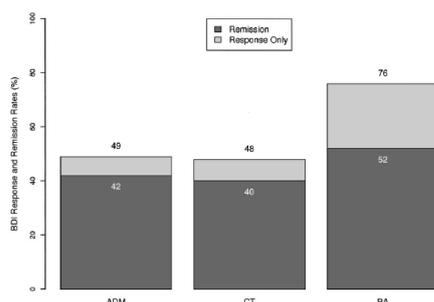


Figure 3. Response and remission rates at posttreatment based on the Beck Depression Inventory (BDI) for the high-severity subgroup for antidepressant medication (ADM), cognitive therapy (CT), and behavioral activation (BA). Total bar represents response; lower bar represents remission.

15

Efficacité

- Par rapport à d'autres interventions :
 - Pas de différence avec CBT et psychothérapie interpersonnelle (Cuijpers et al., 2021)
 - Modération par la sévérité de la dépression (Dimidjan & Hollon, 1996)
- Par rapport à d'autres techniques
 - Pas de différence avec la restructuration cognitive et la CBT (Ciharova et al., 2021)
- Effet dans le contexte d'une psychothérapie individuelle révèle un large effet (Hedges' $g = 0.85$) avec une grande hétérogénéité (Cuijpers et al., 2023).

16



Stratégies de base

17

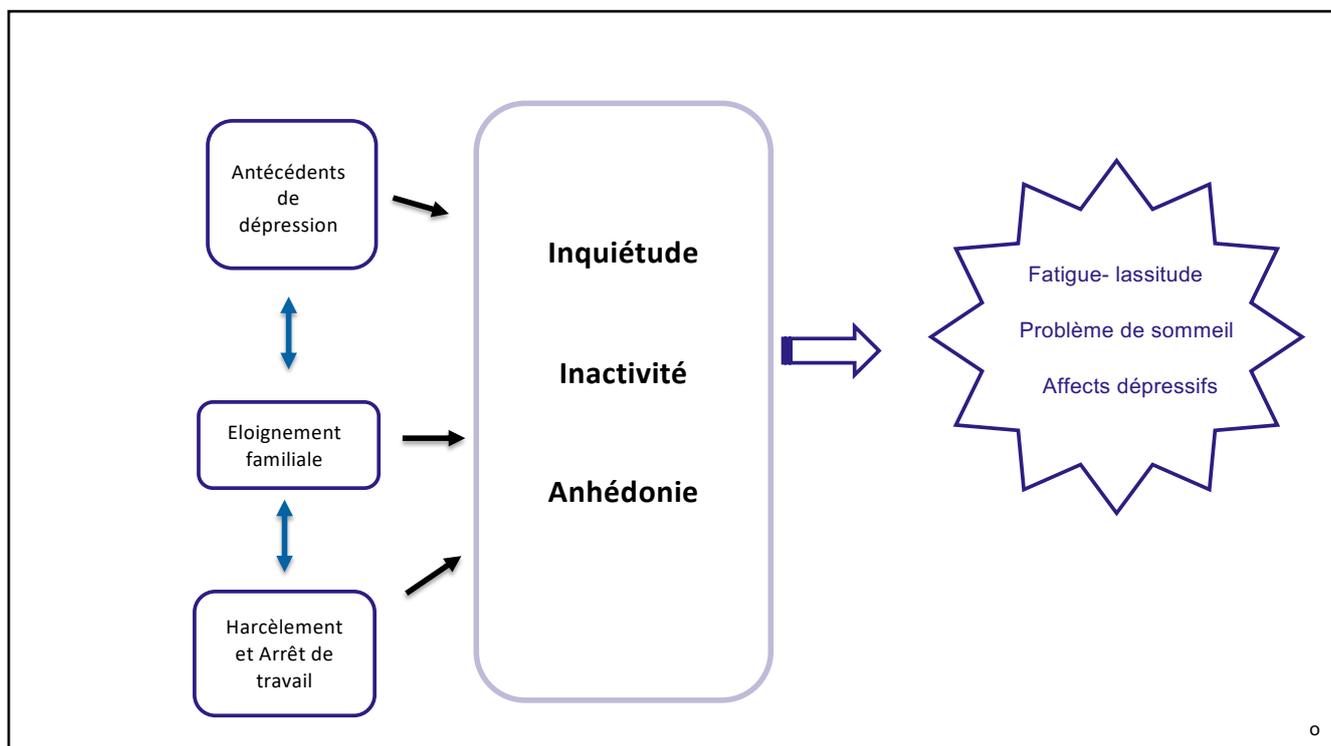


Laura, notre fil conducteur ...

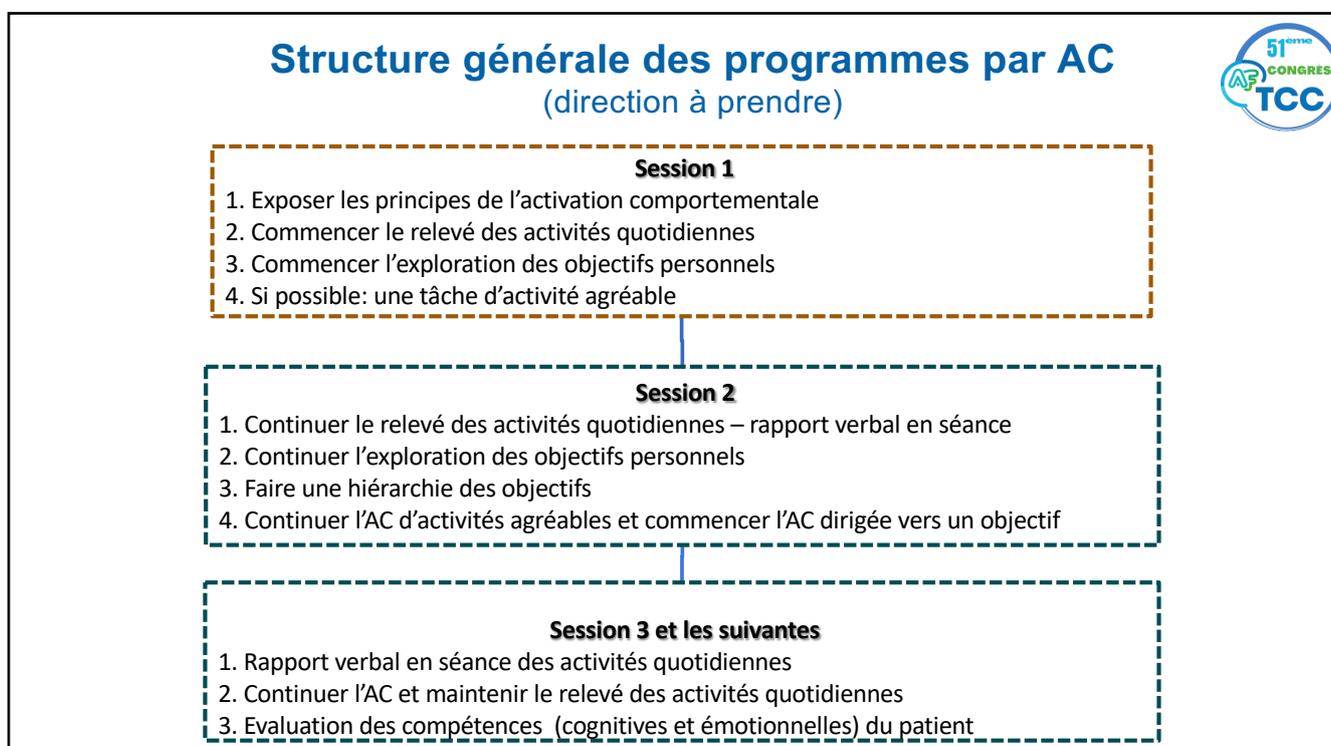
- Perte d'emploi à responsabilités après du stress de la part de son supérieur hiérarchique vécu comme du harcèlement. D'origine britannique, sa famille vit en Angleterre. En couple, mais ils vivent séparément. Antécédents de dépression.
- Sur le plan psychologique:
 - Déprimée, inactive, troubles du sommeil (endormissements, réveils nocturnes)
 - « Envie de rien », se sent vide
 - Indécision et peu de confiance en elle. Elle dit qu'elle est confuse. Même de petites décisions de la vie quotidienne lui demandent de réfléchir de manière exagérée (ex : pour quand demander un RDV chez le dentiste).
 - Inquiétude pour son avenir professionnel et personnel.
 - Inquiétude pour sa vie de couple: peur de ne pas être à la hauteur

o

18



19



20



LE RELEVÉ (MONITORING) DES ACTIVITÉS
ET LE RAPPORT DES ACTIVITÉS EN SÉANCE

21

Le relevé des activités quotidiennes de Laura



Temps	Activités	Plaisir (0-10)	Maitrise (0-10)	Satisfaction (0-10)
5h-6h	Réveil – je pense	3	??	0 (j'aimerais dormir)
6h-7h	Dans mon salon - café	5	??	3
7h-8h	Dans le lit – je pense - vaisselle	3		3
8h-9h	Toilette et petit-déj	5	??	5
9h-10h	Café- emails	4	6	6
10h-11h	Emails à ma famille et courses	7	8	7
11h-12h	Devant l'ordinateur – je lis les offres d'emploi	4	8	2
12h-13h	Je surfe sur internet – youtube - musique	9	8	3
13h-14h	Je retourne me coucher	3	3	3

o

22

Variations du relevé des activités



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h à 9h							
9h à 10h							
10h à 11h							
11h à 12h							
12h à 13h							
13h à 14h							
14h à 15h							
15h à 16h							
16h à 17h							
17h à 18h							
18h à 19h							
19h à 20h							
20h à 21h							
21h à 22h							
22h à Minuit							

23

Variations du relevé des activités



Temps	Hier	Aujourd'hui
12h		
Humeur		
13h		
Humeur		
14h		
Humeur		

24



Le relevé des activités

Quels sont les objectifs pour Laura ?

- ✓ Prendre connaissance de ses habitudes
 - ✓ Etre curieux, non-jugeant à propos de soi-même
- ✓ Etablir le lien entre les activités et l'humeur
 - ✓ Se centrer sur :
 - ✓ Les variations d'humeur
 - ✓ Le manque de variation d'humeur
 - ✓ Les moments difficiles de la journée
 - ✓ Les situations ou activités difficiles
 - ✓ Les situations ou activités agréables
 - ✓ « Cercle » de la dépression:
 - Quand nos tentatives de gérer notre humeur aggrave l'humeur
 - ✓ Le relevé d'activité peut déjà être l'occasion de faire des expériences comportementales

o

25



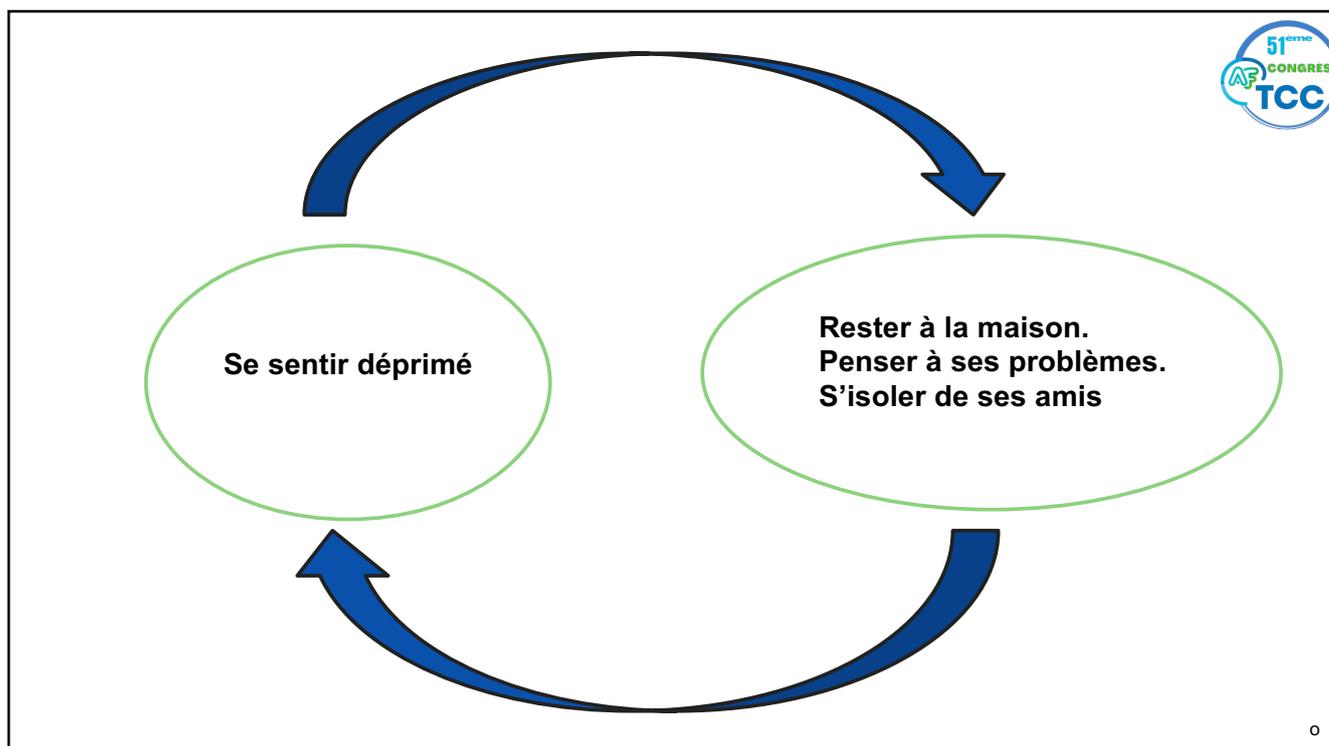
Le rapport verbal en séance

Objectifs du thérapeute:

- ✓ Repérer les évitements cognitifs et comportementaux
- ✓ Relever les comportements sains et les renforcer
- ✓ l'hygiène de vie: habitudes de consommation, du sommeil et nutritionnelle, prise de médicaments. Faire de la prévention et de la psycho-éducation. vérifier les tâches ménagères.
- ✓ Prendre connaissance des habitudes de vie du patient, de ses objectifs, et évaluer son niveau d'activation en identifiant des sentiments associés aux activités, et plus particulièrement :
 - le plaisir, la satisfaction et la maîtrise de l'activité/tâche.

o

26



27

Le rapport verbal des activités en séance: le cas de Laura

- **Les comportements de maintien de la dépression**
 - Reste dans le lit et retourner se coucher
 - Ne pas répondre aux offres d'emploi
- **Les comportements sains**
 - Faire sa toilette
 - Faire les courses
 - Prendre le petit-déjeuner
 - Ecrire à sa famille

Temps	Activités
5h-6h	Réveil – je pense
6h-7h	Dans mon salon - café
7h-8h	Dans le lit – je pense - vaisselle
8h-9h	Toilette et petit-déj
9h-10h	Café- emails
10h-11h	Emails à ma famille et courses
11h-12h	Devant l'ordinateur – je lis les offres d'emploi
12h-13h	Je surfe sur internet – youtube - musique
13h-14h	Je retourne me coucher

28



LA PLANIFICATION D'ACTIVITÉS AGRÉABLES/SATISFAISANTES

o

29



Planifier une activité agréable/satisfaisante en séance?

- **Stratégies de première ligne:**
 - Utiliser les activités antérieurement anti-déprime
 - Que *feriez-vous* (e.g. loisir) si vous n'étiez pas déprimé?

 - Privilégier:
 - des activités à haute probabilité
 - des activités naturellement renforçantes
 - des activités dont la réalisation ne dépend pas d'autrui.

- **Stratégie de seconde ligne**
 - Proposer une liste

o

30



Planifier une activité agréable/satisfaisante en séance?

- La stratégie implique parfois le découpage d'un objectif difficile à atteindre en plusieurs sous-buts plus faciles à réaliser.
- Toujours définir concrètement l'activité:
 - lieu – moment - durée – contexte
- Mise en place de routine d'activités agréables et/ou satisfaisantes

o

31



Planifier une activité agréable avec Laura

- Objectif: « avoir plus de contacts avec ma famille »
- Activité: planifier un appel en visio avec ma sœur
 - Sous-étapes:
 - Contacter sa sœur pour fixer le RDV
 - Décider de quand, où, combien de temps

o

32



Les obstacles à la réalisation de l'action et l'implémentation d'intention

Quels sont les obstacles (les aspects négatifs de la réalité).



Si..... Alors.....

Gollwitzer, P. M. (2014). Weakness of the will: Is a quick fix possible? *Motivation and Emotion*, 38(3), 305–322.

o

33



L'ANALYSE FONCTIONNELLE

34



Laura

Temps	Activités
5h-6h	Réveil – je pense
6h-7h	Dans mon salon - café
7h-8h	Dans le lit – je pense - vaisselle
8h-9h	Toilette et petit-déj
9h-10h	Café- emails
10h-11h	Emails à ma famille et courses
11h-12h	Devant l'ordinateur – je lis les offres d'emploi
12h-13h	Je surfe sur internet – youtube - musique
13h-14h	Je retourne me coucher



35



L'analyse fonctionnelle

TRIGGER (T)		RESPONSE (R)	Avoidance Pattern (AP)	
Situation (S)	Organisme (O)	Réponse (R)	Conséquences (C)	
A		B	C	
Dans le sofa, l'ordinateur sur les genoux. « Mon cerveau est vide d'idées intéressantes » « Je n'ai pas l'expertise demandée » « Ce job n'est pas pour moi »	Anxiété Nervosité	Va sur youtube 	Dissipation des pensées négatives Diminution de la nervosité et de l'anxiété	

36



Laura

Temps	Activités
5h-6h	Réveil – je pense
6h-7h	Dans mon salon - café
7h-8h	Dans le lit – je pense - vaisselle
8h-9h	Toilette et petit-déj
9h-10h	Café- emails
10h-11h	Emails à ma famille et courses
11h-12h	Devant l'ordinateur – je lis les offres d'emploi
12h-13h	Je surfe sur internet – youtube - musique
13h-14h	Je retourne me coucher



37



L'analyse fonctionnelle: implications

TRIGGER (T)		RESPONSE (R)	Avoidance Pattern (AP)	
Situation (S)		Organisme (O)	Réponse (R)	Conséquences (C)
A			B	C
Honteuse d'avoir procrastiné		Honte Tristesse	Ruminations sur son incapacité à faire face à la situation	Retourne au lit

38



Gestion des difficultés ?

39



Du côté du patient

- Absence ou manque de motivation
 - « la motivation suit l'action »
 - Utilisation de l'imagerie mentale (activités positives, résultats positifs, modification de l'évitement)

Behaviour Research and Therapy 114 (2019) 51–59



Mental imagery as a “*motivational amplifier*” to promote activities

Fritz Renner^{a,b,*}, Fionnuala C. Murphy^b, Julie L. Ji^c, Tom Manly^b, Emily A. Holmes^{b,d}

^a Department of Clinical Psychology and Psychotherapy, University of Freiburg, Germany

^b MRC Cognition and Brain Sciences Unit, University of Cambridge, Cambridge, UK

^c School of Psychological Science, University of Western Australia, Australia

^d Department of Psychology, Uppsala University, Sweden



40

Du côté du patient



- Difficultés à spécifier les souvenirs et les projections de soi dans le futur
 - Utilisation de l'imagerie mentale
 - La capacité à spécifier s'entraîne et son amélioration
 - Augmente l'activation comportementale
 - Diminue l'anhédonie

Cognitive Therapy and Research (2023) 47:20–37
<https://doi.org/10.1007/s10608-022-10330-z>

ORIGINAL ARTICLE



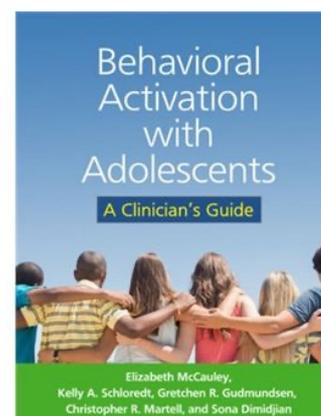
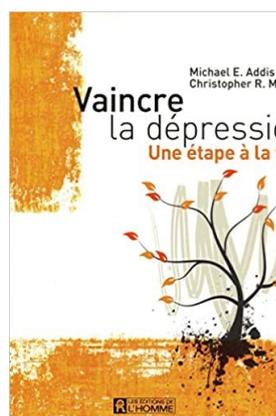
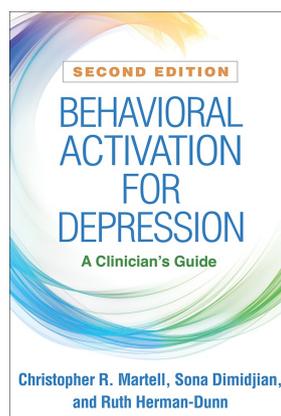
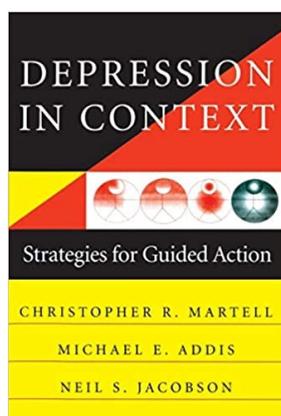
Reducing Anhedonia in Major Depressive Disorder with Future Event Specificity Training (FEST): A Randomized Controlled Trial

D. J. Hallford^{1,4} · D. Rusanov¹ · J. J. E. Yeow¹ · D. W. Austin¹ · A. D'Argembeau² · M. Fuller-Tyszkiewicz¹ · F. Raes³

Accepted: 18 September 2022 / Published online: 5 November 2022
 © The Author(s) 2022

41

Pour aller plus loin



42

Sylvie Blairy, Céline Baeyens et Aurélie Wagener —

L'ACTIVATION COMPORTEMENTALE

TRAITEMENT DES ÉVITEMENTS COMPORTEMENTAUX
ET DE LA RUMINATION MENTALE

