

*Évaluer l'efficacité  
de la thérapie d'acceptation et  
d'engagement  
pour le trouble d'anxiété généralisée:  
un protocole à cas unique*

*Sylvie Rousseau M.Ps.*

*psychologue*

*Université de Sherbrooke, Qc*

*Directeur de thèse: Frédérick Dionne, Ph.D.*

## *Objectif principal de la recherche*

*Évaluer les effets d'une psychothérapie individuelle  
basée sur l'ACT auprès de personnes qui souffrent du TAG*

## *Hypothèses de recherche*

*Une psychothérapie selon l'ACT permettra:*

*H1: d'améliorer la qualité de vie;*

*H2: de réduire le niveau d'anxiété;*

*H3: de diminuer le niveau d'inquiétudes;*

*H4: de diminuer le niveau d'inflexibilité psychologique  
(évitement, fusion).*

# *Méthode de recherche*

↖ *Nombre de participants: 4*

↖ *Instruments de mesure:*

★ *questionnaires longs auto-rapportés :*

*Questionnaire de Valeurs de vie II*

*Questionnaire d'évaluation personnelle – IASTA (anxiété)*

*Questionnaire sur les inquiétudes de Penn State*

*Questionnaire sur l'inquiétude et l'anxiété – QIA*

*Questionnaire d'acceptation et d'action - AAQ-2*

*Questionnaire de fusion cognitive – QFC*

★ *questionnaire d'enregistrement quotidien*

↖ *Déroulement de la recherche:*

- ☆ *démarche individuelle: 10 séances hebdomadaires;*
- ☆ *protocole basé sur la thérapie ACT appliquée aux troubles anxieux de Eifert et Forsyth (2005);*
- ☆ *principales composantes du traitement:*
  - . *comprendre la nature et la fonction de l'anxiété;*
  - . *apprendre à mieux composer avec l'anxiété;*
  - . *déterminer des actions en direction de ce qui est important pour la personne comme une alternative à la gestion de l'anxiété afin d'améliorer la qualité de vie.*

↖ *Devis:*

- ★ *devis expérimental à cas unique de type AB (Rizvi et Nock, 2008);*
- ★ *permet de vérifier la relation qui existe entre deux ou plusieurs variables à partir de l'étude du comportement d'une personne;*
- ★ *l'efficacité de l'intervention est mesurée en comparant les comportements de la personne avec ses comportements passés ou ultérieurs.*

*Des mesures ont été prises sur une base quotidienne sur une période de référence (A, phase du pré-test).*

*Cette phase vise à obtenir un niveau de stabilité des comportements ciblés.*

*Le traitement a ensuite été introduit (B, phase du test).*

*Des mesures quotidiennes ont été prises pendant le traitement et durant les 2 semaines qui l'ont suivi (post-test).*

*Des mesures additionnelles ont été prises lors du pré-test, à la fin du traitement (post-test) et lors du suivi.*



## *Analyses statistiques*

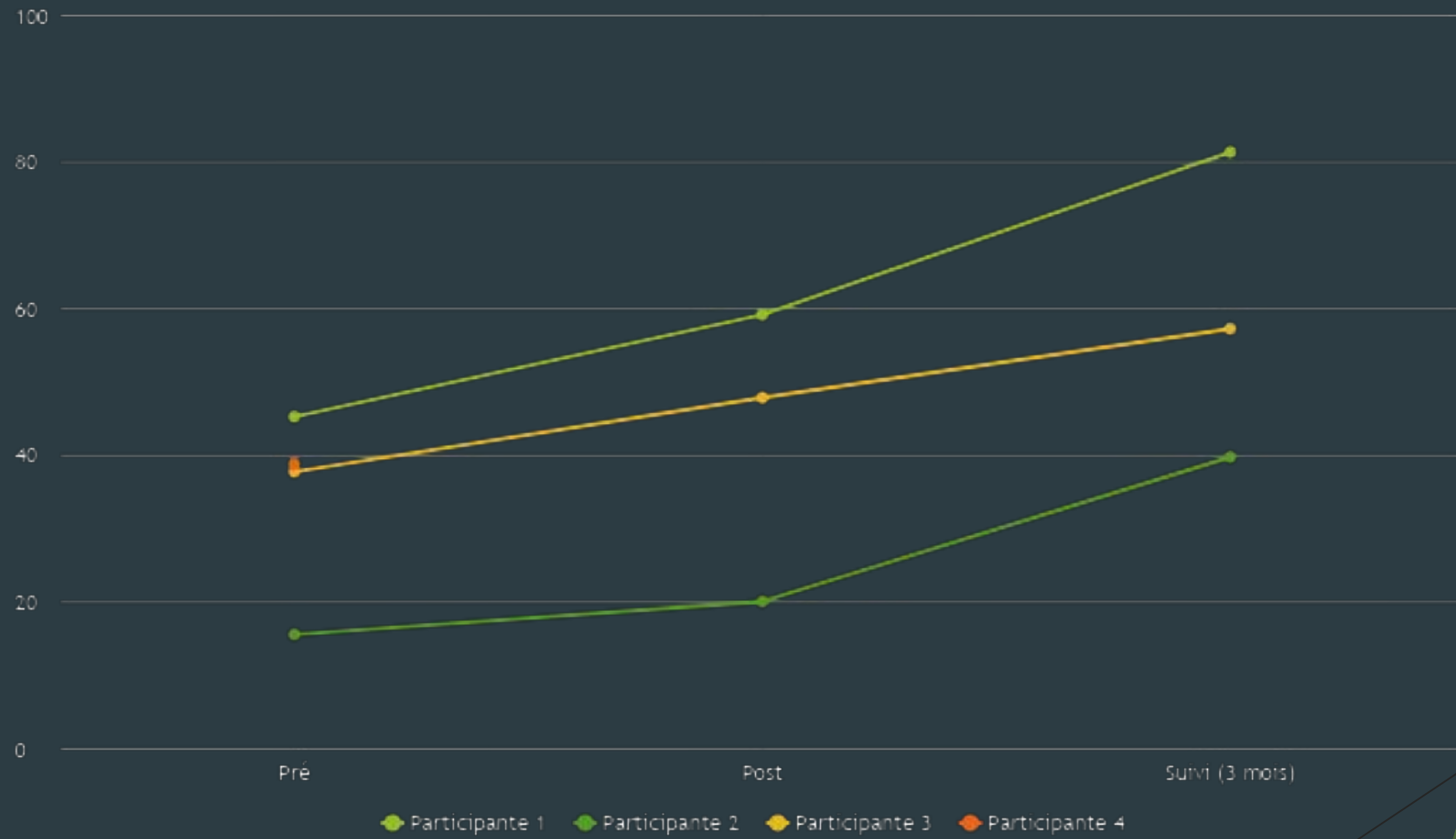
*Les effets du traitement ont été évalués de 2 façons:*

- ↖ en observant les changements des comportements ciblés au fil du temps, qui proviennent des données des questionnaires longs auto-rapportés;*
- ↖ en mesurant les enregistrements quotidiens entre les différentes phases de la recherche.*

## *Questionnaires longs auto-rapportés:*

*Les données du pré-test, du post-test et du suivi ont été analysées en effectuant une inspection visuelle des graphiques entre le pré et le post-test ainsi qu'entre le post-test et le suivi afin de vérifier si les gains ont été maintenus.*

# Valeurs de vie

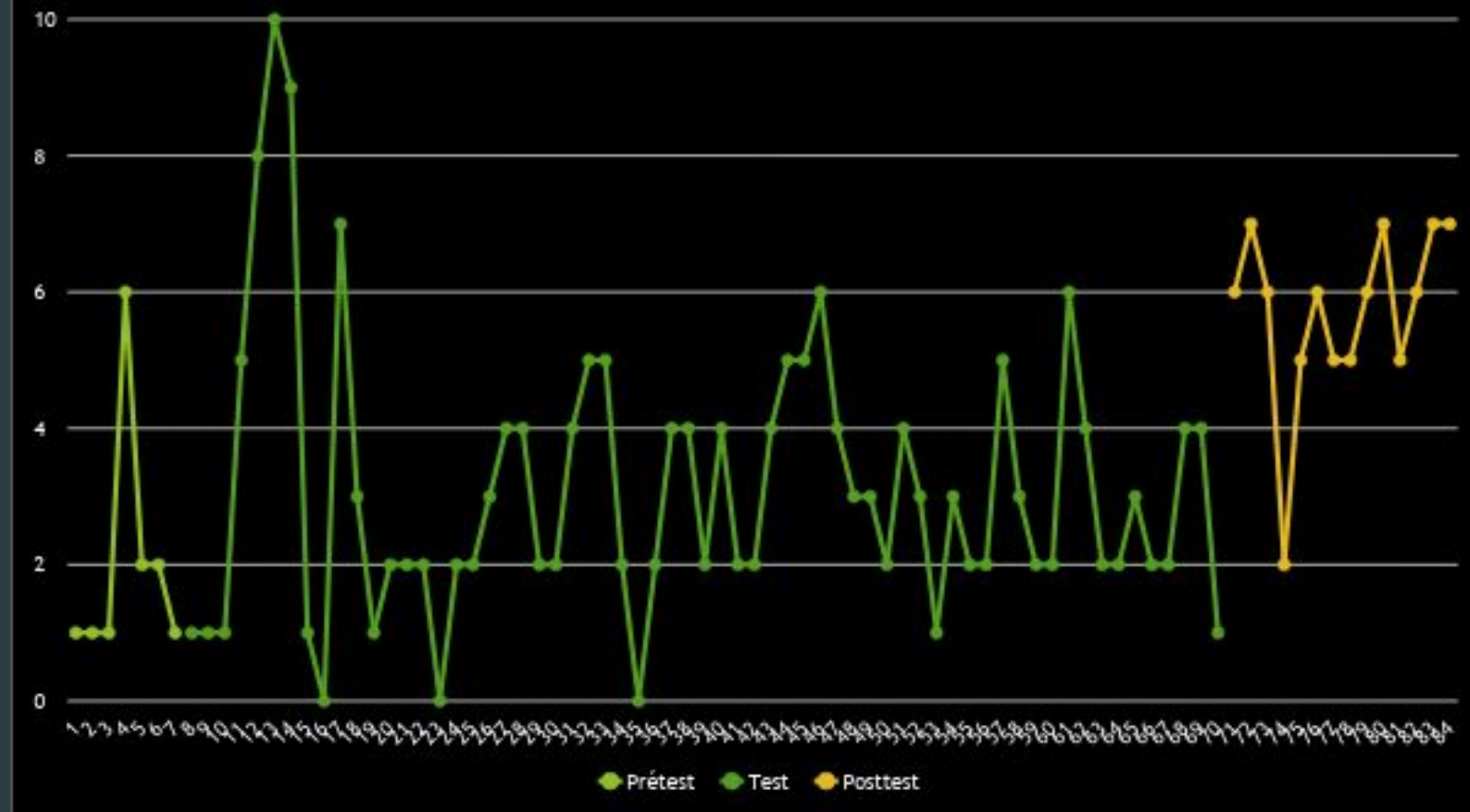


## *Enregistrements quotidiens:*

*Les données ont été analysées selon 2 méthodes :*

- ↖ par une inspection visuelle des graphiques;*
- ↖ par des analyses statistiques Tau-U.*

Qualité de vie, Participante 3



## Résultats

- ↖ *confirment que le traitement ACT permet d'améliorer la qualité de vie des personnes qui souffrent du TAG;*
- ↖ *confirment partiellement que ce traitement permet de réduire l'anxiété et de diminuer le niveau d'inquiétudes;*
- ↖ *ne permettent toutefois pas de conclure que ce traitement diminue l'inflexibilité psychologique (évitement, fusion) des personnes qui ont un TAG.*

## *Limites de l'étude*

- ↖ *la petite taille de l'échantillon nous a limités dans le choix des analyses statistiques et ne nous permet pas de généraliser les résultats de l'étude;*
- ↖ *le choix d'un devis expérimental à cas unique de type AB;*
- ↖ *les propriétés psychométriques du questionnaire Valeurs de vie II;*
- ↖ *le fait que la chercheuse était aussi la psychothérapeute.*

## *Directions futures*

- ↖ *comparer un groupe de personnes qui ont un TAG et qui reçoivent un traitement ACT à un groupe témoin en liste d'attente;*
- ↖ *identifier les stratégies expérientielles, verbales et didactiques qui permettent aux personnes qui ont un TAG de mieux composer au quotidien avec l'inconfort de l'anxiété et d'avoir une meilleure qualité de vie.*
- ↖ *valider les propriétés psychométriques de la version francophone du Questionnaire de Valeurs de vie II.*



*Le traitement ACT constitue une opportunité  
d'apprendre et de pratiquer des façons nouvelles  
et + flexibles de composer avec l'anxiété.*

*Importance des métaphores et des exercices  
expérientiels.*

*Métaphore:*

*\* Nourrir le tigre de l'anxiété.*

*Exercice de défusion cognitive:*

*\* Ne faites pas ce que vous dites!*

## *Conclusion*

*Sur le plan de la recherche:*

*Les résultats suggèrent que l'ACT semble efficace dans le traitement du TAG,*

*mais soulèvent la pertinence de poursuivre les recherches afin d'approfondir le sujet.*

## *Sur le plan clinique:*

- ↖ *l'aspect expérientiel est au cœur de l'ACT; ne pas appliquer l'approche de façon didactique;*
- ↖ *bien comprendre la fonction des exercices et des métaphores, et les utiliser de façon flexible en tenant compte du contexte des clients;*
- ↖ *identifier le rôle que l'évitement joue dans la vie de tous les jours des clients.*