



LE PROJET KORSA: VIVRE LE STRESS AUTREMENT

Simon Grégoire, Ph.D.

Professeur à l'Université du Québec à Montréal

Directeur du Groupe de recherche et d'intervention sur la présence attentive (www.gripa.uqam.ca)

gregoire.simon@uqam.ca

Présentation offerte dans le cadre du *3rd Canadian Conference on Positive Psychology*, Niagara-on-the-Lake, ON.



Groupe de Recherche et d'Intervention sur la Présence Attentive

Mise en contexte

- Près du tiers des étudiants universitaires canadiens souffrent de détresse psychologique et éprouvent des problèmes de stress, d'anxiété ou d'épuisement, lesquels minent à la fois leur bien-être et leur réussite scolaire;
- Les intervenants qui offrent des services d'aide aux étudiants dans les cégeps et les universités sont souvent débordés, dépassés et n'arrivent pas à répondre à la demande;
- Plusieurs organismes insistent sur l'importance d'implanter dans les établissements post-secondaires des interventions rigoureuses et préventives permettant aux étudiants d'acquérir des habiletés (p.ex., résilience, adaptabilité) qui favorisent leur mieux-être.

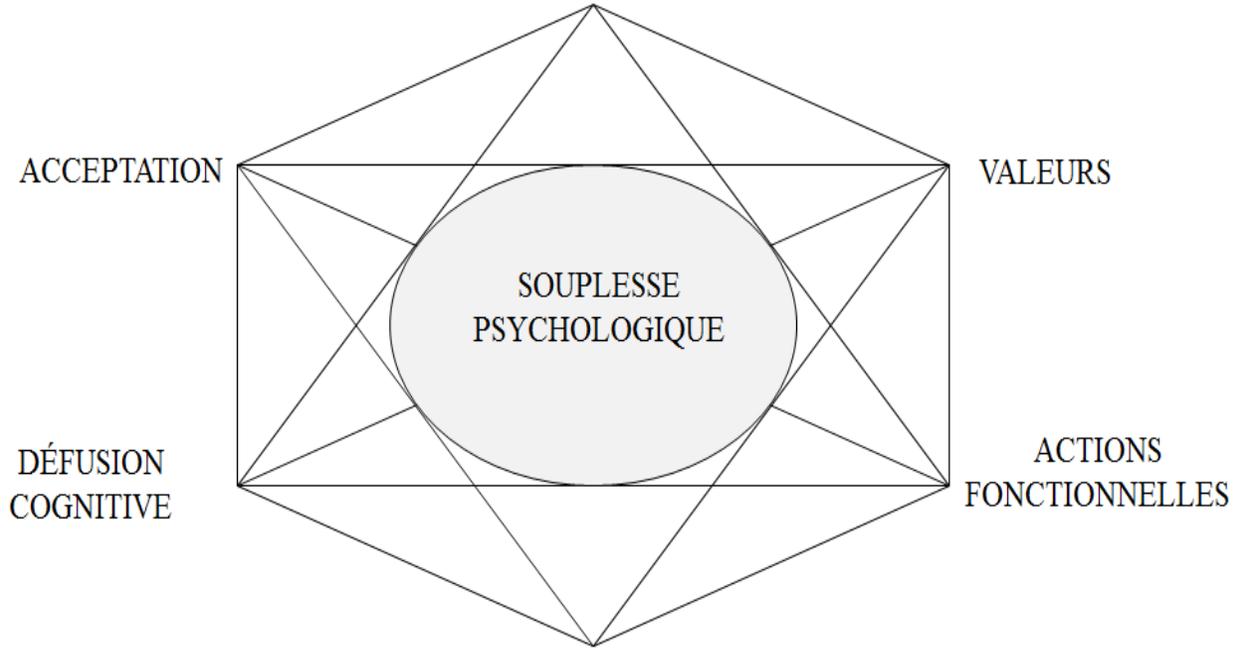


Les ateliers KORSA

- Créés en 2012 et inspirés de l'approche d'acceptation et d'engagement (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2011);
- Les quatre ateliers de 2h30 chacun sont offerts à des groupes de 8 à 12 étudiants et contiennent des exercices expérientiels, des capsules psychoéducatives et des exercices en baladodiffusion;
- Les ateliers sont animés par deux formateurs et s'accompagnent de deux documents: 1) le guide du formateur et 2) le guide du participant;
- Les ateliers reposent sur six leviers d'intervention;

PROCESSUS COMPORTEMENTAUX

PRÉSENCE ATTENTIVE



ACTIONS
FONCTIONNELLES

CHANGEMENT DE PERSPECTIVE

PROCESSUS DE PRÉSENCE ATTENTIVE



Les ateliers KORSA (suite)

- Durant deux ans, les ateliers ont été offerts par les membres de notre équipe de recherche. Depuis janvier 2016, ils sont offerts par des professionnels (p.ex., psychologues, conseillers d'orientation) œuvrant dans les services d'aide aux étudiants d'établissements post-secondaires;
- Les ateliers sont actuellement dispensés dans 4 universités et 7 cégeps au Québec. Ils seront éventuellement implantés dans la région de Toronto (automne 16) puis de Vancouver (automne 18);

HEC MONTRÉAL
UQÀM
Université de Montréal

UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

Collège
de Bois-de-Boulogne

Cégep de
Rimouski

CÉGEP DE
Saint-Laurent
VANIER
CÉGEP / COLLEGE

Cégep André-Laurendeau

CÉGEP
TROIS-RIVIÈRES

COLLÈGE
ROSEMONT

Étude 1

- **Objectifs:** Évaluer l'efficacité des ateliers sur la **santé psychologique** et l'**engagement scolaire** d'étudiants universitaires;
- **Participants:** N=90 (âge moyen = 30,8 ans; *É.-T.* = 8,66) issus de trois universités dans la région de Montréal (UQAM, UdM, Uds);
- **Devis de recherche:** Répliqué inversé (Trochim & Donnelly, 2007);

	T1					T2			T3
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9
Gr1	o	X1	X2	X3	oX4				o
Gr2	o				o	X1	X2	X3	oX4

Note: T = temps de mesure; S = Semaines; Gr = Groupes randomisés; X = Ateliers; O = collectes de données.

Étude 1 (suite)

- **Variables:**

- **Souplesse psychologique:**

- Le Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)
 - Le Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (MEAQ)
 - L'Échelle de valeurs

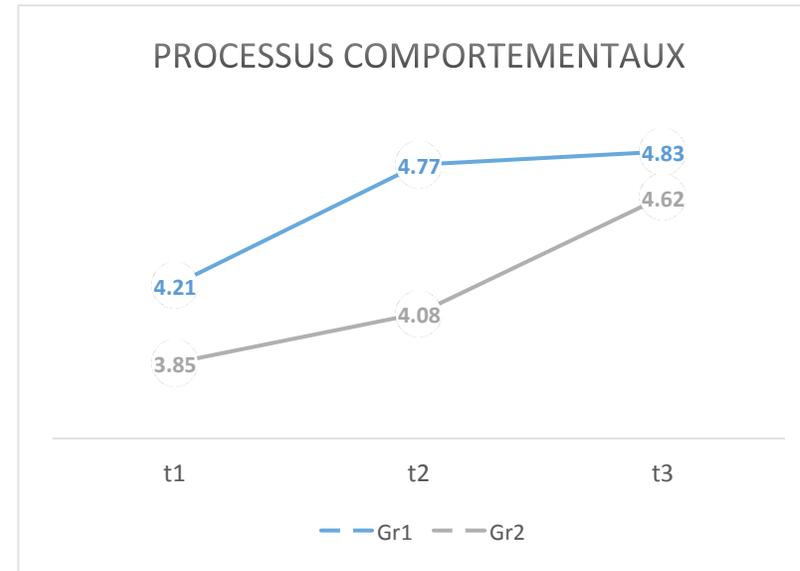
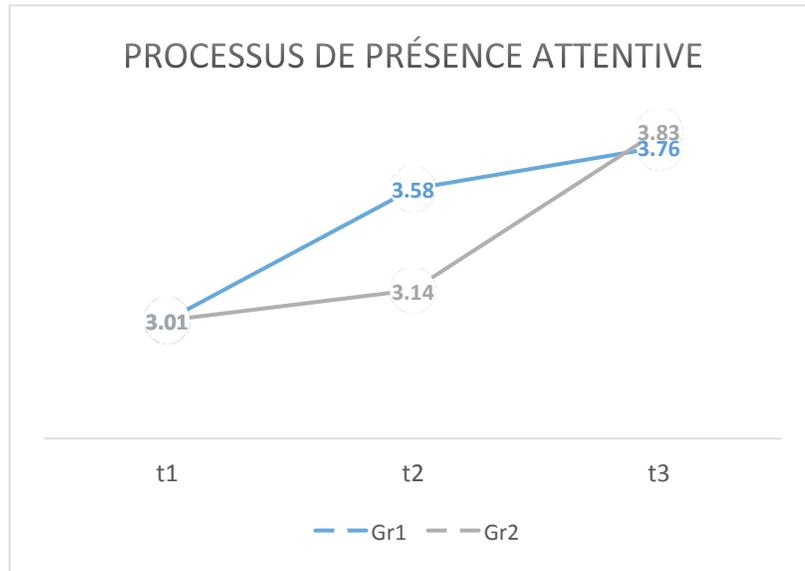
- **Santé psychologique:**

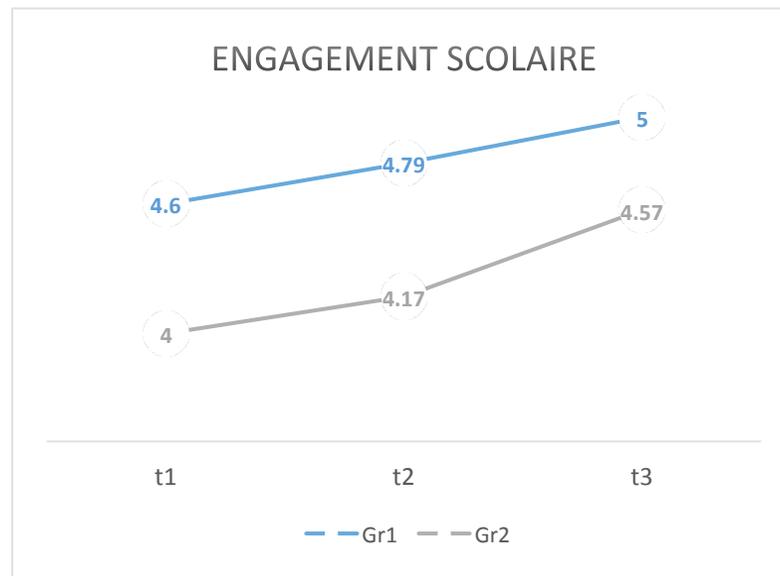
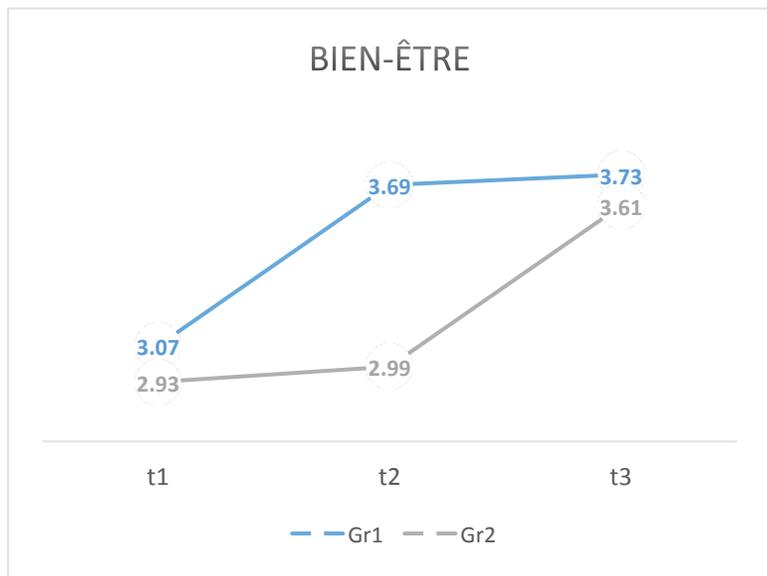
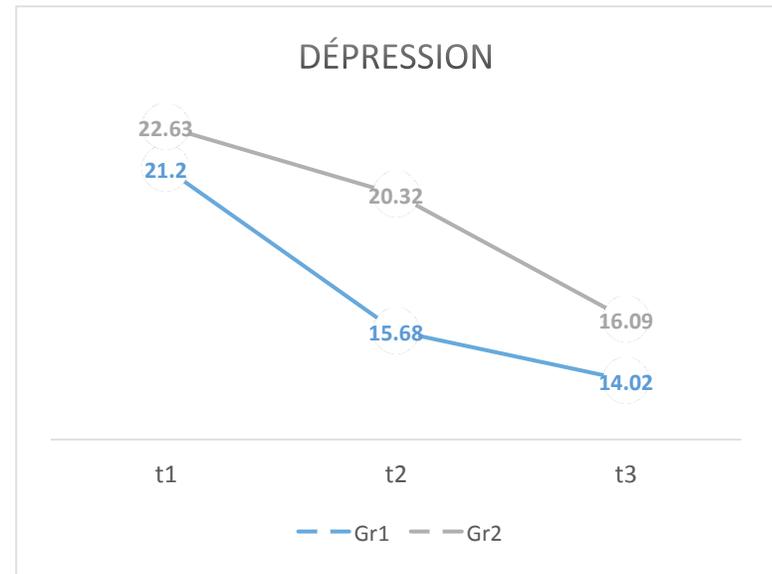
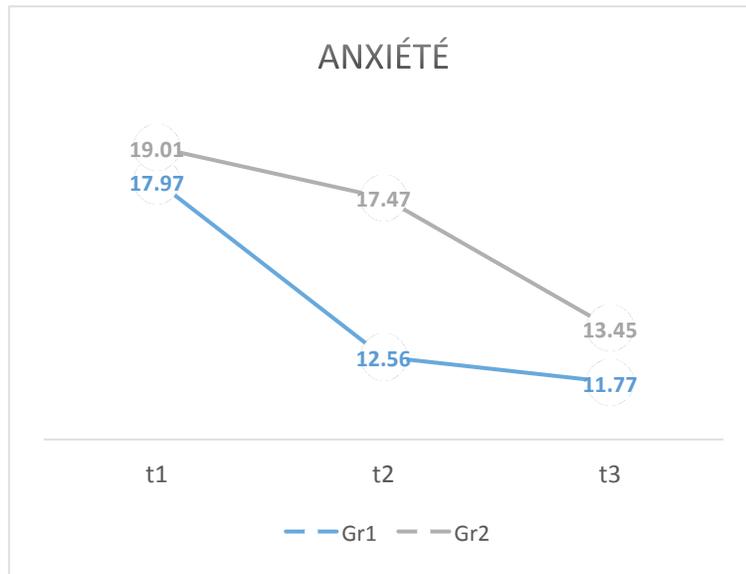
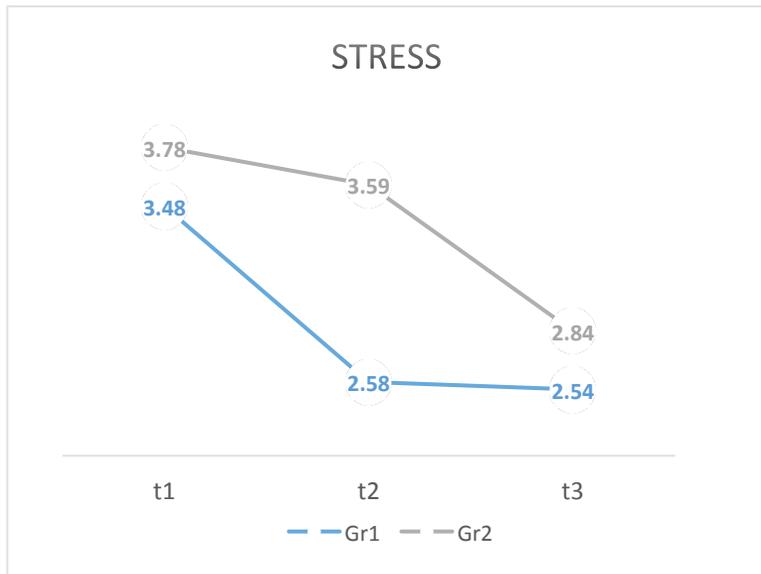
- La Mesure du stress psychologique (MSP-9)
 - L'Échelle de mesure des manifestations du bien-être psychologique (EMMBP)
 - Le General Anxiety Disorder (GAD-7)
 - Le Patient Health Questionnaire (PHQ-9)

- **Engagement scolaire:**

- L'Échelle d'engagement académique (EEA)









Étude 2

- **Objectifs:** Répliquer les résultats obtenus dans la première étude à l'aide d'un devis plus rigoureux et déterminer si les effets des ateliers sont médiatisés par la flexibilité psychologique;
- **Participants:** N=160 (âge moyen = 31,8 ans; *É.-T.* = 8,66) issus de quatre universités dans la région de Montréal (UQAM, Udm, Uds, HEC);
- **Devis de recherche:** Essai randomisé contrôlé de type 2 (groupe intervention vs liste d'attente) × 2 (pré, post-intervention);

The image shows the silhouettes of several tall, thin plants with small flowers, likely in a field or garden. The plants are dark against a very bright, almost white background, which could be a clear sky or a bright light source. The overall effect is a high-contrast, artistic photograph.

Étude 2 (suite)

- **Variables:**

- **Souplesse psychologique:**

- Le Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)
 - Le Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (MEAQ)
 - L'Échelle de valeurs

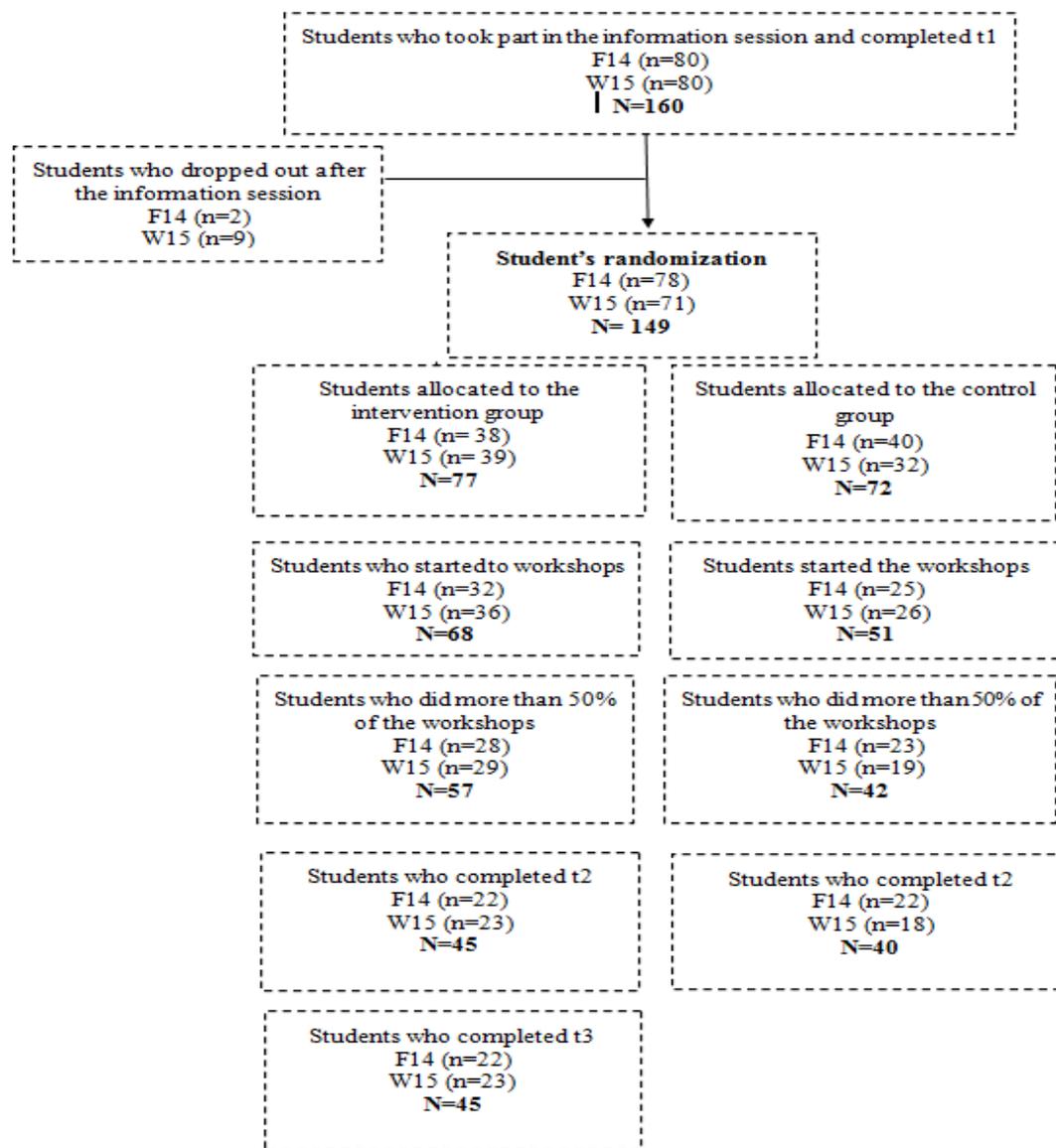
- **Santé psychologique:**

- La Mesure du stress psychologique (MSP-9)
 - L'Échelle de mesure des manifestations du bien-être psychologique (EMMBP)
 - Le General Anxiety Disorder (GAD-7)
 - Le Patient Health Questionnaire (PHQ-9)

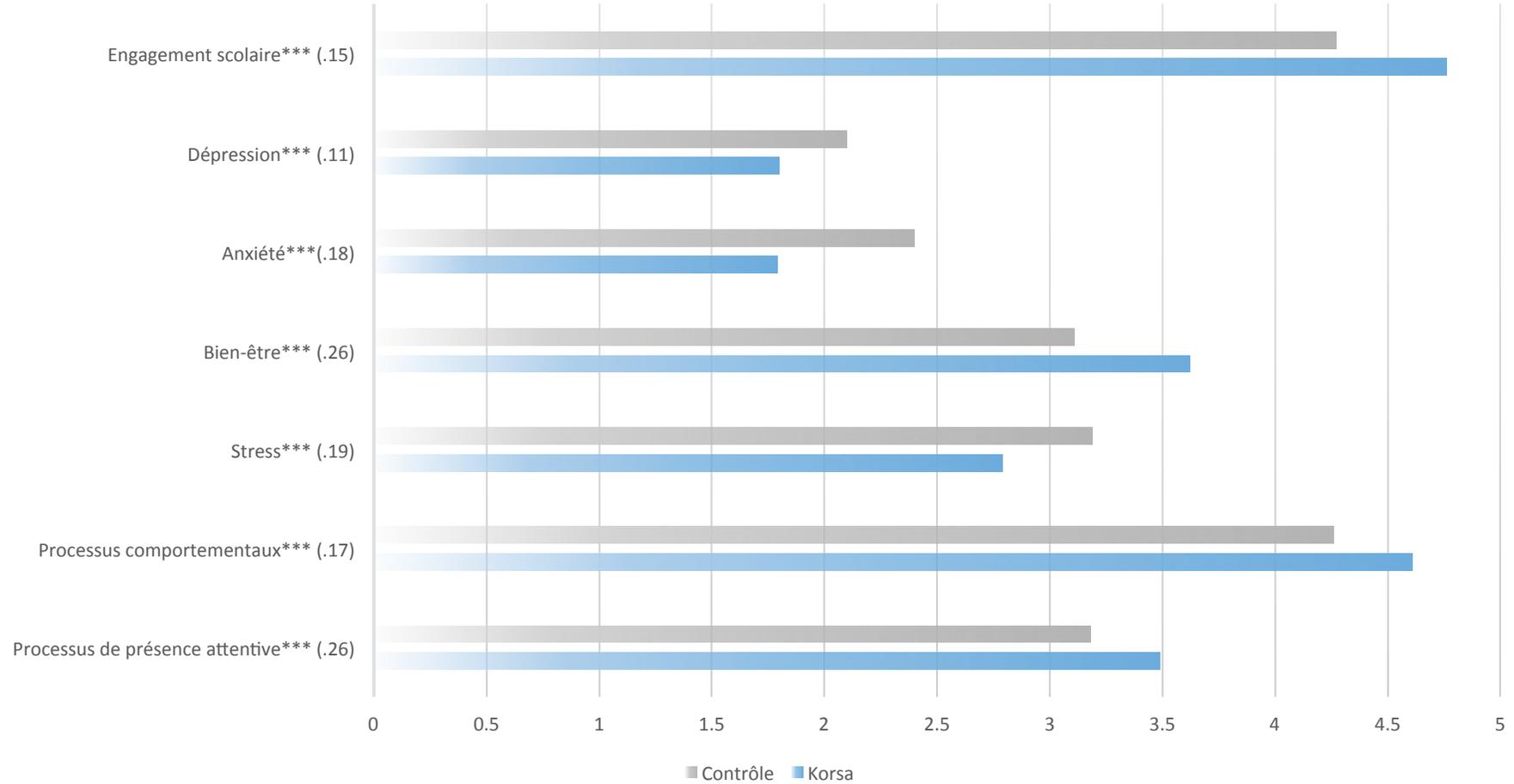
- **Engagement scolaire:**

- L'Échelle d'engagement académique (EEA)

Répartition de l'attrition durant l'intervention

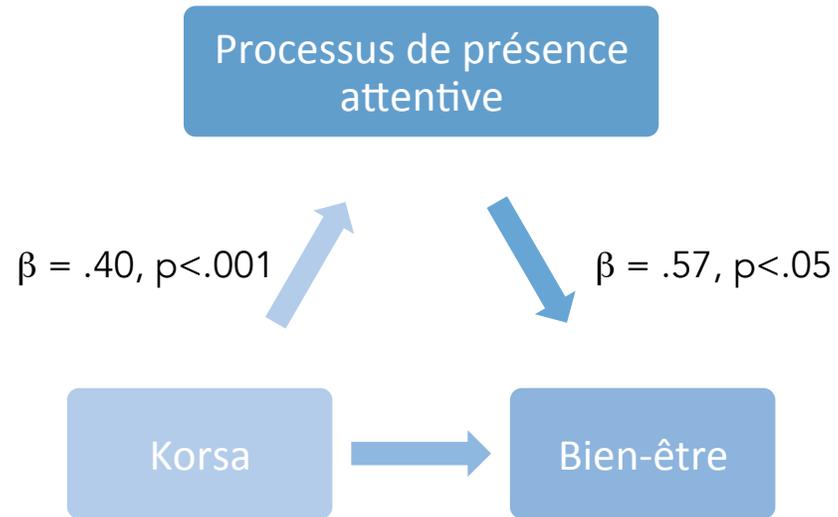


DIFFÉRENCES ENTRE LES GROUPES AU T2



Note: * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$. Les eta partiels au carré sont présentés entre parenthèses

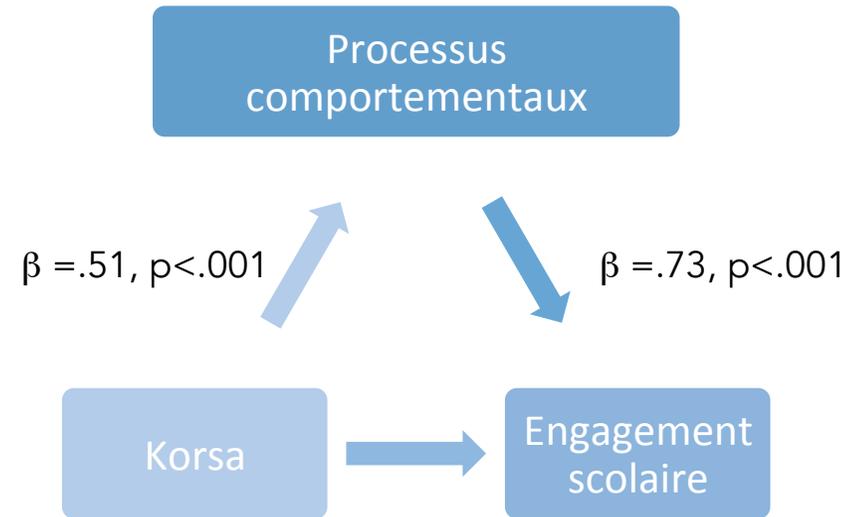
Résultats des analyses de médiation



Effet direct: $\beta = .53, p < .001$

Effet indirect: $\beta = .33, p < .05$

Test de Sobel : $Z=3.11, p < .05$



Effet direct: $\beta = .57, p < .001$

Effet indirect: $\beta = .19, ns$

Test de Sobel = $3.40, p < .05$



Conclusions

- Les ateliers KORSA permettent de réduire de manière significative les symptômes de stress, d'anxiété et de dépression des étudiants, en plus d'accroître leur bien-être et leur engagement scolaire.
- Ces effets sont médiatisés par la souplesse psychologique.



Les prochaines étapes

Étude 3. Étude qualitative au près des étudiants afin d'explorer les effets perçus des ateliers KORSA et bonifier les résultats quantitatifs récoltés à ce jour.

Étude 4. Étude qualitative au près des formateurs KORSA dans les établissements afin d'explorer ce qui facilite (ou au contraire entrave) l'implantation des ateliers.

Étude 5. Évaluer les effets et les mécanismes d'action des ateliers KORSA à l'aide de la méthode de l'évaluation écologique instantanée.

Recherche Avancée

Créer un compte

Connexion



REMERCIEMENTS

Conseil de recherches en sciences humaines du Canada (CRSH)

Fonds de recherche québécois société et culture (FRQSC)

Membres de l'équipe: Thérèse Bouffard (UQAM), Lise Lachance (UQAM), Geneviève Taylor (UQAM), Louis Richer (UQAC), Lysa-Marie Hontoy (UdM), Brent Beresford (UQAM), Andréanne Laframboise (UQAM).



Pour en savoir plus: www.korsa.uqam.ca