

LE SENTIMENT D'AUTOEFFICACITÉ PEUT-IL EXPLIQUER LES EFFETS D'UNE INTERVENTION PAR LA NATURE ET L'AVENTURE SUR L'ANXIÉTÉ À L'ADOLESCENCE ?

Cynthia Binette, étudiante au B. Éd., Danyka Therriault, ps.éd., Ph.D., Département de psychoéducation, Véronique Parent, Ph.D. et Mélissa Gauthier, M. Éd., Département de psychologie

INTRODUCTION

- Prévalence des troubles anxio-dépressifs au Québec en 2021-2022 : 8% chez les 15-29 ans¹.
- Développement du **programme Horizon** par le CISSS de la Montérégie-Centre. Programme d'intervention par la nature et l'aventure (INA), qui vise à accroître l'estime de soi, la capacité à gérer les émotions et améliorer les habiletés sociales.
- L'INA** : centré sur l'amélioration du bien-être global de l'individu en proposant des activités en milieu naturel². Effets de l'INA bien documentés : amélioration des stratégies d'adaptation³, des cognitions personnelles⁴, du **sentiment d'autoefficacité (SAE)**^{5, 6, 7, 8} et des habiletés sociales^{9, 10}, diminution des comportements délinquants¹⁰, etc.
- Peu d'études se sont intéressées aux **effets d'INA les symptômes anxieux des jeunes**; elles visent généralement les comportements délinquants des jeunes^{10, 11}.
- Les bénéfices de l'INA pourraient s'expliquer par ses effets sur différents éléments liés au concept de soi (confiance¹², estime de soi¹², perception de soi¹³). Il est possible de croire que le SAE personnelle (perception et la confiance qu'a l'individu en ses propres capacités à se mettre en action afin d'atteindre un but spécifique)^{14, 15}, pourrait agir comme **mécanisme explicatif des effets de l'INA**.
- Il n'y a **pas de consensus sur les principaux mécanismes sous-jacents** et plusieurs études portant sur ces mécanismes explicatifs ont des limites méthodologiques (p. ex. aucun groupe comparatif)¹⁰.

OBJECTIFS

- Examiner les effets du programme Horizon sur l'anxiété et sur le SAE des adolescents.
- Vérifier si l'amélioration du SAE est associée à la diminution des symptômes d'anxiété des jeunes ayant participé au programme Horizon.



MÉTHODOLOGIE

Données tirées du projet Horizon, qui vise l'évaluation des effets du programme auprès de jeunes âgés entre 13 et 17 ans.

Échantillon :

Groupe Horizon (GH)	Groupe contrôle (GC)
N = 16 (62,5% F; 37,5% G).	N = 12 (83,3% F; 16,6% G).
Âge m = 15 ans; ÉT = 0,929	Âge m = 15 ans; ÉT = 1,084

Instruments de mesure :

- Anxiété** : Version française du *Beck Anxiety Inventory* (BAI)¹⁶, composé de 21 items. Bonne cohérence interne (T1 → $\alpha \geq 0,82$; T2 → $\alpha \geq 0,87$).
- SAE** : Version française du *Self-Efficacy Questionnaire for Children* (SEQ-C)¹⁵, composé de 24 items. Cohérence interne satisfaisante (T1 → $\alpha \geq 0,56$; T2 → $\alpha \geq 0,81$).

Analyses :

- Obj. 1 : Test de Wilcoxon
- Obj. 2 : Test de Mann-Whitney. Création de 2 groupes au sein du GH (groupe demeuré stable et groupe amélioré au SAE entre T1 et T2).

RÉSULTATS

OBJECTIF 1

Tableau 1. Effets de l'INA chez le **groupe Horizon**

Variables	T1		T2		p
	M	ET	M	ET	
Anxiété (N = 14)	20,27	9,10	14,67	10,03	,030*
Autoefficacité (N = 16)	64,19	7,88	74,38	10,39	,005*

Note : *p < 0,05

↓ significative des symptômes anxieux et ↑ significative du SAE entre le T1 et le T2 chez le groupe Horizon.

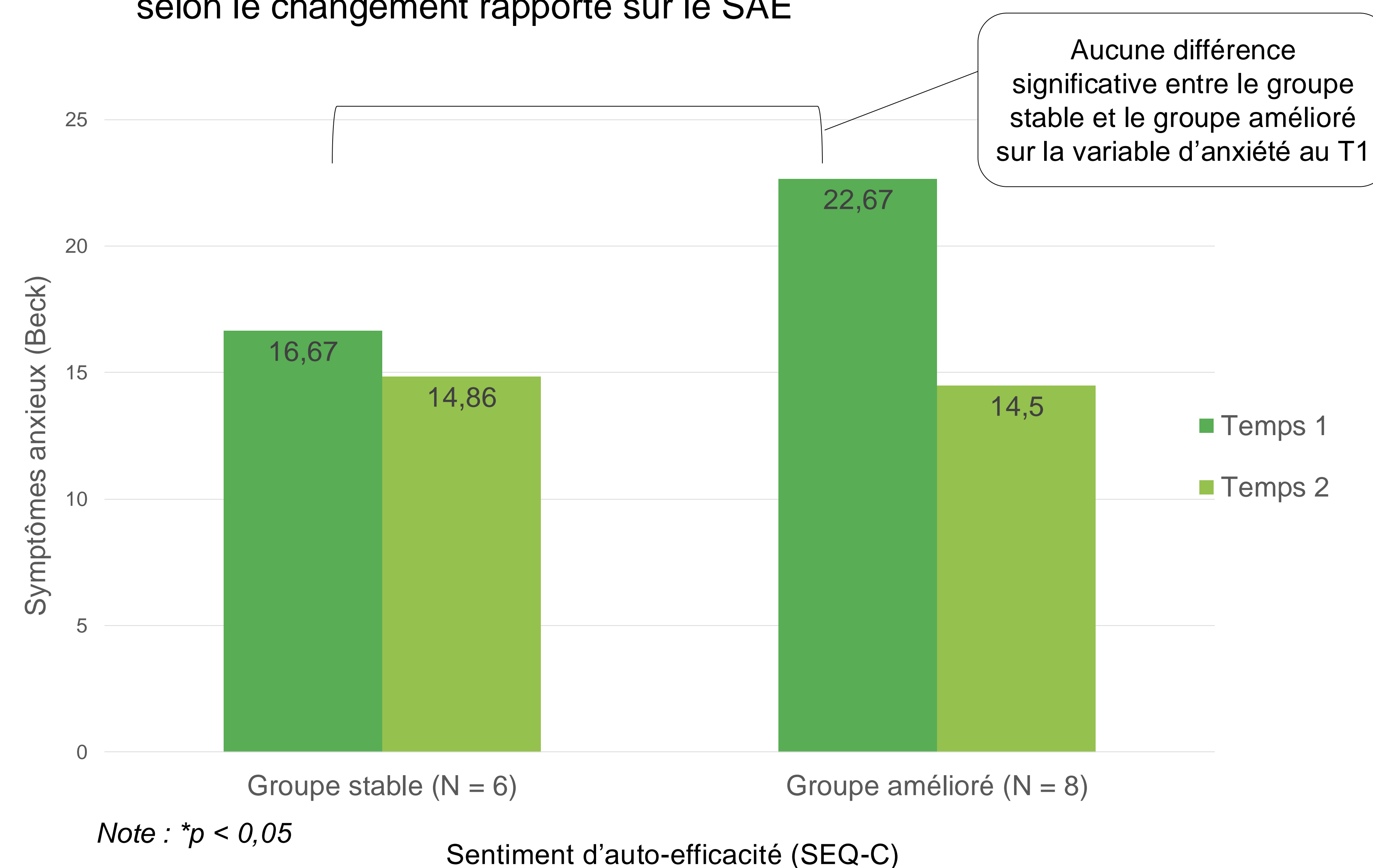
Tableau 2. Effets de l'INA chez le **groupe contrôle**

Variables	T1		T2		p
	M	ET	M	ET	
Anxiété (N = 12)	22,17	14,13	19,67	13,55	,504
Autoefficacité (N = 10)	67,42	11,83	68,70	16,47	,959

Aucun changement significatif pour les symptômes anxieux et le SAE entre le T1 et le T2 chez le groupe contrôle.

OBJECTIF 2

Figure 1. Comparaison des niveaux d'anxiété entre le T1 et le T2 du groupe Horizon selon le changement rapporté sur le SAE



Aucune différence significative entre le groupe stable et le groupe amélioré sur la variable d'anxiété au T1

Aucun changement significatif pour les symptômes anxieux du groupe stable au SAE entre le T1 et le T2 (p = 0,500).

↓ significative des symptômes anxieux pour le groupe qui s'est amélioré au SAE entre le T1 et le T2 (p = 0,021*)

DISCUSSION : À RETENIR

Impacts positifs du programme Horizon

- Participer au programme Horizon : diminution des symptômes anxieux des jeunes.
 - Converge avec les études en INA portant sur les problèmes intériorisés, qui suggèrent que la participation à un programme d'INA permet de diminuer les symptômes de problème intériorisé des jeunes^{3, 17, 18}.
- Participer au programme : augmentation du SAE des jeunes.
 - Cohérent avec les résultats d'études antérieures qui montrent que l'INA permet d'améliorer les notions du concept de soi, dont le SAE^{5, 6, 7, 8}.
- Ceci appuie la pertinence d'utiliser l'INA pour diminuer les symptômes anxieux des jeunes, mais aussi pour contribuer au développement de facteurs de protection, dont le SAE.

Sentiment d'autoefficacité comme potentiel mécanisme

- L'amélioration du SAE semble agir comme mécanisme explicatif des effets du programme Horizon sur la diminution des symptômes anxieux des jeunes.
 - Cohérent avec la littérature, qui identifie plusieurs notions du concept de soi comme mécanismes explicatifs potentiels des effets de l'INA^{13, 14}.
 - Une efficacité personnelle globale élevée est associée à une faible détresse psychologique chez les jeunes¹⁹.

FORCES

- Groupe de comparaison
- Étude longitudinale
- N similaires entre GH et GC
- Dans les premières études à utiliser le SAE comme mécanisme explicatif des effets de l'INA sur l'anxiété

LIMITES

- Questionnaires autorapportés
- Petite taille de l'échantillon
- Un seul mécanisme explicatif examiné

RETOMBÉES

- Meilleure compréhension d'un possible mécanisme sous-jacent aux effets de programmes d'INA.
- SAE comme cible d'intervention pertinente auprès d'une clientèle adolescente qui vit de l'anxiété.
- Pertinence de poursuivre les études sur l'effet de l'INA sur l'anxiété, avec un plus grand échantillon.

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec

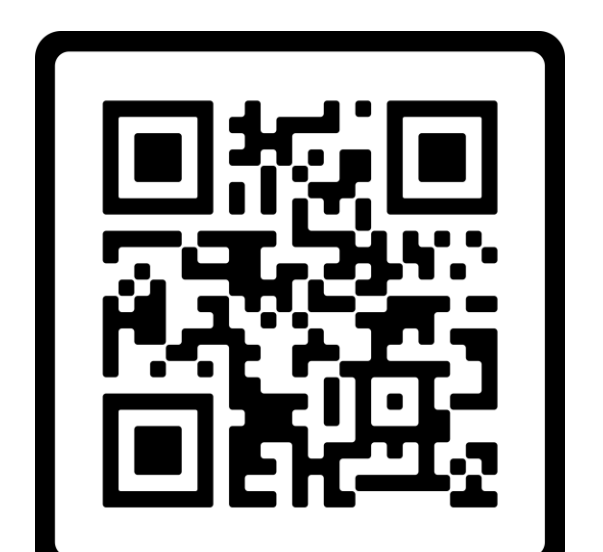
Horizon 4 saisons

UDS

Université de Sherbrooke



GRISE
Groupe de recherche et d'intervention sur les adaptations sociales de l'enfance (GRISE) de l'Université de Sherbrooke



Références