



DES AVATARS AU SERVICE DE LA PRISE DE PERSPECTIVE : VERS UN NOUVEAU PARADIGME POUR RÉDUIRE LES AFFECTS DÉPRESSIFS

Khira El Bouragui^{1,2}, Mandy Rossignol², Erika Wauthia^{2,3}, Wivine Blekic^{2,3}, Chrystel Besche-Richard¹

¹ C2S (Laboratoire Cognition, Santé et Société), Université de Reims Champagne-Ardenne (URCA), France

² PCN (Service de Psychologie Cognitive et Neuropsychologie), Université de Mons (UMONS), Belgique

³ FRESH (Human Sciences Research Fund), Belgique

I. INTRODUCTION

- ▶ **↗ Dépression** → **↗ Conscience de soi privée** élevée (1) + Exacerbation des **schémas négatifs saillants** de soi (2).
- ▶ **Sentiment de détresse** : **Attention orientée vers soi élevée** + **Confusion** entre ses émotions propres et celles d'autrui lors des évaluations émotionnelles de valence négative (3).
- ▶ **Attention orientée vers soi** : **Basculement** de l'attention au monde extérieur vers soi.
- ▶ **Manipulation de l'attention vers soi** → **↗ Conscience de soi** (privée et publique) + **↗ Biais égo et alter-centriques** (4).
- ▶ **↗ Attention vers soi** → **↘ Attention vers autrui** (5).

Plutôt que manipuler l'attention vers soi, le présent projet propose la mise en place d'un **nouveau paradigme**, consistant à orienter l'**attention vers autrui** et à entraîner la **prise de perspective**. Il devrait aider les personnes présentant des **niveaux sous-cliniques de dépression** à être moins **centrées sur elles-mêmes**, à **mieux distinguer leurs ressentis de ceux des autres** et à réduire leur niveau de **détresse**.

II. PARTICIPANTS ET MESURES AUTO-RAPPORTÉES

2x25 participants : Dépression sous-clinique / Design croisé (waiting list)

Mesures auto-rapportées :

- Inventaire de Dépression de Beck (*BDI, Beck Depression Inventory, 1987*)
- Questionnaire de Détresse Interpersonnelle (*VDQ, Vicarious Distress Questionnaire, Grynberg et al., 2012*)
- Echelle Basique d'Empathie (*BES, Basic Empathy Scale, Carré et al., 2008*)
- Echelle de Conscience de soi Dispositionnelle (*SCS, Self-Consciousness Scale, Fenigstein, 1975*) / Situationnelle (*FSAS, French Situational Self-Awareness Scale, Auzoult, 2013*)

III. EFFETS ATTENDUS

Hypothèses de travail :

En augmentant l'attention vers autrui, l'entraînement devrait améliorer la **distinction** entre soi et autrui, réduire la **détresse** liée à une **confusion** entre les états émotionnels provenant de soi et ceux provenant d'autrui et améliorer les **capacités empathiques**.

Effets attendus de l'entraînement :

H1 ↘ Dépression et Détresse, **H2** ↘ Attention sur soi, **H3** ↗ Prise de perspective

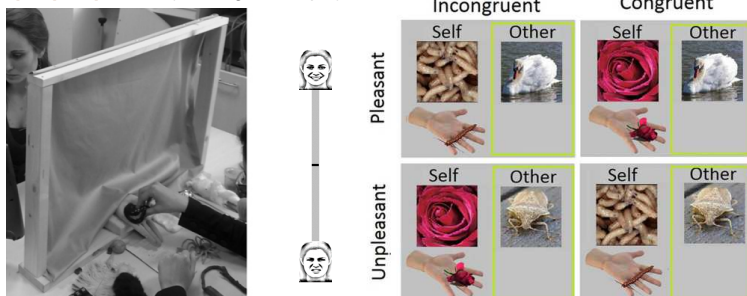
VI. DISPOSITIF - a/ Design

Semaine 1	Semaines 2-5	Semaine 6
t0	t1	t2
PRE-TEST	ENTRAÎNEMENT	POST-TEST
Inventaires : Dépression/Anxiété, Détresse, Empathie, Conscience de soi (disposit./situation.), Conscience émotionnelle, Motivation, Répercussions fonctionnelles Tâche comportementale : - Stimulation visuo-tactile	10 séances informatisées Durée : 20 minutes Fréq. : 2-3/semaine Entraînement à domicile : - Prise de Perspective - Avec ou sans Avatar	Inventaires : Dépression/Anxiété, Détresse, Empathie, Conscience de soi (disposit./situation.), Conscience émotionnelle, Motivation, Répercussions fonctionnelles Tâche comportementale : - Stimulation visuo-tactile

VI. DISPOSITIF - b/ Mesure de la distinction Soi/Autrui

TÂCHE D'EMPATHIE VISUO-TACTILE (*Emotional Egocentricity Bias, EEB, Silani et al., 2013*).

Evalue la **distinction entre soi et autrui** par la tendance à **se laisser influencer** par les émotions des autres (biais alter-centrique) et celle à évaluer leurs émotions **selon sa propre perspective** (biais égocentrique).



Conditions : Agréabilité Soi versus Autrui / Stimulation Congruente versus Incongruente

IV. DISPOSITIF - c/ Entraînement à la PP v/s Autrui

Focalisation de l'attention vers autrui par l'apparition brève de l'**avatar** d'autrui, avant d'interroger le participant sur le ressenti du protagoniste dans une **situation émotionnelle** donnée. **Design croisé** avec ou sans avatar.

Que ressentiriez-vous si vous receviez des fleurs ? Intensité ?

Que ressentirait Nicolas s'il perdait son emploi ? A quelle intensité ?
Que ressentirait Aurélie si on lui posait un lapin ? A quelle intensité ?



PARTICIPANT



NICOLAS



AURELIE

V. IMPLICATIONS

Les résultats devraient encourager la mise en place de **thérapies** intégrant des modules peu coûteux de **décentration de soi**, afin de réduire les affects de **détresse** et prévenir la **dépression**.

→ **Perspectives** : S'il donne des résultats concluants, le dispositif pourrait être étendu... :

- ▶ ... aux **niveaux cliniques** de dépression,
- ▶ ... aux **personnes HSP** (Highly Sensitive Person).

