

# Revue systématique de l'intervention ACT chez les étudiants

Emma Weigel - Numéro étudiant 38011565

Lisa Bernier - Numéro étudiant 40013232

07.01.2022

## Introduction

La santé mentale des étudiants n'a jamais été aussi mauvaise, devenant un grave problème de santé publique (Copeland et al. 2021). La population étudiante est deux fois plus à risque de développer des problèmes de santé mentale que la population générale (Bayram and Bilgel 2008), et cela se traduit par une hausse des diagnostics de troubles psychologiques (Morin, Grégoire, and Lachance 2021). En effet, des études ont montré une augmentation alarmante des niveaux de détresse psychologique des étudiants (American College Health Association 2019 ; Grégoire et al. 2018 ; Viskovich and Pakenham 2020) : ils rapportent un risque suicidaire plus élevé que les personnes diplômées et leurs performances et résultats scolaires sont considérablement impactés par le stress, l'épuisement, l'anxiété et la dépression (Edwards et al. 2019 ; Grégoire et al. 2020 ; Howell and Passmore 2019 ; Lageborn et al. 2017). Ainsi, le fonctionnement global des étudiants est influencé négativement par ce déficit de flexibilité psychologique décuplé lors de ces dernières années de pandémie mondiale (Bruffaerts et al. 2018 ; Charbonnier, Le Vigouroux, and Goncalves 2021 ; Katajavuori, Vehkalahti, and Asikainen 2021) provoquant une constante augmentation des demandes d'aides psychologiques (Grégoire et al. 2018 ; Viskovich and Pakenham 2020). Ces constatations montrent la nécessité du développement et de la mise en place de programmes d'intervention basés sur l'ACT à visée préventive, et permettant l'amélioration de la santé mentale des étudiants (Grégoire et al. 2018 ; Räsänen et al. 2016 ; Viskovich and Pakenham 2020).

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), issue de la troisième vague des thérapies cognitives et comportementales, est une intervention psychothérapeutique transdiagnostique relativement nouvelle. Elle utilise diverses composantes visant à accroître la flexibilité psychologique à travers six processus (Hayes 2004). L'ACT permet aux individus de vivre pleinement et sans évitement les émotions et sensations « problèmes » en les acceptant plutôt qu'en tentant la modification ou la réduction de celles-ci (Levin et al. 2017). En effet, la flexibilité psychologique ayant un rôle accru dans la promotion du bien-être émotionnel, psychologique et social (Edwards et al. 2019 ; Räsänen et al. 2016), le développement de telles compétences chez les étudiants contribue à la prévention et à la diminution des problèmes de santé mentale (Viskovich and Pakenham 2020).

Ainsi, les interventions visant la flexibilité psychologique, telles que l'ACT, permettent d'améliorer le bien-être des étudiants, ainsi que leurs performances académiques (Edwards et al. 2019 ; Howell and Passmore 2019 ; Katajavuori, Vehkalahti, and Asikainen 2021 ; Räsänen et al. 2016). En effet, les étudiants participant à des interventions ACT signalent une diminution des symptômes de stress, de détresse, d'anxiété et de dépression (Danitz, Suvak, and Orsillo 2016 ; Edwards et al. 2019 ; Grégoire et al. 2018 ; Katajavuori, Vehkalahti, and Asikainen 2021 ; Morin, Grégoire, and Lachance 2021).

Face au mal-être étudiant, il est primordial de promouvoir une plus grande flexibilité psychologique, et ainsi garantir leur bien-être général. En tant qu'approche transdiagnostique, l'ACT peut agir sur un large éventail de défis et problèmes académiques et personnels rencontrés par les étudiants (Danitz, Suvak, and Orsillo 2016 ; Katajavuori, Vehkalahti, and Asikainen 2021). Elle doit être utilisée, à usage préventif ou pour une symptomatologie installée, d'autant plus que sa nature transdiagnostique se montre particulièrement bien adaptée au milieu universitaire (Levin et al. 2017).

Toutefois, selon la récente méta-analyse de Howell and Passmore (2019), il reste encore à étudier davantage les effets des interventions de l'ACT afin d'analyser de façon plus approfondie leurs effets sur le bien-être des étudiants. De plus, depuis celle-ci, la situation étudiante n'a fait qu'empirer (Coquard et al. 2021). Après ces dernières années d'enseignements à distance sans interaction sociale ou lieu ouvert pour nombres de pays, une forte augmentation des niveaux d'anxiété, de dépression, et de détresse psychologique a été observée chez les étudiants (Essadek and Rabeyron 2020 ; Son et al. 2020). Ce grave problème de santé publique atteint un point critique où les demandes d'aides psychologiques dans les universités et en ville ont augmentées de façon exponentielle, faisant ainsi preuve d'un besoin d'aide et de reconnaissance de cette situation par les étudiants (Holm-Hadulla et al. 2021).

De ce fait, l'objectif principal de cette recherche est d'étudier la thérapie d'acceptation et d'engagement comme une intervention de soutien et de compréhension (et non de prise en charge) pour lutter contre la détresse psychologique des étudiants.

## Références

- American College Health Association. 2019. "National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2019." National {Research} {Survey}. United States of America: Silver Spring, MD: American College Health Association. [https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-II\\_SPRING\\_2019\\_US\\_REFERENCE\\_GROUP\\_EXECUTIVE\\_SUMMARY.pdf](https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-II_SPRING_2019_US_REFERENCE_GROUP_EXECUTIVE_SUMMARY.pdf).
- Bayram, Nuran, and Nazan Bilgel. 2008. "The Prevalence and Socio-Demographic Correlations of Depression, Anxiety and Stress Among a Group of University Students." *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 43 (8): 667–72. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>.
- Bruffaerts, Ronny, Philippe Mortier, Glenn Kiekens, Randy P. Auerbach, Pim Cuijpers, Koen Demyttenaere, Jennifer G. Green, Matthew K. Nock, and Ronald C. Kessler. 2018. "Mental Health Problems in College Freshmen: Prevalence and Academic Functioning." *Journal of Affective Disorders* 225 (January): 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>.
- Charbonnier, Élodie, Sarah Le Vigouroux, and Aurélie Goncalves. 2021. "Étudiants En Temps de Confinement Et Au-Delà." *La Presse Médicale Formation* 2 (3): 267–72. <https://doi.org/10.1016/j.lpmfor.2021.06.011>.
- Copeland, William E., Ellen McGinnis, Yang Bai, Zoe Adams, Hilary Nardone, Vinay Devadanam, Jeffrey Rettew, and Jim J. Hudziak. 2021. "Impact of COVID-19 Pandemic on College Student Mental Health and Wellness." *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 60 (1): 134–141.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.08.466>.
- Coquard, Léo, Sylvie Mutonda Mwangaza, Julie Renaud, and Aubane Renard. 2021. "Les Impacts Du Confinement Sur La Santé Mentale Des étudiants." *Pratiques En Sante Mentale* 67 (1): 15–21. <https://www.cairn.info/revue-pratique-en-sante-mentale-2021-1-page-15.htm>.
- Danitz, Sara B., Michael K. Suvak, and Susan M. Orsillo. 2016. "The Mindful Way Through the Semester: Evaluating the Impact of Integrating an Acceptance-Based Behavioral Program Into a First-Year Experience Course for Undergraduates." *Behavior Therapy* 47 (4): 487–99. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.03.002>.
- Edwards, Darren J., Elinor Rainey, Vasiliki Boukouvala, Yasmin Wells, Paul Bennett, Jeremy Tree, and Andrew H. Kemp. 2019. "Novel ACT-Based eHealth Psychoeducational Intervention for Students with Mental Distress: A Study Protocol for a Mixed-Methodology Pilot Trial." *BMJ Open* 9 (7): e029411. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-029411>.
- Essadek, Aziz, and Thomas Rabeyron. 2020. "Mental Health of French Students During the Covid-19 Pandemic." *Journal of Affective Disorders* 277 (December): 392–93. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.042>.

- Grégoire, Simon, Christophe Chénier, Marina Doucerain, Lise Lachance, and Rebecca Shankland. 2020. "Ecological Momentary Assessment of Stress, Well-Being, and Psychological Flexibility Among College and University Students During Acceptance and Commitment Therapy." *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement* 52 (3): 231–43. <https://doi.org/10.1037/cbs0000175>.
- Grégoire, Simon, Lise Lachance, Thérèse Bouffard, and Frédérick Dionne. 2018. "The Use of Acceptance and Commitment Therapy to Promote Mental Health and School Engagement in University Students: A Multisite Randomized Controlled Trial." *Behavior Therapy* 49 (3): 360–72. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.10.003>.
- Hayes, Steven C. 2004. "Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies." *Behavior Therapy* 35 (4): 639–65. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3).
- Holm-Hadulla, Rainer M., Margaritha Klimov, Tilman Juche, Andreas Möltner, and Sabine C. Herpertz. 2021. "Well-Being and Mental Health of Students During the COVID-19 Pandemic." *Psychopathology* 54 (6): 291–97. <https://doi.org/10.1159/000519366>.
- Howell, Andrew J., and Holli-Anne Passmore. 2019. "Acceptance and Commitment Training (ACT) as a Positive Psychological Intervention: A Systematic Review and Initial Meta-Analysis Regarding ACT's Role in Well-Being Promotion Among University Students." *Journal of Happiness Studies* 20 (6): 1995–2010. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0027-7>.
- Katajavuori, Nina, Kimmo Vehkalahti, and Henna Asikainen. 2021. "Promoting University Students' Well-Being and Studying with an Acceptance and Commitment Therapy (Act)-Based Intervention." *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, No Pagination Specified–. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01837-x>.
- Lageborn, Christine Takami, Rickard Ljung, Marjan Vaez, and Marie Dahlin. 2017. "Ongoing University Studies and the Risk of Suicide: A Register-Based Nationwide Cohort Study of 5 Million Young and Middle-Aged Individuals in Sweden, 1993-2011." *BMJ Open* 7 (3): e014264. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-014264>.
- Levin, Michael E., Jack A. Haeger, Benjamin G. Pierce, and Michael P. Twohig. 2017. "Web-Based Acceptance and Commitment Therapy for Mental Health Problems in College Students: A Randomized Controlled Trial." *Behavior Modification* 41 (1): 141–62. <https://doi.org/10.1177/0145445516659645>.
- Morin, Laurence, Simon Grégoire, and Lise Lachance. 2021. "Processes of Change Within Acceptance and Commitment Therapy for University Students: Preliminary Evidence from a Randomized Controlled Trial." *Journal of American College Health: J of ACH* 69 (6): 592–601. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1705828>.
- Räsänen, Panajioti, Päivi Lappalainen, Joonas Muotka, Asko Tolvanen, and Raimo Lappalainen. 2016. "An Online Guided ACT Intervention for Enhancing the Psychological Wellbeing of University Students: A Randomized Controlled Clinical Trial." *Behaviour Research and Therapy* 78 (March): 30–42. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.01.001>.
- Son, Changwon, Sudeep Hegde, Alec Smith, Xiaomei Wang, and Farzan Sasangohar. 2020. "Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study." *Journal of Medical Internet Research* 22 (9): e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>.
- Viskovich, Shelley, and Kenneth Ian Pakenham. 2020. "Randomized Controlled Trial of a Web-Based Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Program to Promote Mental Health in University Students." *Journal of Clinical Psychology* 76 (6): 929–51. <https://doi.org/10.1002/jclp.22848>.