

## Avis de Soutenance

Madame Isabelle LEBOEUF

Psychologie, psychologie clinique, psychologie sociale

Soutiendra publiquement ses travaux de thèse intitulés

*Activer la compassion et la joie sociale dans la thérapie*

dirigés par Monsieur Pascal ANTOINE

Soutenance prévue le **jeudi 21 janvier 2021** à 14h00

Salle : Entièrement en visioconférence

### Composition du jury proposé

M. Pascal ANTOINE	Université de Lille	Directeur de thèse
M. Alexandre HEEREN	Université Catholique de Louvain	Rapporteur
Mme Lucia ROMO	Université Paris Nanterre	Examinatrice
Mme Rebecca SHANKLAND	Université de Lyon	Rapporteure

**Mots-clés :** Compassion, Attention, joie sociale, Emotions, autocritique, thérapie fondée sur la compassion

### Résumé :

Contexte : La compassion est une motivation qui permet de réduire la souffrance. Ces deux dernières décennies, les recherches sur l'auto-compassion ont clairement montré un rôle bénéfique sur la détresse psychologique. A l'inverse l'autocritique est une relation à soi caractérisée par l'hostilité dans l'épreuve qui favorise l'émergence de troubles psychopathologiques. Ce travail explore pour la première fois le rôle de l'activation de la joie sociale dans la compassion. Objectifs : L'objectif était d'étudier le rôle des émotions positives dans la compassion à un niveau processuel (attention et émotions) dans l'imagerie focalisée sur la compassion. La version française du questionnaire Forms of Self-Criticizing/Attacking and Self-Reassuring Scale (FSCRS) ainsi que sa structure factorielle ont été étudiés ainsi que l'effet d'un programme de thérapie à distance sur quatre semaines. Méthode : La structure factorielle en deux ou trois facteurs et les qualités psychométriques du FSCRS ont été analysés (n=285). Le traitement attentionnel des visages émotionnels (critiques et de compassion grâce à l'ensemble de stimuli « McEwan Faces ») ont été évalués avant et après l'exposition à une imagerie de compassion ou une imagerie neutre (n = 80) selon la méthodologie appelée dot probe task. Les émotions des participants (positives et négatives) ont également été mesurées. L'imagerie de compassion a été conçue pour activer de la joie sociale. L'effet de l'autocritique a été explorée. Dans l'intervention en quatre semaines (n=90), un groupe non clinique a été affecté par randomisation stratifiée par bloc en deux groupes équivalents. Nous avons vérifié l'effet bénéfique du programme sur des dimensions de psychopathologie, d'autocritique, de pleine conscience et sur des processus psychologiques liés à la régulation émotionnelle. Résultats : Une analyse factorielle confirmatoire a montré un ajustement des items du FSCRS à un modèle à trois facteurs ainsi que des qualités psychométriques satisfaisantes du questionnaire. Avant l'imagerie, les participants avaient tendance à détourner le regard des visages critiques avec un effet de l'autocritique. Les deux types d'imageries réduisaient le biais d'éloignement des visages critiques lorsque les stimuli étaient présentés pendant 1200 ms. Cet effet interagissait avec l'autocritique dans l'imagerie neutre. L'imagerie de compassion réduisait d'avantage les émotions négatives que l'imagerie de neutre ( $d = 0,78$ ) et augmentait les niveaux d'émotions positives, alors que l'imagerie neutre réduisait les émotions positives ( $d =$

0,77) sans interaction de l'autocritique sur cet effet. Finalement, les résultats indiquaient un effet significatif de l'intervention sur les variables de compassion, de psychopathologie et de pleine conscience. Cet effet était maintenu après un mois. Conclusion : Les résultats confirment que la version française du FSCRS est un instrument robuste et fiable. Pour la première fois, il a été montré un effet de l'autocritique sur le traitement attentionnel des visages critiques. Les résultats questionnent la possibilité d'un effet de l'imagerie de compassion sur le traitement attentionnel des visages critiques. Les émotions positives et en particulier la joie sociale, définie comme la joie d'une attention ou d'une présence partagée semblent jouer un rôle de régulation émotionnelle dans la compassion. Finalement, le programme d'entraînement à la compassion présentait un effet bénéfique sur la santé psychique et cet effet était maintenu un mois après la fin du programme.