

Conscience corporelle, conscience émotionnelle et qualité de vie professionnelle: quel impact de la pratique du yoga chez les psychologues cliniciens?

Auteur : Gillet, Roxanne

Promoteur(s) : Blavier, Adelaïde

Faculté : Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation

Diplôme : Master en sciences psychologiques, à finalité spécialisée

Année académique : 2024-2025

URI/URL : <http://hdl.handle.net/2268.2/22524>

Avertissement à l'attention des usagers :

Tous les documents placés en accès ouvert sur le site le site MatheO sont protégés par le droit d'auteur. Conformément aux principes énoncés par la "Budapest Open Access Initiative"(BOAI, 2002), l'utilisateur du site peut lire, télécharger, copier, transmettre, imprimer, chercher ou faire un lien vers le texte intégral de ces documents, les disséquer pour les indexer, s'en servir de données pour un logiciel, ou s'en servir à toute autre fin légale (ou prévue par la réglementation relative au droit d'auteur). Toute utilisation du document à des fins commerciales est strictement interdite.

Par ailleurs, l'utilisateur s'engage à respecter les droits moraux de l'auteur, principalement le droit à l'intégrité de l'oeuvre et le droit de paternité et ce dans toute utilisation que l'utilisateur entreprend. Ainsi, à titre d'exemple, lorsqu'il reproduira un document par extrait ou dans son intégralité, l'utilisateur citera de manière complète les sources telles que mentionnées ci-dessus. Toute utilisation non explicitement autorisée ci-avant (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.

CONSCIENCE CORPORELLE, CONSCIENCE ÉMOTIONNELLE ET QUALITÉ DE VIE PROFESSIONNELLE : QUEL IMPACT DE LA PRATIQUE DU YOGA CHEZ LES PSYCHOLOGUES CLINIENS ?

Erratum

Description de l'erreur

À la suite d'un problème de manipulation des fichiers, les résultats présentés dans le mémoire comparent le groupe qui ne pratique pas le yoga au groupe qui pratique le yoga sans respect du critère de régularité (tous les pratiquants ont été inclus).

Analyses complémentaires

Afin de remédier à cette erreur, de nouvelles analyses ont été réalisées. Celles-ci visaient à comparer le groupe qui ne pratique pas le yoga au groupe qui pratique le yoga de manière régulière comme cela a été décrit dans la méthodologie. Une ANOVA a également été utilisée afin de mieux comprendre la différence constatée entre les groupes (pas de pratique, pratique régulière, pratique irrégulière).

Les échantillons sont à présent constitués de cette façon : « pas de pratique » (N=125), « pratique irrégulière » (N=25) et « pratique régulière » (N=49).

Tests t

La première hypothèse postulait que les psychologues cliniciens qui pratiquent le yoga obtiendraient un score de conscience émotionnelle plus élevé que ceux qui ne le pratiquent pas.

Tableau 1 : Tests t pour échantillons indépendants

| Variable | Test | Statistique | <i>p</i> | Taille de l'effet | Différence de moyenne |
|---------------|--------------------------|-------------|----------|-------------------|-----------------------|
| Bien-être | <i>U</i> de Mann-Whitney | 2553 | .044 | 0.167 | -1 |
| Autocontrôle | <i>U</i> de Mann-Whitney | 2459 | .022 | 0.197 | -2 |
| Émotionnalité | <i>U</i> de Mann-Whitney | 3027 | .453 | 0.012 | - 0.1 |
| Sociabilité | <i>U</i> de Mann-Whitney | 2967 | .375 | 0.031 | - 0.2 |
| Total | <i>U</i> de Mann-Whitney | 2724 | .129 | 0.111 | -3 |

Tableau 1 : tests *t* pour la comparaison de la conscience émotionnelle entre le groupe pratiquant le yoga de manière régulière et le groupe ne pratiquant pas le yoga. $H_0: \mu_{\text{non}} < \mu_{\text{oui}}$ (μ_{non} représentant le groupe ne pratiquant pas le yoga, μ_{oui} représentant le groupe pratiquant le yoga). * : $p \leq .01$.

Aucun facteur ne ressort significatif de cette analyse. Cela infirme la première hypothèse.

La deuxième hypothèse postulait que les psychologues cliniciens qui pratiquent le yoga obtiendraient un score de conscience corporelle plus élevé que ceux qui ne le pratiquent pas.

Tableau 2 : Tests t pour échantillons indépendants

| Variable | Test | Statistique | Dl | p | Taille de l'effet | Différence de moyenne |
|---------------------------|---------------------|-------------|-------|----------|-------------------|-----------------------|
| Prise de conscience | t de Welch | -4.296 | 106.3 | < .001 * | -0.693 | -0.422 |
| Distracted | t de Student | -3.674 | 172 | < .001 * | -0.619 | -0.387 |
| Inquiétude | U de Mann-Whitney | 2985 | | 0.397 | 0.026 | -0.05 |
| Régulation attentionnelle | t de Welch | -5.750 | 152.6 | < .001 * | -0.850 | -0.614 |
| Conscience émotionnelle | t de Welch | -4.776 | 129.2 | < .001 * | -0.736 | -0.453 |
| Autorégulation | t de Welch | -5.272 | 121 | < .001 * | -0.825 | -0.573 |
| Écoute du corps | t de Welch | -5.903 | 158.5 | < .001 * | -0.862 | -0.719 |
| Confiance | t de Welch | -4.386 | 171.1 | < .001 * | -0.616 | -0.432 |
| Total | U de Mann-Whitney | 1422 | | < .001 * | 0.546 | -3.505 |

Tableau 2 : tests t pour la comparaison de la conscience corporelle entre le groupe pratiquant le yoga de manière régulière et le groupe ne pratiquant pas le yoga. $H_0: \mu_{\text{non}} \leq \mu_{\text{oui}}$ (μ_{non} représentant le groupe ne pratiquant pas le yoga, μ_{oui} représentant le groupe pratiquant le yoga). * : $p \leq .0056$.

Huit résultats ressortent statistiquement significatifs de cette analyse. Il s'agit des facteurs prise de conscience, distraction, régulation émotionnelle, conscience émotionnelle, autorégulation, écoute du corps, confiance et du score total. Pour ceux-ci, les tailles d'effets indiquées par le d de Cohen ou la corrélation entre rangs bisériés varient de moyennes à très grandes. Ces résultats soutiennent l'hypothèse 2, bien que le facteur « inquiétude » ne soit pas statistiquement significatif.

La troisième hypothèse postulait que les psychologues cliniciens qui pratiquent le yoga présenteront une qualité de vie professionnelle plus élevée que ceux qui ne le pratiquent pas.

Tableau 3 : Tests t pour échantillons indépendants

| Variable | Test | Statistique | Dl | p | Taille de l'effet | Différence de moyenne |
|-------------------------------|---------------------|-------------|-------|--------|-------------------|-----------------------|
| Satisfaction de compassion | t de Welch | -0.122 | 73.3 | .452 | -0.022 | -0.120 |
| Burnout | U de Mann-Whitney | 2336 | | .007 * | 0.237 | 2 |
| Stress traumatique secondaire | t de Welch | 0.836 | 114.1 | .203 | 0.133 | 0.571 |

Tableau 3 : tests t pour la comparaison de la qualité de vie professionnelle entre le groupe pratiquant le yoga et le groupe ne pratiquant pas le yoga. $H_0 \mu_{\text{non}} < \mu_{\text{oui}}$ pour la satisfaction de compassion et $H_0 \mu_{\text{oui}} < \mu_{\text{non}}$ pour le burnout et le stress traumatique secondaire (μ_{non} représentant le groupe ne pratiquant pas le yoga, μ_{oui} représentant le groupe pratiquant le yoga). * : $p \leq .0167$.

Un résultat ressort statistiquement significatif de cette analyse. Il s'agit du facteur burnout ($U = 2336$, $p = .007$, $r = .237$), avec une petite taille d'effet indiquée par la corrélation entre rangs bisériés. Les autres facteurs, satisfaction de compassion et stress traumatique secondaire, présentent des (très) petites tailles d'effet indiquées par le d de Cohen. Ces résultats infirment partiellement l'hypothèse 3.

ANOVA

Tableau 4 : Test de Kruskal-Wallis

| | χ^2 | Ddl | p | ε^2 |
|--------------|----------|-----|--------|-----------------|
| Bien-être | 11,9 | 2 | 0,003* | 0,060 |
| Autocontrôle | 5,66 | 2 | 0,059 | 0,029 |

Tableau 4 : Test de Kruskal-Wallis explorant l'impact de l'investissement dans le yoga sur les facteurs bien-être et autocontrôle. * : $p \leq .05$.

Le premier test de Kruskal-Wallis montre un impact significatif de l'investissement dans le yoga sur le facteur « bien-être » de la TEIQue-SF, $\chi^2(2) = 11.9$, $p = 0.003$, $\varepsilon^2 = 0.060$.

Le deuxième test de Kruskal-Wallis ne montre pas d'impact significatif de l'investissement dans le yoga sur le facteur « autocontrôle » de la TEIQue-SF.

Tableau 5 : Comparaison pair-à-pair de Dwass, Steel, Critchlow et Fligner

| | W | <i>p</i> |
|---|-------|----------|
| Pratique irrégulière – Pas de pratique | -4,67 | 0,003 * |
| Pratique irrégulière – Pratique régulière | -2,37 | 0,214 |
| Pas de pratique – Pratique régulière | 2,42 | 0,201 |

Tableau 5 : Comparaison pair-à-pair de Dwass, Steel, Critchlow et Fligner de l'investissement dans le yoga sur le facteur bien-être. *: $p \leq .05$.

La comparaison pair-à-pair de Dwass, Steel, Critchlow et Fligner révèle une différence significative entre les groupes « pratique irrégulière » et « pas de pratique » ($p = 0.003$) ce qui indique une moyenne des scores du groupe « pratique irrégulière » significativement supérieure à celle du groupe « pas de pratique ». En revanche, Le groupe « pratique régulière » ne se différencie pas des deux autres.

Interprétation des résultats

Que l'échantillon compare le groupe qui ne pratique pas le yoga au groupe qui respecte le critère de régularité ou celui qui ne le respecte pas entièrement, nous obtenons des résultats similaires en termes de conscience corporelle intéroceptive (H2) et de qualité de vie professionnelle (H3).

Cela pourrait signifier que la régularité de la pratique telle que définie dans ce travail (minimum une heure par semaine, pendant minimum 8 semaines) ne constitue pas un critère déterminant.

D'autres facteurs pourraient également influencer les résultats sur ces variables, comme le fait de pratiquer une autre activité de loisirs par exemple.

Cependant, les résultats diffèrent pour la conscience émotionnelle (H1). Afin de mieux comprendre cette différence, une ANOVA a été réalisée. Elle met en évidence une différence significative entre le groupe qui ne pratique pas le yoga et le groupe qui le pratique de manière irrégulière sur le facteur bien-être. Le groupe de pratique régulière ne se différencie pas des deux autres. En outre, aucune différence n'est mise en évidence entre les groupes concernant le facteur autocontrôle. Les moyennes respectent tout de même l'ordre suivant : aucune pratique < pratique irrégulière < pratique régulière pour les deux facteurs.

Cela pourrait signifier que la pratique du yoga aurait une tendance à apporter un bénéfice comparativement à l'absence de pratique, même si les résultats ne sont pas statistiquement significatifs. De plus, cela pourrait rejoindre la méta-analyse de Taylor et ses collaborateurs (2020a) qui suggère un effet plus important du yoga pratiqué depuis 8-9 semaines comparativement au yoga pratiqué depuis une durée inférieure ou supérieure. Dans notre échantillon, nous pourrions l'interpréter comme une tendance des résultats à se stabiliser/régresser avec la régularité de la pratique. La régularité de la pratique du yoga ne serait donc pas un facteur agissant de manière linéaire sur le facteur bien-être de l'intelligence émotionnelle.

De plus, le facteur « autocontrôle » semble moins réactif à la pratique du yoga que le facteur « bien-être ».