
Effet d'un programme d'activité physique adaptée avec l'utilisation d'une intervention non médicamenteuse : la musique, sur la motivation situationnelle chez des patients ayant des troubles dépressifs.

Laurine Thoreux*¹

¹IFEPSA – Christophe Angot – France

Résumé

Introduction

Dans un contexte de recherche croissante de solutions non médicamenteuses aux troubles dépressifs, l'Activité Physique Adaptée s'affirme comme une approche complémentaire prometteuse (HAS, 2018). La motivation des patients pour l'APA reste un enjeu crucial, notamment en cas de symptomatologie dépressive (Ryan & Deci, 2000). La musique, reconnue pour ses effets bénéfiques sur les émotions, l'effort perçu et l'engagement, pourrait agir comme levier motivationnel (Fritz et al., 2018). Cette étude a pour objectif d'explorer l'impact de l'écoute musicale sur la motivation situationnelle autodéterminée de patients atteints de troubles dépressifs, dans le cadre d'un programme d'APA.

Méthode

Un protocole expérimental en conditions écologiques a été mis en place. Neuf patients présentant des troubles dépressifs ont participé à trois séances hebdomadaires d'APA, durant trois semaines, sous forme d'ateliers de volleyball adaptés. Les séances ont alterné les conditions suivantes : semaine 1 et 3 sans musique, semaine 2 avec des musiques dynamiques. La motivation situationnelle a été mesurée lors des temps de pause boisson, à chaque séance, via le questionnaire visuelle analogique SIMS-4 (Angot, 2013). La motivation contextuelle et les émotions des participants ont été évalués en amont et à la fin du programme à l'aide des questionnaires EMAPS (Boiché et al., 2016) et PANAS (Watson et al., 1988).

Résultats

Les tests de normalité ont révélé que les distributions des scores SIMS-4 et EMAPS ne suivent pas une loi normale ($p > 0,05$). Par conséquent, des tests non paramétriques ont été utilisés. Cela n'a pas mis en évidence de différence statistiquement significative entre les conditions ($p = 0.4003$). Toutefois, les analyses suggèrent que chez les participants ayant une motivation contextuelle initialement faible, leurs motivations situationnelles autodéterminées lors de la séance avec musique, a une moyenne supérieure à celles observées aux séances sans musique.

Discussion

*Intervenant

Les résultats indiquent que l'intégration de la musique dans une intervention d'APA pourrait favoriser la motivation situationnelle chez des personnes dépressives, en particulier celles présentant une faible motivation de base. Ces données sont cohérentes avec la littérature sur les effets psychophysiologiques de la musique en contexte d'exercice et suggèrent que la musique pourrait agir comme un catalyseur en favorisant les émotions positives, la concentration, et en réduisant la perception de l'effort (Karageorghis & Priest, 2011). Toutefois, la faible taille de l'échantillon limite la portée statistique de ces résultats. Des recherches futures plus rigoureuses sont nécessaires pour approfondir ces effets.

Conclusion / Perspectives

L'ajout de musique dans un programme d'APA semble favoriser la motivation situationnelle autodéterminée chez des patients souffrant de troubles dépressifs. Ces résultats préliminaires ouvrent des perspectives intéressantes sur l'intégration de la musique comme outil non médicamenteux complémentaire dans les programmes d'APA destinés à des patients dépressifs. Bien que les résultats n'aient pas atteint un seuil de significativité statistique, ils révèlent un potentiel effet modulateur de la musique sur la motivation situationnelle. Des investigations complémentaires permettront d'examiner plus finement les caractéristiques musicales (tempo, style) les plus efficaces pour renforcer la motivation à l'exercice physique dans cette population.

Références

- Angot, C. (2013). *SIMS-4*.
- Boiché et al. (2016). *EMAPS*.
- Fritz, T. H., Bowling, D. L., Contier, O., Grant, J., Schneider, L., Lederer, A., Höer, F., Busch, E., & Villringer, A. (2018). Musical Agency during Physical Exercise Decreases Pain. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02312>
- HAS. (2018). *Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé*. Haute Autorité de Santé. https://www.has-sante.fr/jcms/c_2876862/fr/consultation-et-prescription-medicale-d-activite-physique-a-des-fins-de-sante
- Karageorghis, C. I., & Priest, D.-L. (2011). Music in the exercise domain: A review and synthesis (Part I). *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 44. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.631026>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*.
- Watson, Clark, & Tellegen. (1988). *PANAS*.