

Validation de la technique d'association lexicale sur smartphone

Responsable : Boris New (boris.new@univ-smb).

En collaboration avec Jessica Bourgin

L'estime de soi est un déterminant crucial dans la santé mentale et notamment de la dépression et de l'anxiété. Bien que plusieurs approches thérapeutiques permettent de l'améliorer, elles nécessitent généralement un investissement important en temps, avec plusieurs séances d'environ une heure réalisées avec un thérapeute. Afin de proposer une intervention plus légère et facilement accessible, nous avons développé la Technique d'Association Lexicale (TAL). Cette technique consiste à utiliser des associations répétées afin de renforcer les liens entre la représentation de soi et des concepts positifs. Nous avons montré que six séances de cinq minutes, réalisées tous les deux jours pendant deux semaines, permettent d'obtenir une augmentation significative de l'estime de soi. Jusqu'à présent, cette technique était administrée sur ordinateur.

Dans l'objectif d'en améliorer l'accessibilité et le confort d'utilisation, nous l'avons adaptée sur smartphone.

Le projet de TER portera sur la validation de la technique d'association lexicale lorsqu'elle est administrée sur smartphone. Les différences de taille d'écran, de mode d'interaction (écran tactile plutôt que clavier) et de contexte d'utilisation (en transport en commun, salle d'attente vs chez soi) pourraient en effet influencer l'engagement des participants ainsi que les effets de l'intervention. Pourtant, une administration sur smartphone présenterait de nombreux avantages en termes d'accessibilité, de facilité de diffusion et de possibilité d'utilisation dans la vie quotidienne.

L'objectif de ce TER sera donc d'évaluer si l'administration de la technique sur smartphone produit des effets comparables à ceux observés lors d'une administration sur ordinateur. Les étudiants participeront à la mise en place de l'expérience, au recrutement des participants, à la collecte et à l'analyse des données, afin de contribuer à la validation d'un format d'administration plus facilement déployable dans des contextes de recherche ou d'intervention à grande échelle.

Si ce TER vous intéresse, envoyez un mail à : boris.new@univ-smb.fr

Références

Niveau, N., Beaudoin, M., & New, B. (2022) [A new technique to increase self-esteem by reading and mental visualization: the Lexical Association Technique](#). *Journal of Social and Clinical Psychology*, 41(1), 79-104.

Niveau, N., Beaudoin, M., De Cornulier, J., & New, B. (2022). [The Lexical Association Technique: A randomized controlled trial with breast cancer patients](#). *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(3), 846-864.