



Abrégés de recherche

Styles d'adaptation, événements de vie stressants et symptômes dépressifs chez les jeunes adultes

Résumé

Souvent associés aux symptômes dépressifs (SD), les événements stressants (ÉS) sont particulièrement marquants durant la transition de l'adolescence à l'âge adulte. Mais tous les ÉS n'amènent pas l'individu à développer des SD : certains facteurs sous-jacents influencent cette association.

Cette étude longitudinale se penche sur trois stratégies d'adaptation (centrée sur le problème, centrée sur l'émotion, évitement) pour clarifier l'effet médiateur et/ou modérateur de chacune d'elles dans l'association entre ÉS et SD.

Une meilleure compréhension des mécanismes sous-tendant ces stratégies et de leurs effets permettra de mieux cibler les interventions préventives des SD chez les jeunes adultes.

AUTEURE PRINCIPALE

Marie-Pierre Sylvestre

marie-pierre.sylvestre@umontreal.ca
<https://espum.umontreal.ca/espum/departement-de-medecine-sociale-et-preventive/lequipe-du-departement/personnel-enseignant/professeur/in/in19024/sg/Marie-Pierre%20Sylvestre/>

Problématique et objectifs

Les symptômes dépressifs ont un impact négatif sur la qualité de vie globale de l'individu. Or, les événements de la vie qui sont producteurs de stress sont un facteur de risque associé aux SD. Confronté à un tel événement, l'individu choisit l'une des trois stratégies d'adaptation (SA) suivantes :

1. stratégie centrée sur le problème, laquelle s'attaque à la cause du stress;
2. stratégie centrée sur l'émotion, qui vise à réduire la charge émotionnelle du stress;
3. stratégie d'évitement, un comportement de fuite visant à éviter la cause du stress.

Cette étude a pour objectif de déterminer la présence ou l'absence d'un effet médiateur et/ou modérateur de chacune de ces stratégies d'adaptation (SA). Considérant qu'une SA peut être à la fois médiatrice et modératrice, il nous a semblé important d'étudier médiation et modulation en parallèle pour clarifier leur rôle respectif au sein des SA, ce qui nous permettra de mieux comprendre l'association entre ÉS et SD chez les jeunes adultes et d'ainsi mieux évaluer la nature et la portée de nos interventions.

Méthodologie

Les données sont tirées d'une étude longitudinale sur 20 ans incluant 1294 élèves de 12-13 ans recrutés en 1999 dans 10 écoles montréalaises. La présente analyse repose sur les résultats de questionnaires auto rapportés – 782 participants ont répondu postsecondaire au cycle 22 (2011-12, âge moyen = 24). L'échelle de l'inventaire de la dépression majeure (MDI) fut utilisée pour collecter les données associées aux SD. Les données liées aux ÉS vécus dans l'année précédente sont tirées de questionnaires recensant 23 événements/circonstances, avec pointage de stress cumulatif. Une version abrégée de

l'inventaire CISS fut employée pour évaluer les trois modèles de SA identifiés (centré sur le problème, centré sur l'émotion, évitement = 7 items chacun). Les données liées aux variables confusionnelles potentielles (âge, sexe, éducation, SD antécédents) furent collectées à l'âge de 20 ans. Pour chaque SA, l'effet total (ET) des ÉS sur les SD fut décomposé en quatre sous-composantes : effet direct contrôlé (EDC, pas de modulation/médiation), effet interactionnel de référence (INT_{ref}, modulation seulement), interaction médiée (INT_{med}, modulation et médiation), et effet indirect naturel (EIN, médiation seulement).

Résultats clés

Stratégie d'adaptation centrée sur le problème

- Les seules estimations de ce modèle dans lesquelles l'intervalle de confiance excluait une valeur nulle étaient EDC (β (95 % CI) = 2.26(1.16, 3.24)) et INTref (β (95 % CI) = -1.51(-2.40, -0.53)).
- La valeur pour EDC sous-entend qu'il y a association positive entre ÉS et SD en l'absence d'une SA centrée sur le problème, et la valeur pour INTref implique que moins de SD sont rapportés quand les ÉS sont gérés par le biais d'une telle SA.
- Plus spécifiquement, l'association entre les ÉS et la dépression était plus faible chez les participants qui employaient une SA centrée sur le problème comparativement à ceux qui n'utilisaient pas ce style de stratégie.
- Ces résultats suggèrent que la stratégie d'adaptation centrée sur le problème atténue l'effet des événements stressants sur les symptômes dépressifs. Cette stratégie est garante d'une capacité d'adaptation supérieure puisqu'elle aide l'individu à faire face aux agents stressants auxquels il est confronté, ce qui aura pour effet de réduire son niveau global de stress et de le protéger contre les symptômes dépressifs.

Stratégie centrée sur l'émotion

- Dans ce modèle, les quatre composantes affichaient une valeur non-nulle avec des intervalles de confiance précis, suggérant la présence à la fois de médiation et de modération.
- La valeur pour ET relevait principalement de la modération (β (95 % CI) = 1.16(0.57, 1.69)), indiquant que l'interaction entre les ÉS et ce style de SA entraîne une augmentation des SD.
- Les intervalles de confiance pour INTmed (β (95 % CI) = 0.03(0.01, 0.05)) et EIN (β (95 % CI) = 0.15(0.04, 0.24)) excluait la valeur nulle, suggérant qu'il y a tout de même médiation pour une partie de ET chez les individus qui utilisent ce style de SA.
- Ces résultats suggèrent que les individus qui vivent un plus grand nombre d'événements stressants utilisent davantage la stratégie d'adaptation centrée sur l'émotion et sont plus sujets à développer des symptômes dépressifs.

Stratégie d'évitement

- Dans ce modèle de SA, l'intervalle de confiance des quatre composantes incluait une valeur nulle pour ET.
- Ce résultat suggère que la stratégie d'adaptation de l'évitement n'a pas d'effet modérateur ou médiateur sur l'association entre les événements stressants et les symptômes dépressifs.

Conclusions et recommandations

Cette étude est la première à employer une approche par décomposition en quatre sous-composantes pour évaluer le rôle médiateur et/ou modérateur de chaque stratégie d'adaptation dans l'association entre ÉS et SD chez les jeunes adultes. Contrairement à d'autres études, nous n'avons pas relevé d'effet de modération ou médiation dans la stratégie d'évitement – éviter de faire face au facteur de stress pourrait en fait avoir des conséquences négatives à long terme. Nous avons noté un effet médiateur seulement dans les SA centrées sur l'émotion, et une modération à la fois dans les SA centrées « problème » et « émotion ». Ces résultats suggèrent que les jeunes adultes qui sont exposés à un plus grand nombre d'ÉS sont plus susceptibles de se tourner vers une SA centrée sur l'émotion et de développer des SD. À nombre d'ÉS égal, les individus utilisant une SA centrée sur le problème auront moins de SD, et ceux utilisant une SA centrée sur l'émotion en auront davantage.

Les études futures devraient intégrer des mesures d'ÉS qui évaluent le type, la sévérité et les réactions des participants aux ÉS, en considérant la temporalité et à la chronicité de ces événements afin de mieux comprendre ces mécanismes. Elles devraient aussi employer de plus grands échantillons de participants et participantes pour identifier les caractéristiques et particularités de chaque sexe dans les associations entre ÉS, SD et SA. Dans leur perspective de gestion des ÉS, les interventions visant à prévenir le développement de SD chez les jeunes adultes devraient renforcer l'usage des SA centrées sur le problème, et décourager l'usage des SA centrées sur l'émotion.

Référence

Pelekanakis, A., Doré, I., Sylvestre, M. P., Sabiston, C. M., & O'Loughlin, J. (2022). Mediation by coping style in the association between stressful life events and depressive symptoms in young adults. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 10.1007/s00127-022-02341-8. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02341-8>

www.santepop.qc.ca

www.qualaxia.org