

Variabilité de la fréquence cardiaque et anxiété : impact d'une thérapie cognitivo-comportementale

Josiane Paradis¹, Stéphane Bouchard¹, Jean-Philippe Gouin², Roz Shafran³, Gabrielle Marcotte-Beaumier⁴ & Michel J. Dugas¹

1. Université du Québec en Outaouais; 2. Université Concordia; 3. University College London; 4. Université du Québec à Montréal

Introduction. La variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) permet de quantifier indirectement l'activité du système nerveux autonome. Par exemple, une faible VFC est observée en état d'hypervigilance et en présence d'anxiété et d'inquiétudes excessives. Cette mesure pourrait donc raffiner notre compréhension des aspects physiologiques du trouble d'anxiété généralisée (TAG). **Objectifs.** Cette étude vise à explorer l'impact d'une thérapie cognitivo-comportementale (TCC) sur la VFC chez une population présentant un TAG. Nous prédisons que les participants du groupe expérimental présenteront une augmentation significativement plus grande de la VFC suite à la TCC comparativement à ceux sur la liste d'attente. **Méthodologie.** L'échantillon est composé de 45 adultes présentant un diagnostic primaire de TAG. Ils ont été assignés aléatoirement à la condition expérimentale (traitement) ou contrôle (liste d'attente). Ceux assignés à la condition expérimentale recevaient une TCC novatrice de 12 séances hebdomadaires de 50 minutes. Les données physiologiques (VFC) ont été captées à l'aide d'un dispositif Polar RS800CX (ceinture thoracique munie d'électrodes) au pré et au posttest. **Résultats.** Les analyses de variance révèlent une augmentation significative du niveau de VFC entre le pré et posttest ($F [1, 20] = 4.70, p = .04$) pour les participants ayant reçu le traitement. Néanmoins, aucune interaction significative n'est observée entre les groupes. **Conclusions.** À court terme, la TCC ne semble pas agir directement sur la mécanique physiologique dysfonctionnelle du TAG. L'intégration d'une composante physiologique (e.g., relaxation musculaire) à la TCC pourrait être une avenue intéressante pour optimiser l'impact des interventions sur le fonctionnement du système nerveux autonome.