

Régulation émotionnelle hypnique ou consolidation de la régulation diurne ?

Jasmine Carlier¹, Roman Rutka^{1,2}, Sonia Pellissier², Pascal Hot¹, Laurent Vercueil³

¹ LPNC, Univ. Savoie Mont Blanc, CNRS UMR 5105, F-73000 Chambéry, France, ² LIP-PC2S, Univ. Savoie Mont Blanc, F-73000 Chambéry, France,

³ Neurologie - Exploration Fonctionnelle du Système Nerveux - CHU Grenoble Alpes

Introduction

- La littérature actuelle suggère une relation bidirectionnelle entre sommeil et émotions.
 - ➔ Modèle « Sleep to Forget, Sleep to Remember » (SFSR) : le sommeil paradoxal (SP) **diminue** la réactivité émotionnelle lors de la réexposition à un stimulus négatif.
 - ➔ **Mais** certaines études rapportent au contraire que le SP **réactiverait** l'émotion plutôt qu'il ne la diminuerait.
- Cette différence peut venir du fait que la majorité des études soutenant le modèle SFSR montrent un effet du sommeil sur des mécanismes **implicites** de régulation émotionnelle (i.e. extinction de conditionnement), mais ne prennent pas en compte l'impact de mécanismes **conscients** (i.e. stratégies de régulation émotionnelle).
- ➔ **Objectif** : Examiner l'impact du SP dans la régulation émotionnelle hypnique, avec initiation de mécanismes conscients de régulation durant la veille.

Méthode

- 44 participants
- « Hospital Anxiety and Depression Scale » <8,
- Si « Pittsburgh Sleep Quality Index » >5 → Groupe veille
- A l'induction : soit régulation du ressenti émotionnel (R), soit immersion (I).
- Sous division des 2 groupes en veille (V) ou sommeil (S).
- Soit 4 groupes homogènes (n=11) : RV, RS, IV et IS**
- Evaluation des réponses émotionnelles avec échelles d'autoévaluation et mesures du rythme cardiaque.

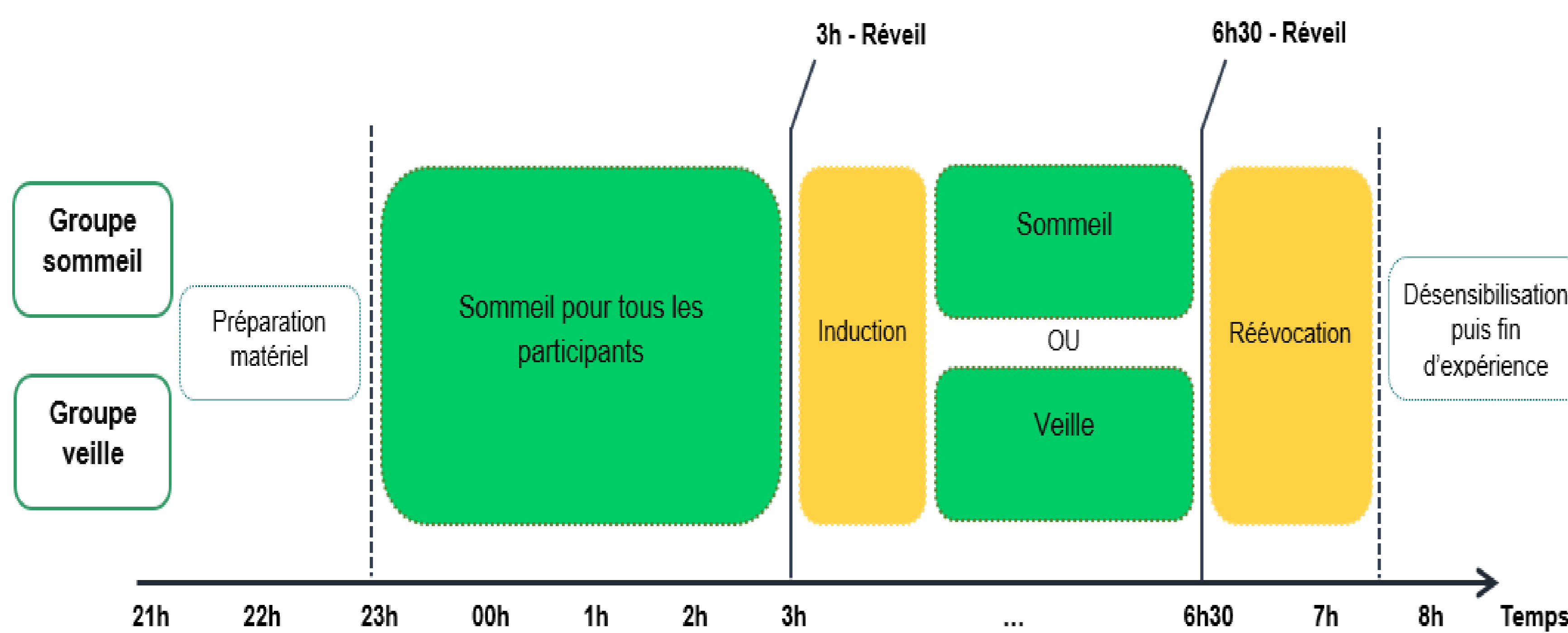


Figure 1 : Procédure générale

Résultats comportementaux

- Induction émotionnelle significative** ($t(86) = -2.99, p = .0037$).
- Interaction double temps X stratégie X groupe**, $F(3.120) = 3.02, p = .032, MSE = 0.28$.
- ➔ A la réévaluation, le groupe IS a un état d'humeur + triste que le groupe IV.

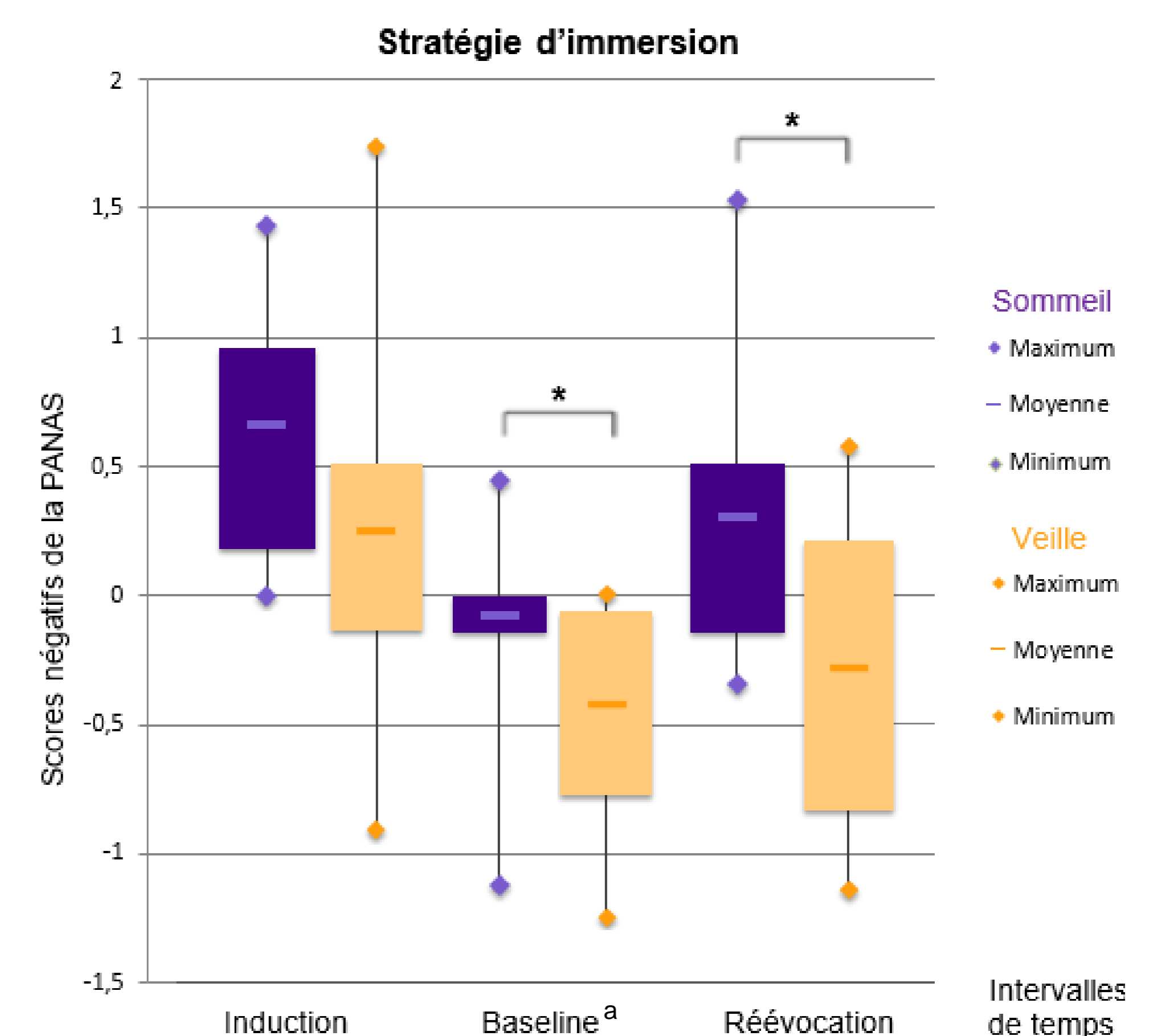


Figure 2 : Evolution de la réactivité comportementale des groupes IV et IS, mesurée par la PANAS, * $p < 0.05$

^a Baseline = mesure au réveil après visualisation d'une vidéo émotionnellement neutre

Résultats physiologiques

- Interaction double groupe X stratégie X temps**, $F(3.117) = 3.38, p = .02, MSE = 3.51$.
- ➔ A la réévaluation, le groupe RS a une fréquence cardiaque (FC) inférieure, par rapport aux groupes IS et RV.

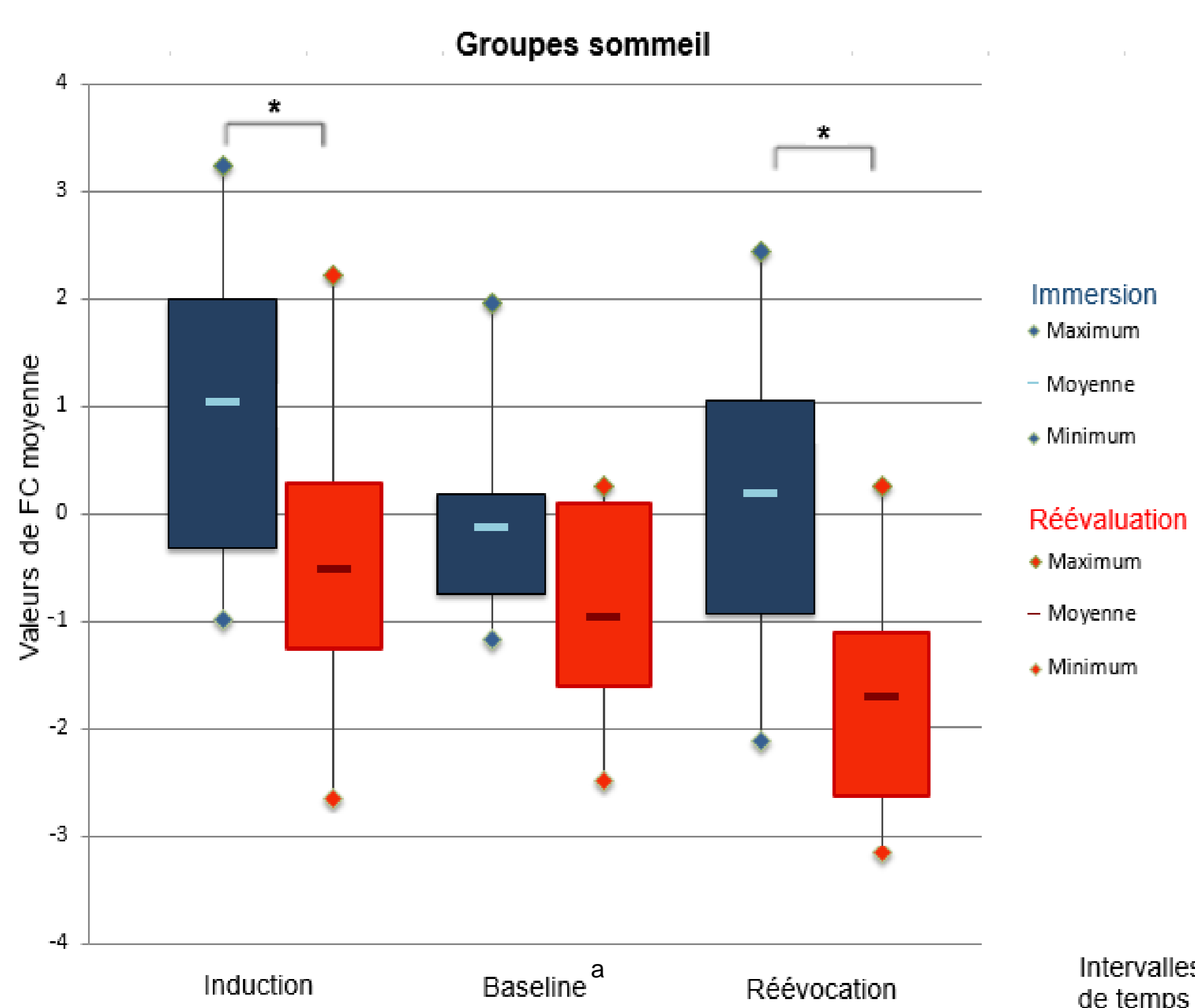


Figure 3 : Evolution de la FC des groupes RV et RS, * $p < 0.05$.

^a Baseline = mesure au réveil après visualisation d'une vidéo émotionnellement neutre

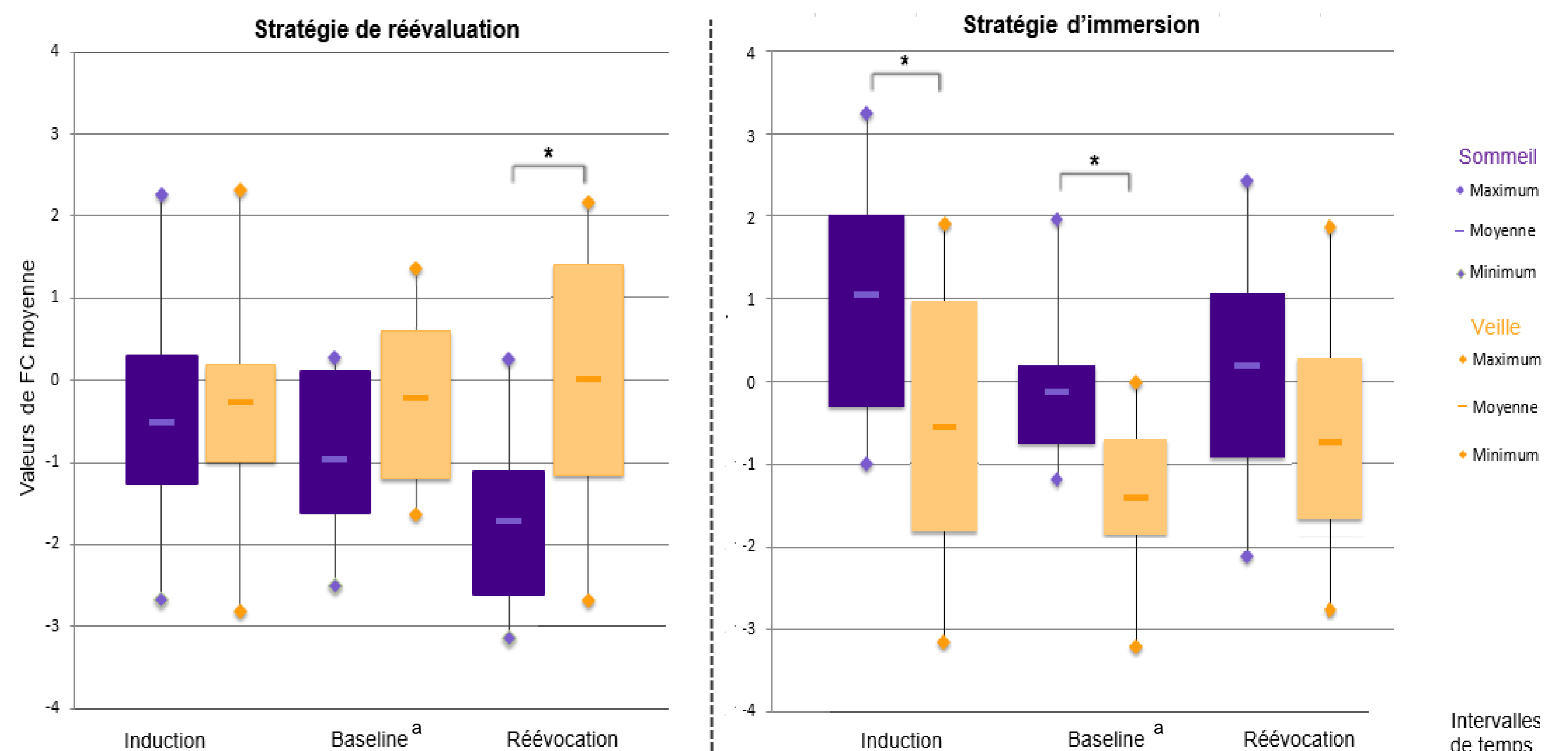


Figure 4 : A gauche, Evolution de la FC des groupes RV et RS. A droite, Evolution de la FC des groupes IV et IS, * $p < 0.05$.

^a Baseline = mesure au réveil après visualisation d'une vidéo émotionnellement neutre

Discussion

Sans mise en place de stratégie de régulation émotionnelle :
SP ↗ réactivité émotionnelle lors de la réexposition

Avec mise en place de stratégie de régulation émotionnelle :
SP ↗ efficacité des mécanismes de régulation

➔ Nos résultats s'écartent de ceux prédits par le modèle SFSR et laissent suggérer que les stratégies de régulation jouent un rôle non négligeable dans la régulation émotionnelle hypnique.

Conclusion

Le SP aurait un rôle de consolidation des stratégies initiées durant la veille.