

The interplay of spirituality and self-regulation in adolescents and young adults: a real-time examination of mental health dynamics (SPIRIT)

L'interaction entre la spiritualité et la régulation de soi chez les adolescents et les jeunes adultes: une analyse en temps réel des dynamiques de santé mentale (SPIRIT)



Présentation de l'étude

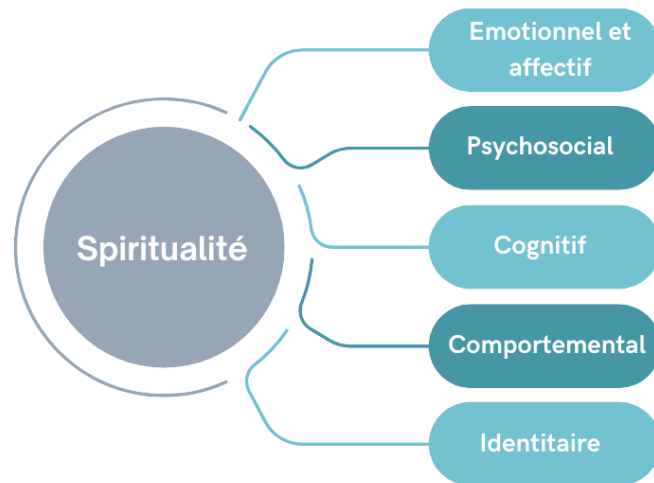
Cette étude explore les liens entre **la spiritualité**, **la régulation de soi** et **la santé mentale** chez les adolescent·e·s et les jeunes adultes. Elle s'appuie sur une méthodologie innovante permettant d'évaluer ces dimensions en contexte, dans la vie de tous les jours, de manière dynamique et en temps réel.



Qu'entend-on par spiritualité ?

La spiritualité désigne la quête personnelle pour comprendre la signification de la vie et les aspirations d'ordre supérieur (Koenig et al., 2001). Elle englobe les expériences de connexion à quelque chose de plus grand que soi, la recherche de sens, les valeurs personnelles ou encore les pratiques réflexives. Elle ne se limite pas à la religion et peut se manifester de manière très différente d'une personne à l'autre.

Cette recherche évalue la spiritualité à travers cinq niveaux (Brandt, 2023) :



Le niveau émotionnel et affectif fait référence à la relation d'attachement avec une figure spirituelle. Cette dimension répond au besoin fondamental de sécurité et de protection.

Le niveau psychosocial est lié à l'insertion dans un groupe ou une communauté, apportant un soutien social et répondant ainsi au besoin d'intégration.

Le niveau cognitif correspond à la manière dont une personne conçoit sa vision du monde, en lien avec un besoin de sens et de cohérence.

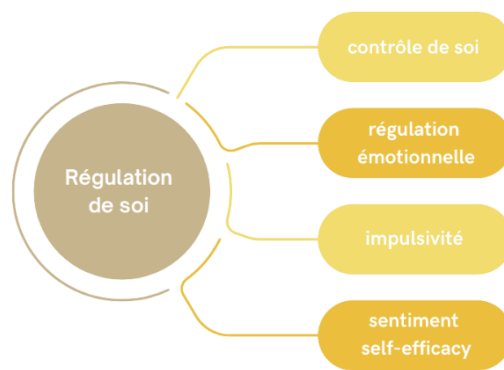
Le niveau comportemental touche aux principes éthiques et au besoin de contenir les pulsions endogènes à travers un système de règles de vie.

Le niveau identitaire concerne les rôles et modèles auxquels une personne peut s'identifier. Cette dimension répond au besoin d'identité et d'estime de soi.

La régulation de soi

La régulation de soi est la capacité permettant de s'adapter à son environnement en constant changements et d'atteindre un but à long terme (Nigg, 2017). En d'autres termes, ce sont des processus intrinsèques qui permettent de contrôler nos émotions, pensées et comportements, et relient souvent nos actions présentes à des objectifs plus lointains. Elle est considérée comme un médiateur central du bien-être et de la santé mentale.

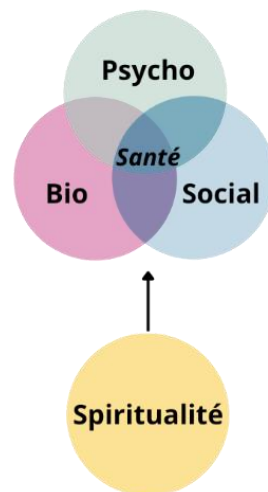
Cette étude évalue plusieurs dimensions de cette capacité d'autorégulation (illustrées ci-dessous).



Une approche holistique de la santé

Ce projet s'inscrit dans une approche intégrative et holistique de la santé mentale. Autrement dit, il ne s'agit pas seulement de prendre en charge les symptômes ou les comportements, mais aussi de répondre aux besoins fondamentaux de sens, de lien et d'équilibre intérieur.

Cette conception repose sur le modèle bio-psycho-social, auquel nous ajoutons ici une dimension souvent négligée mais essentielle : la spiritualité. Elle offre un cadre plus complet pour comprendre la santé, tant physique que mentale. Ce positionnement rejoint les attentes de la population suisse. En effet, une enquête nationale menée par la Fondation Leenaards en 2022 montre que 79 % des répondant-e-s souhaitent que les professionnel-le-s de santé adoptent une approche plus holistique, incluant par exemple les médecines complémentaires ou intégratives.



Une méthodologie innovante

L'étude repose sur l'utilisation de l'Évaluation Écologique Momentanée (Ecological Momentary Assessment, EMA), une méthode de collecte de données en milieu naturel. Cette approche consiste à interroger les participant-e-s plusieurs fois par jour, à des moments aléatoires, via leur smartphone, afin de recueillir des données auto-rapportées sur leurs états affectifs, spirituels et leurs stratégies de régulation de soi au moment même où ils sont vécus. L'EMA permet de réduire

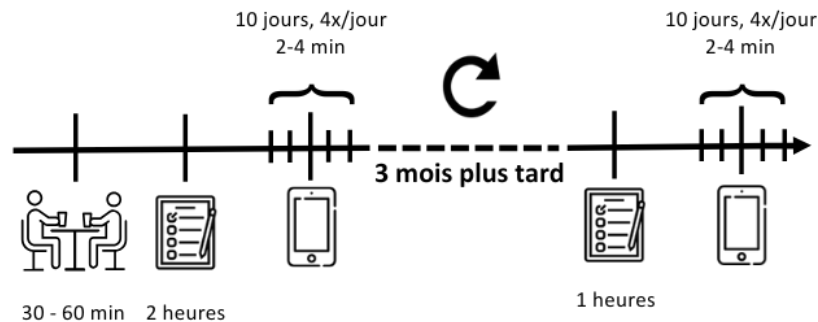
les biais de rappel ainsi que d'augmenter la validité écologique des données (Shiffman et al., 2008).

Qui peut participer ?

Nous recrutons actuellement des adolescent·e·s et jeunes adultes :

- Âgé·e·s de 16 à 20 ans
 - Disposant d'un smartphone
 - Motivé·e·s à participer à deux périodes de 10 jours
-

Comment ça se passe ?



La participation débute, si souhaité, par un **entretien** (facultatif), en présentiel ou en visioconférence.

L'étude comprend ensuite deux périodes de **10 jours**, espacées d'environ **3 mois**, pendant lesquelles le ou la participant·e reçoit **4 questionnaires par jour**.

Un questionnaire de base et de suivi sont respectivement remplis au début de chaque session de 10 jours.

Toutes les données des participants sont confidentielles.

Les avantages

En participant, tu bénéficies de :

- 3 bons d'achat d'une valeur totale de 150 CHF
 - Un retour personnalisé sur tes réponses (si tu le souhaites)
 - La satisfaction de contribuer activement à la recherche scientifique sur la santé mentale des jeunes
-

Projet et financement

Ce projet est financé par le Fonds national suisse de la recherche scientifique (FNS) dans le cadre du programme SPARK – Financement rapide d'idées novatrices et originales (CRSK-1_228607).

L'étude est en cours jusqu'en avril 2026, ce qui explique que les résultats ne sont pas encore disponibles à ce jour.

Intéressé·e à participer ou besoin de plus d'informations ?

Contacte-nous par mail à spirit@chuv.ch ou par téléphone au 021 314 19 84.

Responsable du projet

Mme Jennifer Glaus, PhD
Responsable de recherche
Tél. +41 21 314 42 33
Jennifer.glaus@chuv.ch

Coordinatrice du projet

Mme Chloé von Niederhäusern
Chargée de recherche
Tél. +41 21 314 19 84
Chloe.von-niederhausern@chuv.ch

Bibliographie

- Brandt, P.-Y. (2023). Cinq dimensions des ressources religieuses et spirituelles. dans *Introduction à la psychologie de la religion* (pp. 378–397). Labor et Fides.
- Cabitza, M., Riedo, G., Bosisio, F., Barazzetti, G., Kaufmann, A., Audergon, L., Pekari, N., Rochat, L., Dubois, J., & Rorive, B. (2022). « Donner la voix à la population » *Enquête auprès de la population romande concernant la santé intégrative* Initiative Santé intégrative et société
- Koenig, H. G., McCullough, M., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of Religion and Health: A Century of Research Reviewed*. Oxford University Press.
- Nigg, J. T. (2017). Annual research review: On the relations among self-regulation, self-control, executive functioning, effortful control, cognitive control, impulsivity, risk-taking, and inhibition for developmental psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(4), 361–383. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12675>
- Shiffman, S., Stone, A. A., & Hufford, M. R. (2008). Ecological momentary assessment. *Annual review of Clinical Psychology*, 4, 1–32. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091415>