COLLEGE DOCTORAL PAYS DE LA LOIRE

ED EDUCATION, COGNITION, LANGAGES, INTERACTIONS, SANTE

Nantes Université

THESE DE DOCTORAT

NANTES UNIVERSITE

ECOLE DOCTORALE N° 603
Education, Cognition, Langages, Interactions, Santé
Spécialité : Santé

Par **Cathy Longuechaud**

« Programmes d'activité physique et stratégies cognitives de régulation émotionnelle chez des patients présentant un épisode dépressif majeur après une hospitalisation »

Thèse présentée et soutenue à l'UFR STAPS, le 10/12/2026
Unité de recherche : Mouvement, Interactions, Performances, MIP, UR 4334

Rapporteurs avant soutenance :

Raphaelle RICHIERI Professeur des Universités – Praticien Hospitalier, APH de Marseille UMR Aix Marseille
Geneviève CABAGNO Professeur des Universités, Université de Rennes

Composition du Jury :

Président : Prénom Nom Fonction et établissement d'exercice (8) *(à préciser après la soutenance)*
Examinateurs : Maud ROTHARMEL Maître de conférences des universités – Praticien Hospitalier, CH de Rouvray
Fabien Legrand Maître de conférences des universités, Université de Reims

Dir. de thèse : Anne SAUVAGET Professeure des Universités – Praticien Hospitalier, Nantes Université
Co-dir. de thèse : Thibault DESCHAMPS Professeur des Universités, Nantes Université

Invité(s)
Julie DORON Professeure de Universités, Nantes Université

COLLEGE DOCTORAL PAYS DE LA LOIRE
ED EDUCATION, COGNITION, LANGAGES, INTERACTIONS, SANTE
Nantes Université

Titre : Programmes d'activité physique et stratégies de régulation émotionnelle chez des patients présentant un épisode dépressif majeur après une hospitalisation

Mots clés : dépression ; activité physique adaptée ; régulation émotionnelle ; rétablissement ; hospitalisation psychiatrique ; méthodes mixtes.

Résumé :

La période suivant une hospitalisation pour un épisode dépressif constitue une phase de vulnérabilité durant laquelle peuvent persister des difficultés émotionnelles, cognitives et comportementales. Si les bénéfices de l'activité physique sur les symptômes dépressifs sont bien documentés, ses effets sur la régulation émotionnelle restent moins étudiés. Ce travail doctoral visait à examiner les effets de l'activité physique adaptée (APA) après une hospitalisation selon deux temporalités complémentaires. Une première étude a évalué les effets immédiats d'une séance de 45 minutes d'APA d'intensité modérée chez 45 participants. Les résultats montrent une diminution de la détresse psychologique globale et de plusieurs affects négatifs après la séance, ainsi qu'une augmentation de la vigueur. La seconde étude était un essai randomisé, exploratoire, monocentrique et pragmatique selon une approche mixte. Quarante-cinq participants ont été randomisés entre un programme classique d'APA et un programme combiné associant APA et exercices cognitifs et émotionnels. Les deux programmes comprenaient huit séances de 45 minutes sur six semaines. Trente-quatre participants ont complété l'étude. Aucune différence significative entre les groupes n'a été observée concernant les stratégies cognitives de régulation émotionnelle. Dans les deux groupes, les stratégies non adaptatives et les symptômes dépressifs ont diminué au cours du suivi. Les données qualitatives suggèrent néanmoins des expériences subjectives de rétablissement nuancées selon les programmes. Ces résultats ne démontrent pas de bénéfice quantitatif supplémentaire du programme combiné. Ils suggèrent que l'APA peut accompagner une dynamique de remise en mouvement après l'hospitalisation. L'absence de groupe recevant uniquement les soins usuels limite toutefois l'interprétation causale.

Title : Exercise Programs and Emotion Regulation Strategies in Patients with Major Depressive Episode After Hospital Discharge

Keywords : depression; adapted physical activity; emotion regulation; recovery; psychiatric hospitalization; mixed methods.

Abstract :

The period following hospitalization for a major depressive episode is a vulnerable phase during which emotional, cognitive, and behavioral difficulties may persist. Although the benefits of physical activity on depressive symptoms are well documented, its effects on emotion regulation remain less explored. This doctoral research examined the effects of adapted physical activity (APA) after hospitalization across two complementary timeframes. A first study assessed the immediate effects of a 45-minute moderate-intensity APA session in 45 participants. Results showed a decrease in overall psychological distress and several negative mood states after the session, together with an increase in vigor. The second study was an exploratory, single-center, pragmatic randomized trial using a mixed-methods design. Forty-five participants were randomized to either classical APA or combined APA integrating cognitive and emotion-focused exercises. Both programs included eight 45-minute sessions over six weeks. Thirty-four participants completed the study. No significant between-group differences were observed in cognitive emotion regulation strategies. In both groups, maladaptive strategies and depressive symptoms decreased over time. Qualitative findings nevertheless suggested nuanced subjective recovery experiences across the two programs. These findings do not demonstrate an additional quantitative benefit of combined APA over classical APA. They suggest that APA may support the process of re-engagement following hospitalization. However, the absence of a usual-care-only control group limits causal interpretation.