



**HAL**  
open science

## Les effets du dispositif Etu'Zen sur la santé mentale et les stratégies d'apprentissage des étudiants

E Charbonnier, Sarah Le Vigouroux, Lucile Montalescot, Aurélie Goncalves, Louise Baussard, Béatrice Gisclard, Antony Philippe, Florence Lespiau

### ► To cite this version:

E Charbonnier, Sarah Le Vigouroux, Lucile Montalescot, Aurélie Goncalves, Louise Baussard, et al.. Les effets du dispositif Etu'Zen sur la santé mentale et les stratégies d'apprentissage des étudiants. JRTCC, May 2023, Nimes, France. hal-04115115

**HAL Id: hal-04115115**

**<https://hal.science/hal-04115115v1>**

Submitted on 2 Jun 2023

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



# Les effets du dispositif Etu'Zen sur la santé mentale et les stratégies d'apprentissage des étudiants

E. Charbonnier, S. Le Vigouroux L. Montalescot, A. Goncalves,  
L. Baussard, B. Gisclard, A. Philippe, & F. Lespiau

Contact: [elodie.charbonnier@unimes.fr](mailto:elodie.charbonnier@unimes.fr)

---

# Les étudiants, une population vulnérable

---



Anxiété

(Odriozola-González et al.,  
2020)



Dépression

(Odriozola-González et al.,  
2020)



Burnout académique

(Schaufeli et al., 2002)



(Charbonnier et al., 2021)

---

# Facteurs de risque

---



Intolérance à l'incertitude  
élevée

(Zhuo et al., 2021)



Impuissance apprise  
élevée

(Macher et al., 2012)



Soutien social  
faible

(Labrague et al., 2021)



(Elsharkawy et al., 2021 ; Labrague et al., 2021)

---

# Prévenir ces détériorations?

---



Interventions en  
ligne



**Efficaces** (Montagni et al., 2020)



Taux élevés d'abandons et faibles interactions entre  
pairs (Di Consiglio et al., 2022; Georges et al., 2013)



Interventions en  
face à face



**Efficaces** (Shankland et al., 2021)

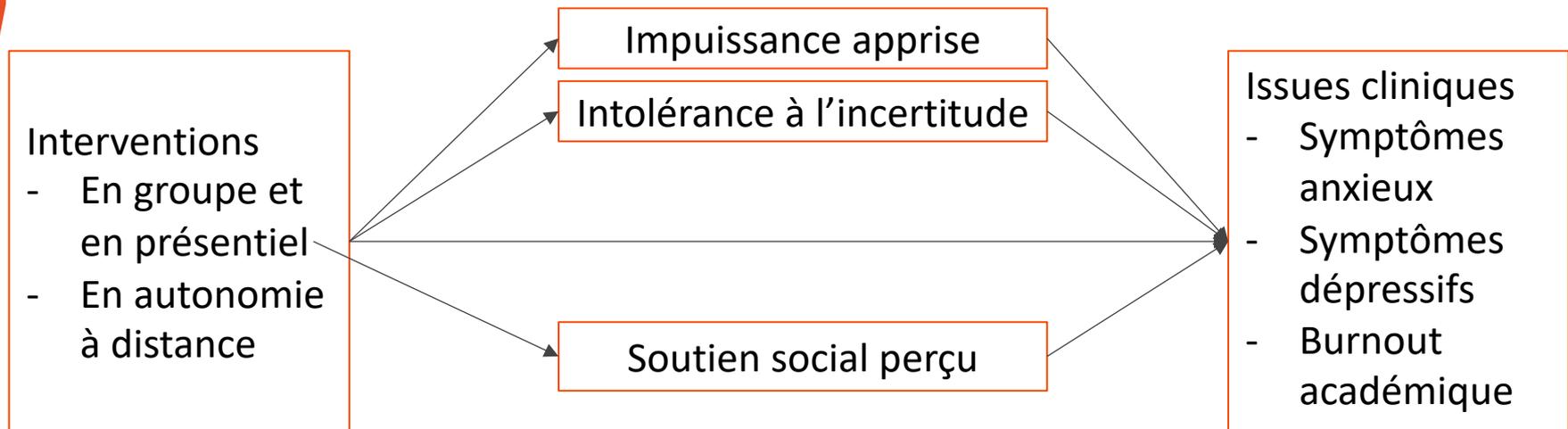


Difficultés d'accès au soin, stigmatisation,  
peur du regard des autres (Eisenberg et al., 2009)

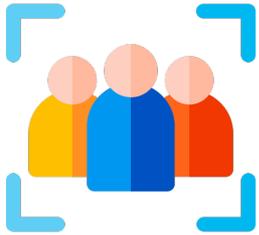
# Objectif & Hypothèses



Etudier les effets d'un programme innovant axé sur les émotions et les stratégies d'apprentissage, mené dans deux conditions :  
en ligne et en présentiel



# Méthode



- Groupe « intervention en ligne » ( $n = 36$ ;  $M_{age} = 19.3 \pm 1.6$ )
- Groupe « intervention en présentiel » ( $n = 32$ ;  $M_{age} = 19.5 \pm 2.2$ )
- Groupe « control » ( $n = 37$ ;  $M_{age} = 19.4 \pm 2.3$ )



- Symptômes anxieux et dépressifs (HADS; Lepine et al., 1985)
- Burnout académique (MBI-GSS; Schaufeli et al., 2016)
- Intolérance à l'incertitude (IU Scale - Short Form, Carleton et al., 2007)
- Impuissance apprise (LHQ, Sorrenti et al., 2014)
- Soutien social perçu (EPS Caron, 2013)



---

# Programme Etu'Zen

---

9 modules vidéos



YouTube

Chaine You Tube

[Etu'Zen](https://www.youtube.com/EtuZen)

Vidéos de 10 min associant  
des infos et des exercices  
basés sur les TCCE

▶		<b>Etu'Zen - Stress - Module 1</b> Etu Zen 13:18
2		<b>Etu'Zen - Emotions - Module 2</b> Etu Zen 9:35
3		<b>Etu'Zen - Gestion des Emotions - Module 3</b> Etu Zen 13:52
4		<b>Etu'Zen - Apprendre, qu'est ce que c'est? - Module 4</b> Etu Zen 11:56
5		<b>Etu'Zen - Stratégies d'apprentissage - Module 5</b> Etu Zen 8:34
6		<b>Etu'Zen - Motivation - Module 6</b> Etu Zen 13:54
7		<b>Etu'Zen - Nutrition - Module 7</b> Etu Zen 10:07
8		<b>Etu'Zen - Sommeil - Module 8</b> Etu Zen 7:51
9		<b>Etu'Zen - Inquiétudes et incertitudes - Module 9</b> Etu Zen 13:35



<https://etuzen-sup.unimes.fr/etuzen/>



[ACCUEIL](#) [ETU'ZEN](#) [UNIV EN FORME](#) [ÉQUIPE](#) [CONTACT](#) [DEMANDE LIVRET ETU'ZEN](#) [DEMANDE LIVRET UNIV EN FORME](#)



Univ'<sup>EN</sup>  
FORME



&



ETU'ZEN

---

# Programme Etu'Zen

---

Programme de gestion des émotions  
et des apprentissages à destination  
des étudiants.

 unimes  
UNIVERSITÉ

 anr  
Agence nationale  
de la recherche

ÉTU'ZEN

ÉTU'ZEN

ÉTU'ZEN

ÉTU'ZEN

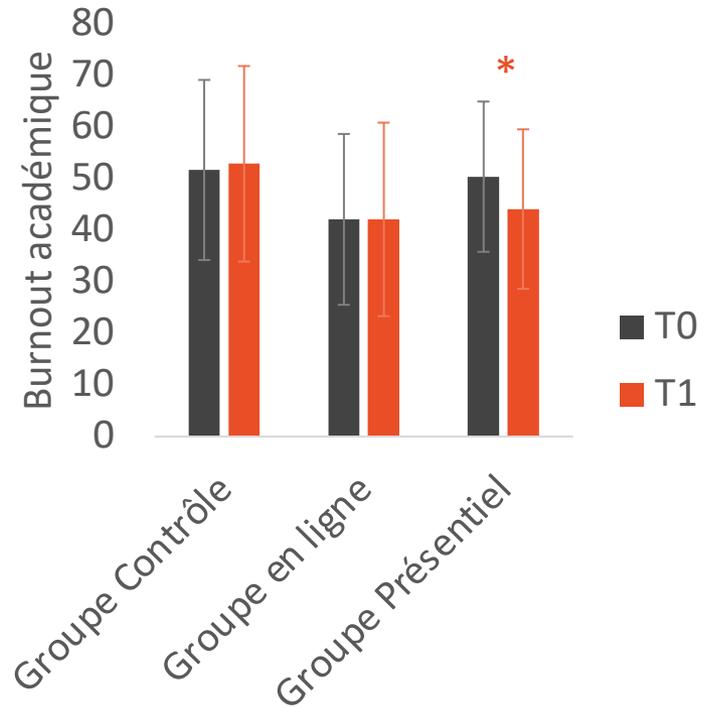
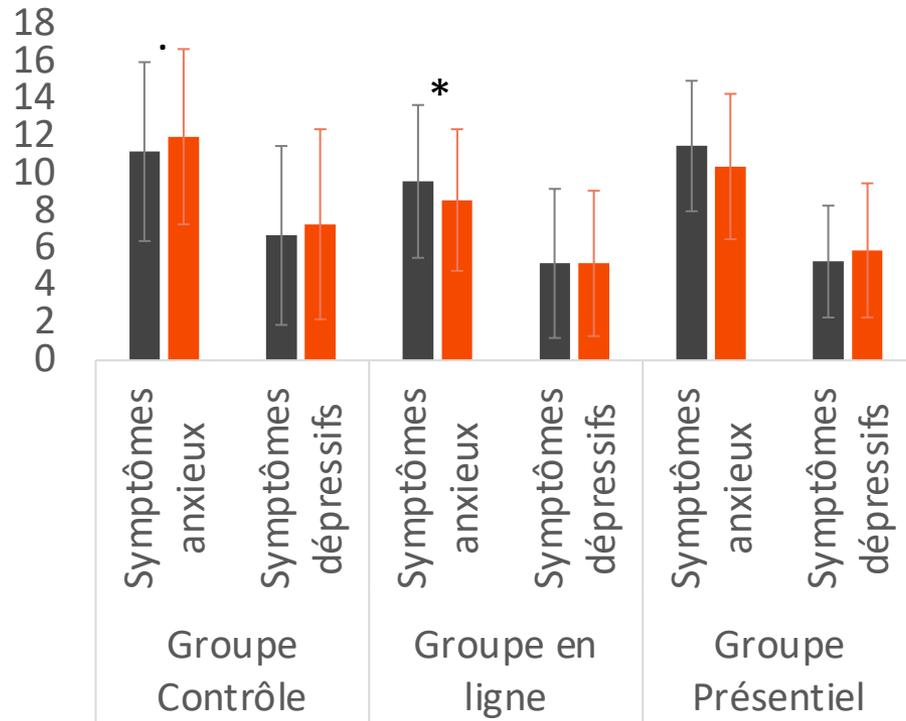
ÉTU'ZEN

ÉTU'ZEN

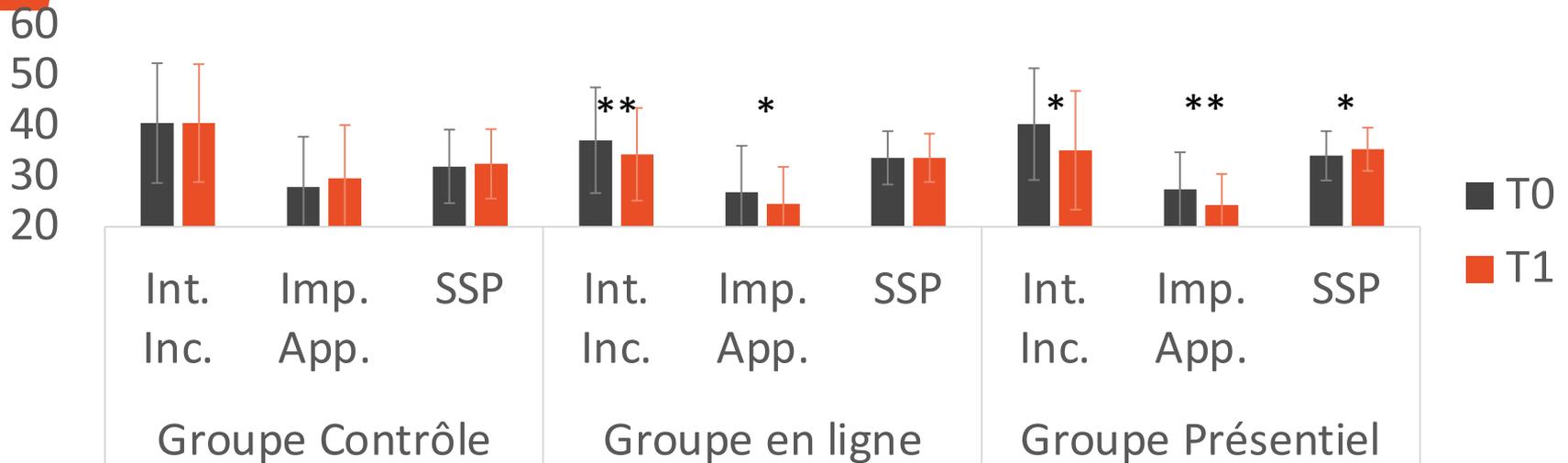
ÉTU'ZEN

ÉTU'ZEN

# Résultats



# Résultats



	1	2	3	4	5
1. Symptômes anxieux	—				
2. Symptômes dépressifs	0,69***	—			
3. Burnout académique	0,37*	0,55***	—		
4. Intolérance à l'incertitude	0,40*	0,40*	0,52**	—	
5. Impuissance Apprise	0,47**	0,49**	0,60***	0,47**	—
6. Soutien social perçu	-0,23	-0,43*	-0,37*	-0,29	-0,28

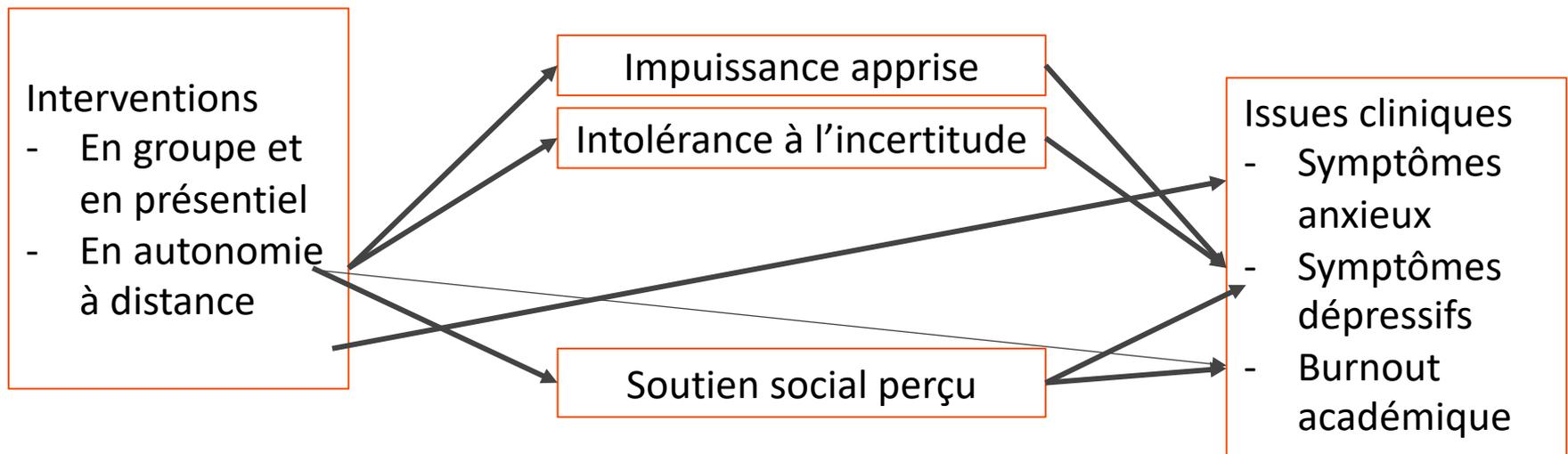
\* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

---

# Conclusion

---

✓ Un programme efficace dans ses deux modalités



Pour en savoir plus:

*Original Research*

## The Effect of Intervention Approaches of Emotion Regulation and Learning Strategies on Students' Learning and Mental Health

INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing  
Volume 60: 1–14  
© The Author(s) 2023  
Article reuse guidelines:  
[sagepub.com/journals-permissions](https://sagepub.com/journals-permissions)  
DOI: 10.1177/00469580231159962  
[journals.sagepub.com/home/inq](https://journals.sagepub.com/home/inq)  


Elodie Charbonnier, PhD<sup>1</sup> , Sarah Le Vigouroux, PhD<sup>1</sup> , Cécile Puechlong, PhD<sup>1</sup>,  
Lucile Montalescot, PhD<sup>1</sup> , Aurélie Goncalves, PhD<sup>1</sup>, Louise Baussard, PhD<sup>1</sup>,  
Beatrice Gisclard, PhD<sup>2</sup>, Antony G. Philippe, PhD<sup>1</sup>, and Florence Lespiau, PhD<sup>1</sup> 

## Merci pour votre attention

E. Charbonnier, S. Le Vigouroux L. Montalescot, A. Goncalves,  
L. Baussard, B. Gisclard, A. Philippe, & F. Lespiau

Contact: [elodie.charbonnier@unimes.fr](mailto:elodie.charbonnier@unimes.fr)