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-04115115

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 auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt concernant les données de cette communication

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

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)

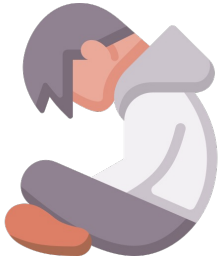
Facteurs de risque

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

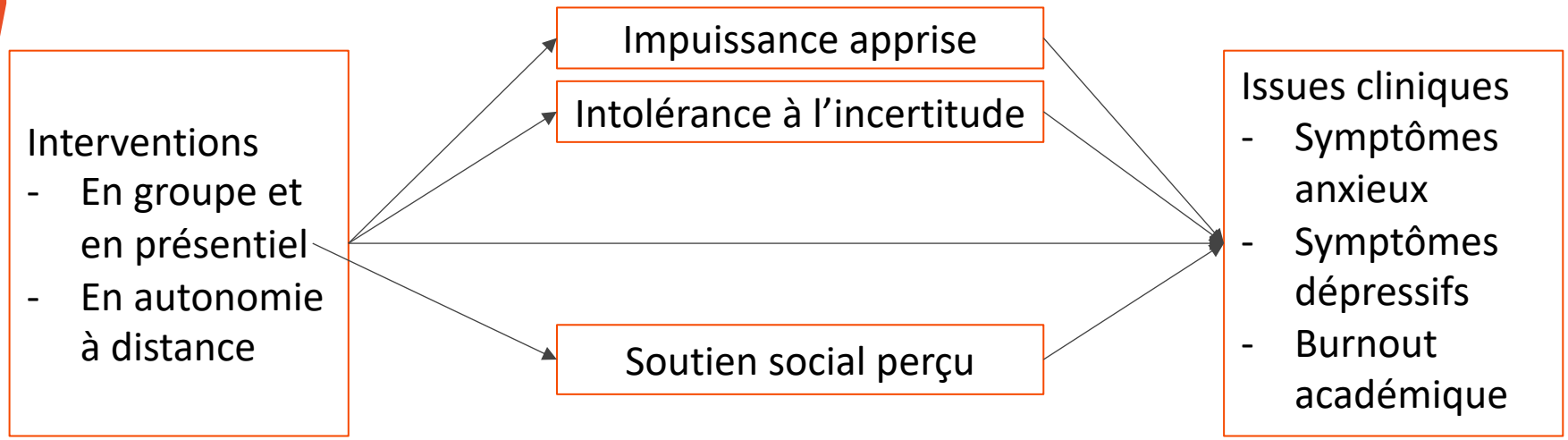
- ✓ Efficaces (Montagni et al., 2020)
- ✗ Taux élevés d'abandons et faibles interactions entre pairs (Di Consiglio et al., 2022; Georges et al., 2013)

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±1.6)
- Groupe « intervention en présentiel » (n = 32; M_{age} = 19.5±2.2)
- Groupe « control » (n = 37; Mage = 19.4±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)

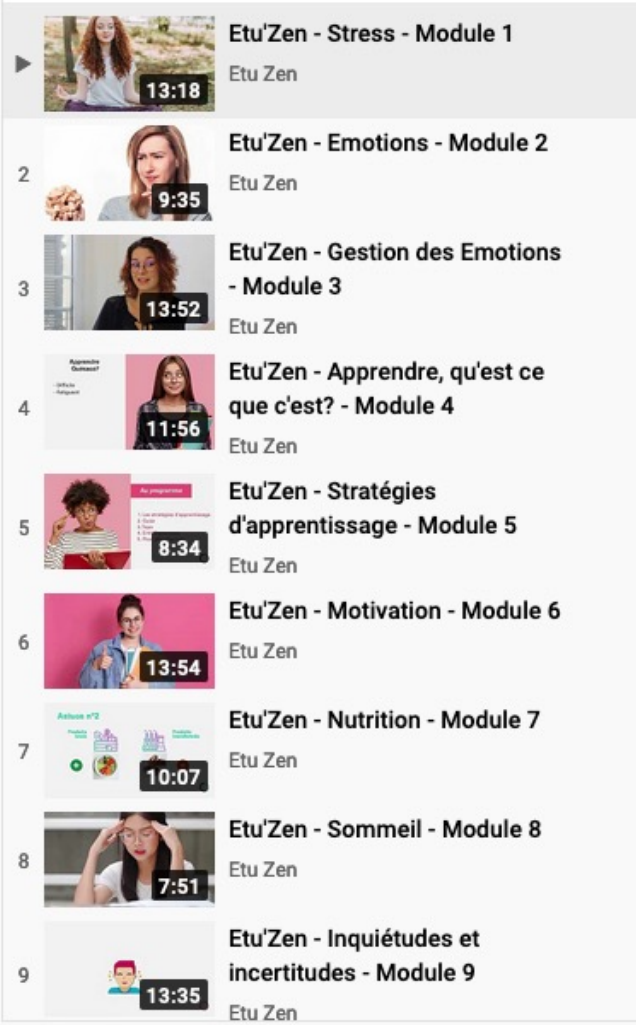
Programme Etu’Zen

9 modules vidéos

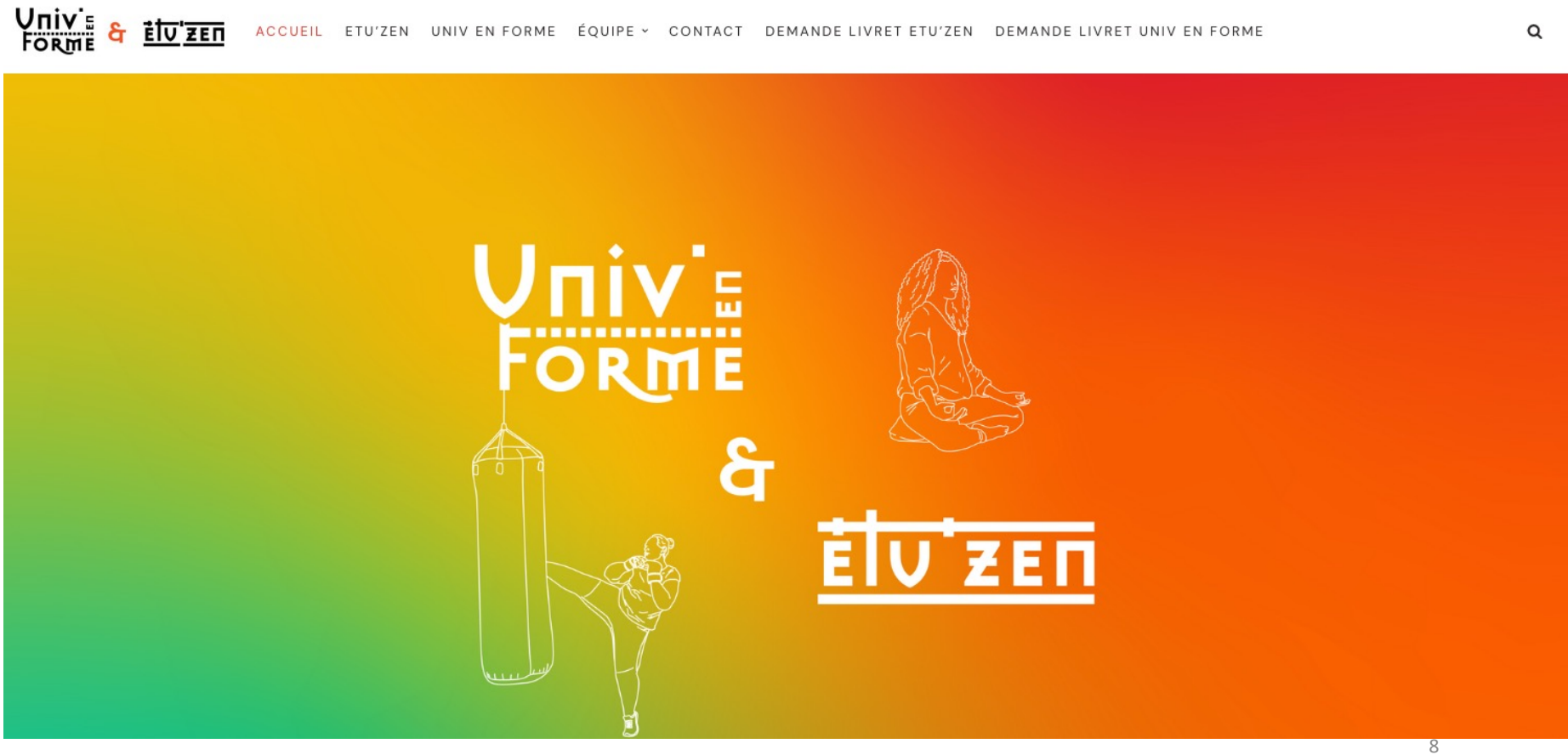
YouTube

Chaine You Tube
Etu'Zen

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

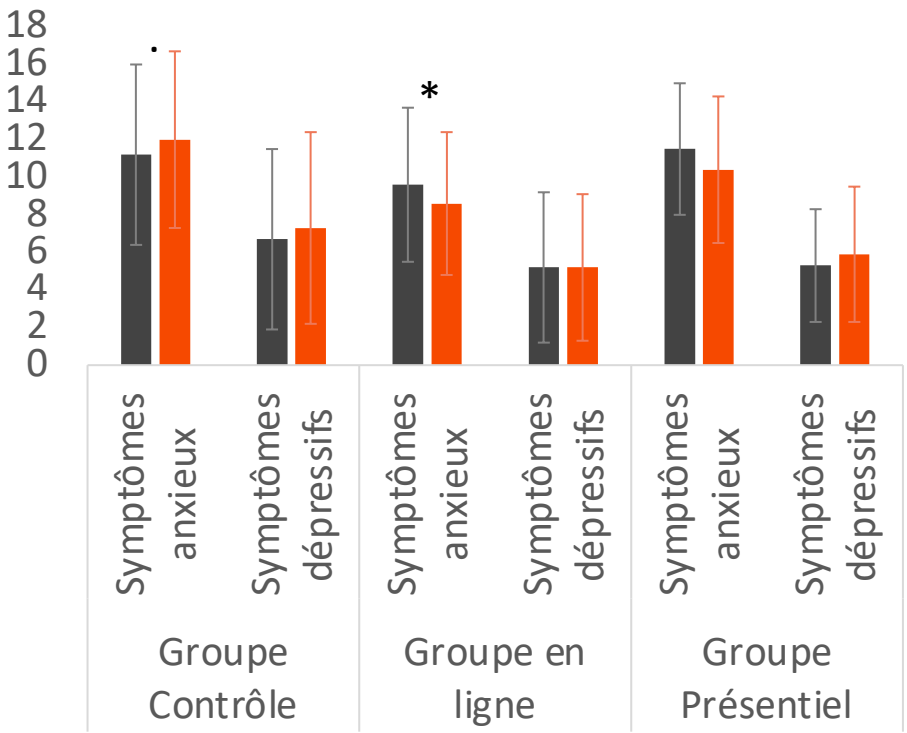


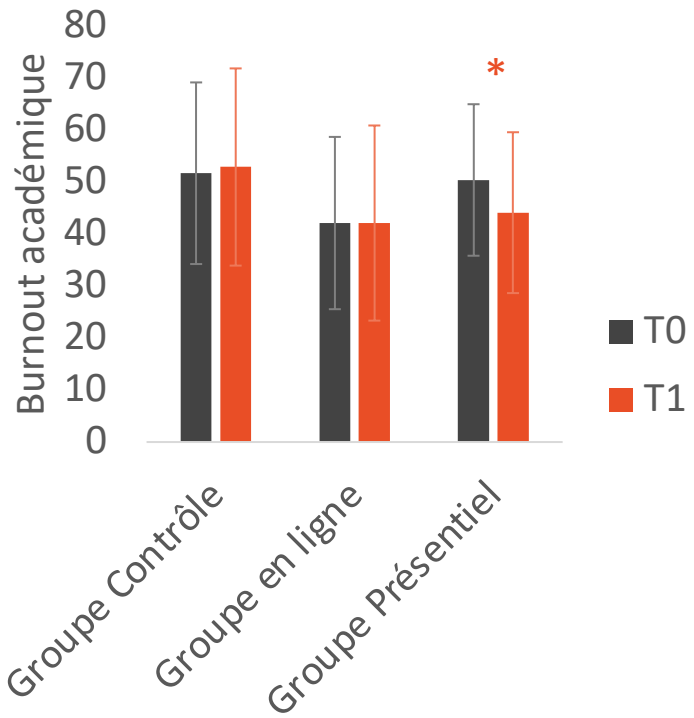
https://etuzen-sup.unimes.fr/etuzen/



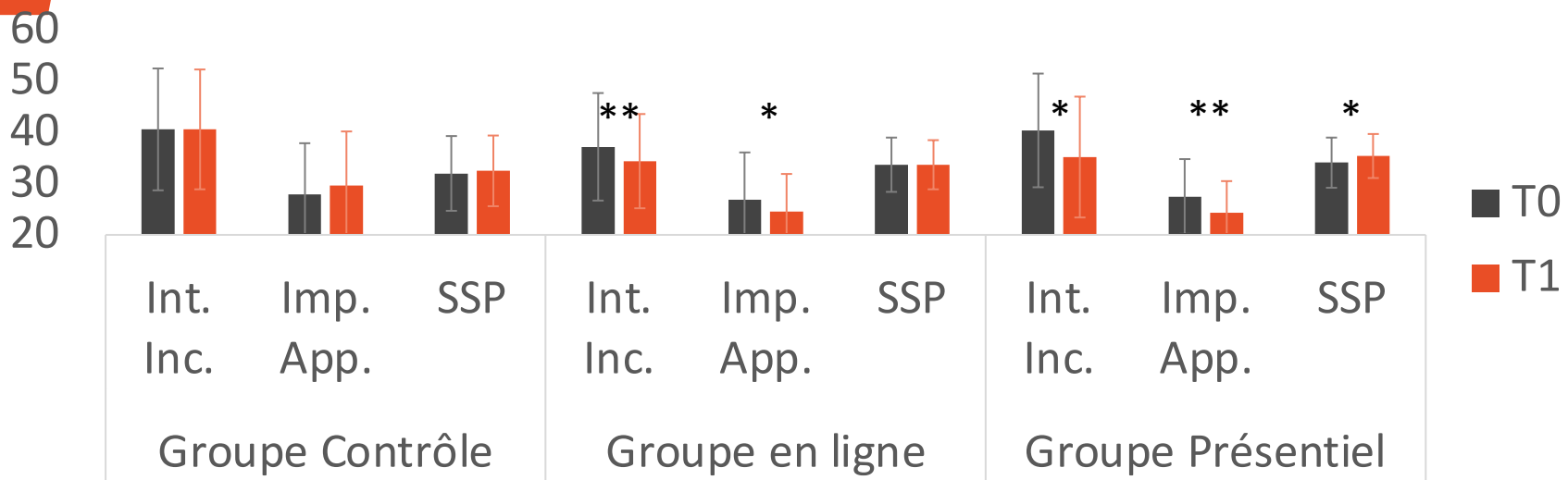
Programme Etu’Zen

Résultats


18
16
14
12
10
8
6
4
2
0
*
Symptômes anxieux
Symptômes dépressifs
Symptômes anxieux
Symptômes dépressifs
Symptômes anxieux
Symptômes dépressifs
Groupe Contrôle
Groupe en ligne
Groupe Présentiel


Burnout académique
80
70
60
50
40
30
20
10
0
*
Groupe Contrôle
Groupe en ligne
Groupe Présentiel
T0
T1

Résultats

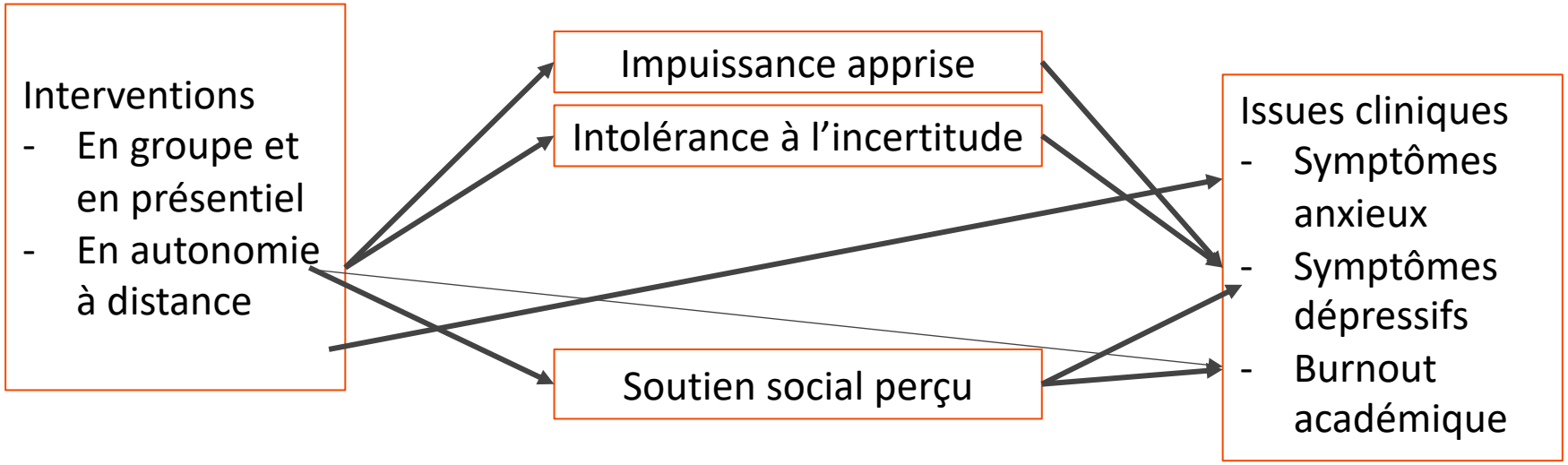


	1	2	3	4	5
1. Symptômes anxieux	—				
2. Symptômes dépressifs	0,69***	—			
3. Burnout académique	0,37*	0,55***	—		
4. Intolérance à l'incertitude	0,40*	0,40*	0,52**	—	
5. Impuissance Apprise	0,47**	0,49**	0,60***	0,47**	—
6. Soutien social perçu	-0,23	-0,43*	-0,37*	-0,29	-0,28

* 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
DOI: 10.1177/00469580231159962
journals.sagepub.com/home/inq
SAGE

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

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