



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 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

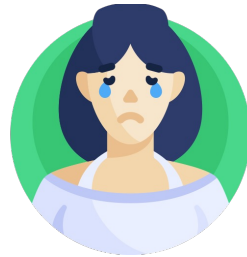
Contact: elodie.charbonnier@unimes.fr

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)

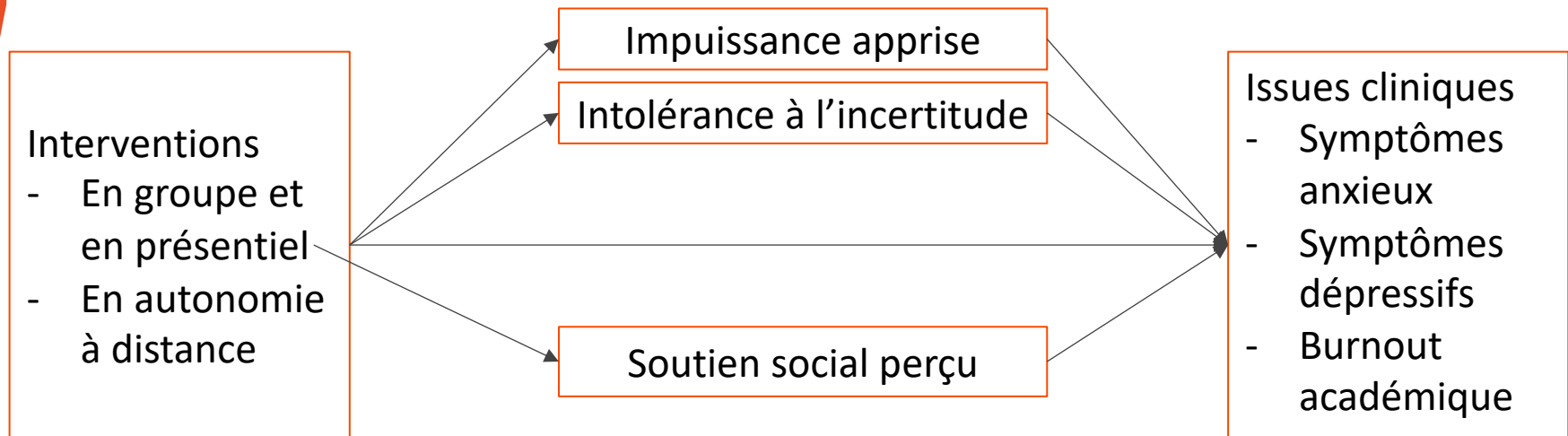


Difficultés d'accès au soin, stigmatisation,
peur du regard des autres (Eisenberg et al., 2009)

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 » ($n = 36$; $M_{age} = 19.3 \pm 1.6$)
- 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







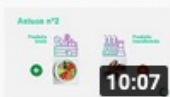

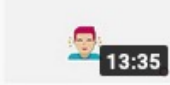


YouTube

Chaine You Tube

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

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

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

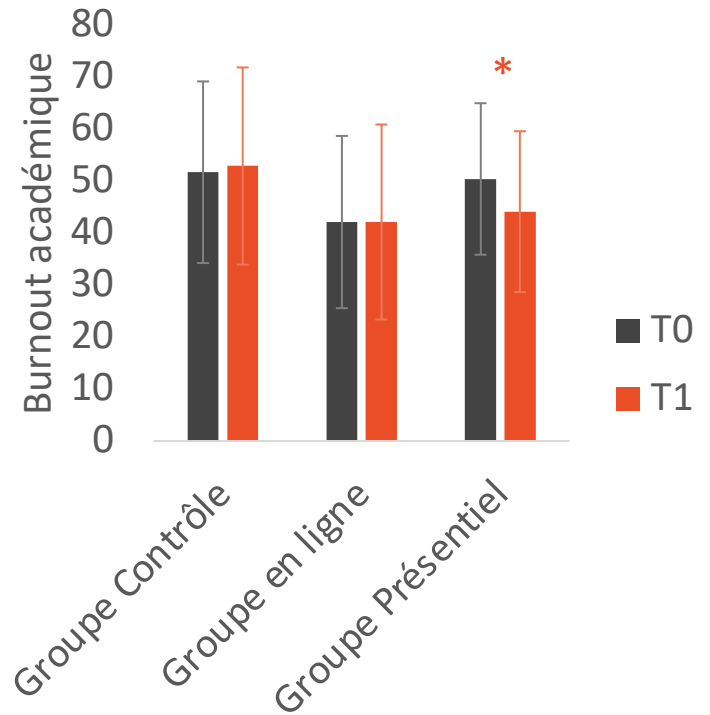
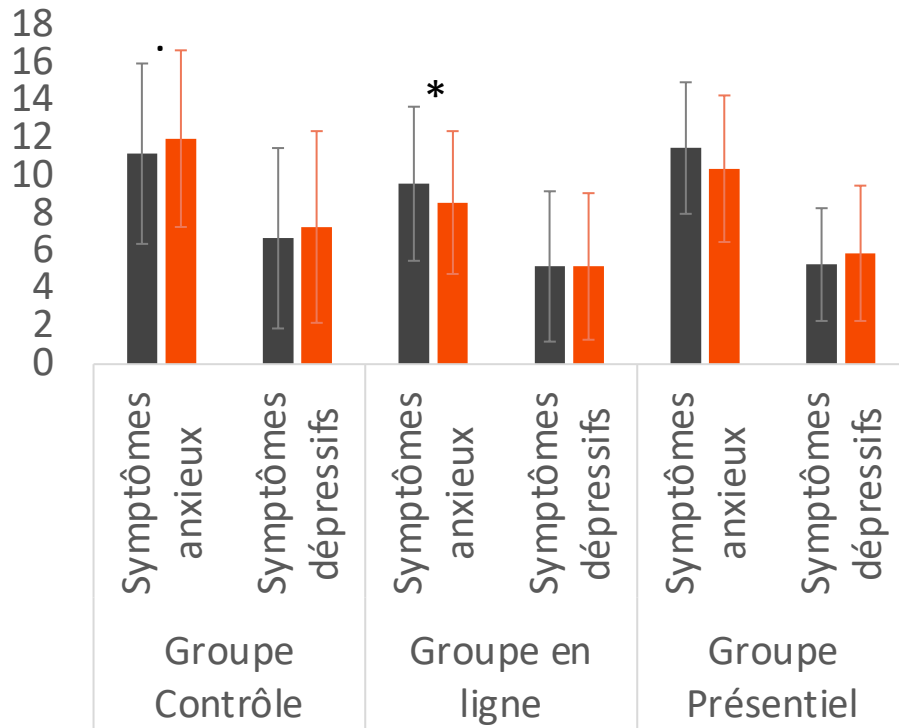
ÉTU'ZEN

ÉTU'ZEN

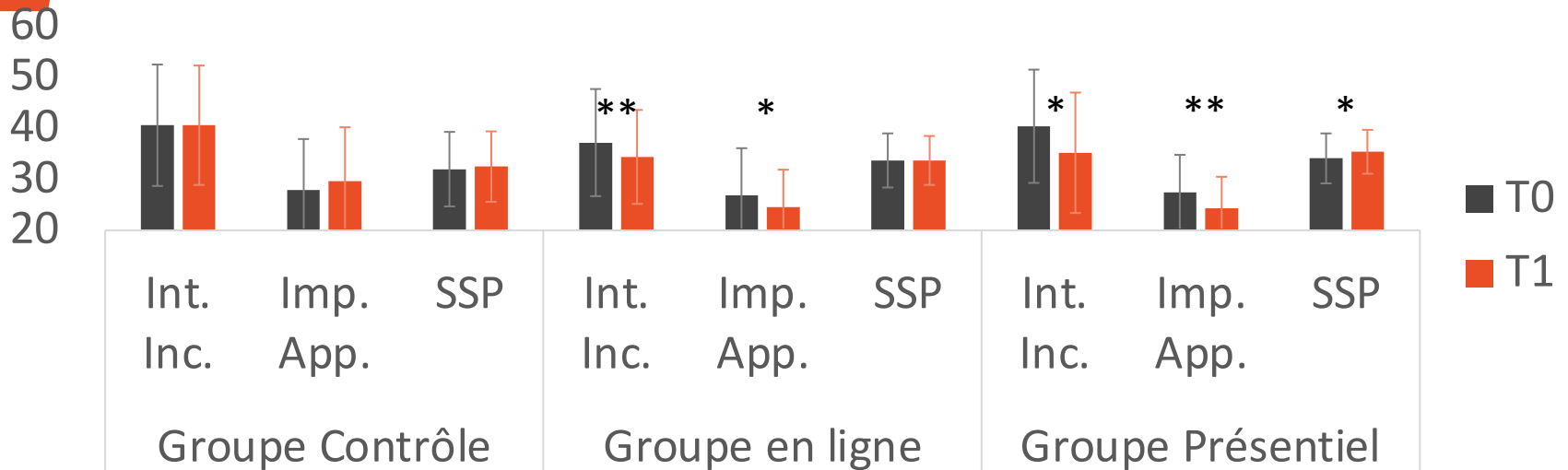
ÉTU'ZEN

ÉTU'ZEN

Résultats



Résultats

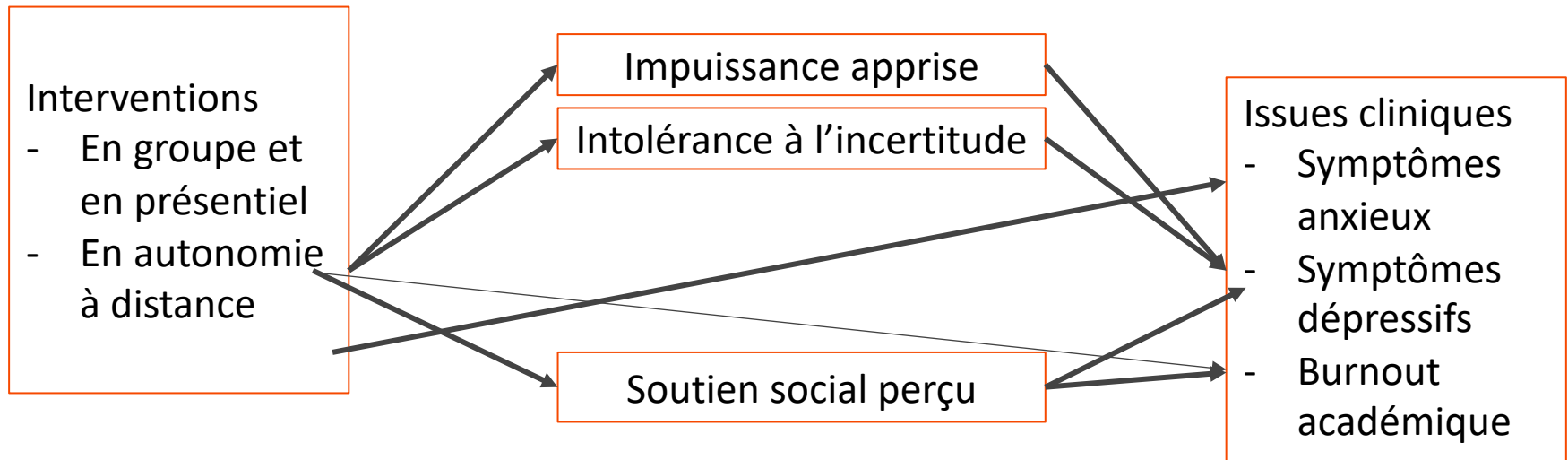


	1	2	3	4	5
1. Symptômes anxieux	—				
2. Symptômes dépressifs	0,69***	—			
3. Burnout académique	0,37*	0,55***	—		
4. Intolérance à l'incertitude	0,40*	0,40*	0,52**	—	
5. Impuissance Apprise	0,47**	0,49**	0,60***	0,47**	—
6. Soutien social perçu	-0,23	-0,43*	-0,37*	-0,29	-0,28

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


Elodie Charbonnier, PhD¹ , Sarah Le Vigouroux, PhD¹ , Cécile Puechlong, PhD¹,
Lucile Montalescot, PhD¹ , Aurélie Goncalves, PhD¹, Louise Baussard, PhD¹,
Beatrice Gisclard, PhD², Antony G. Philippe, PhD¹, and Florence Lespiau, PhD¹ 

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