



HAL
open science

Réussir, mais à quel prix? Promouvoir la santé mentale des étudiants en filière d'excellence

Florence Perronnin, Marine Paucsik, Rebecca Shankland

► To cite this version:

Florence Perronnin, Marine Paucsik, Rebecca Shankland. Réussir, mais à quel prix? Promouvoir la santé mentale des étudiants en filière d'excellence. 8ème Journée Francophone de Promotion de la Santé Mentale et Relationnelle, Jun 2023, Saint Martin d'Hères, France. . hal-04318208

HAL Id: hal-04318208

<https://hal.science/hal-04318208v1>

Submitted on 1 Dec 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.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial 4.0 International License

Réussir, mais à quel prix? Promouvoir la santé mentale des étudiants en filière d'excellence

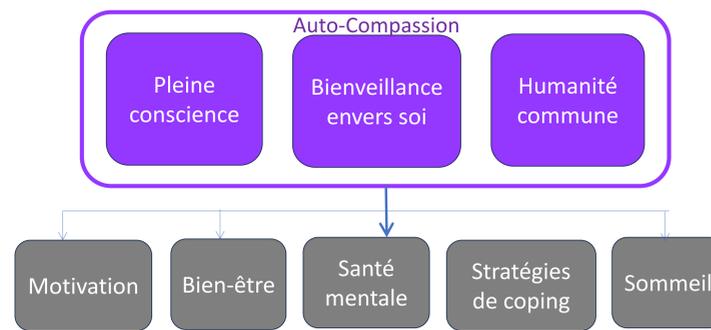
Florence Perronnin, Enseignante-chercheuse UGA, DU DSMR 2023
Supervision : Marine Paucsik et Rebecca Shankland

Introduction

- Les étudiants sont vulnérables en termes de santé mentale [1]. Un groupe étonnamment fragile : les étudiants brillants
- Filière « exigeante »
 - réussites passées (« bons élèves ») : CPGE, mentions,...
 - Identification à la réussite (contingence de l'estime de soi)
 - Soutien conditionnel parental [2] ou enseignant [3]



Or l'**auto-compassion** a fait ses preuves comme processus protecteur du bien-être mental chez les étudiants en particulier contre le perfectionnisme [4,5].



Le défi : acceptabilité

- Peurs de la compassion [6]
 - fonction défensive de l'autocritique [7]
 - « Ils ne viendront pas » (durée) et attrition typique
- ⇒ Approcher en douceur (progression)
⇒ Associer des pratiques de psychologie positive
⇒ Conditions agréables (cadre, café...)

Hypothèses

H₁ L'équation : **Psycho Po + Auto-Compassion**

et la *progressivité* de l'approche permettront de *lever les freins* à la compassion

H₂ **ChronéCARE** permettra de :
 ✓ Bien-être ✗ Stress, anxiété
 ✓ Auto-compassion ✗ Dépression

H₃ **ChronéCARE** permettra de :
 ✓ motivation autonome ✗ amotivation

H₄ La pratique en présentiel limitera l'*attrition*

Méthode

Comparer **ChronéCARE** | **ETUCARE** | **Passif**

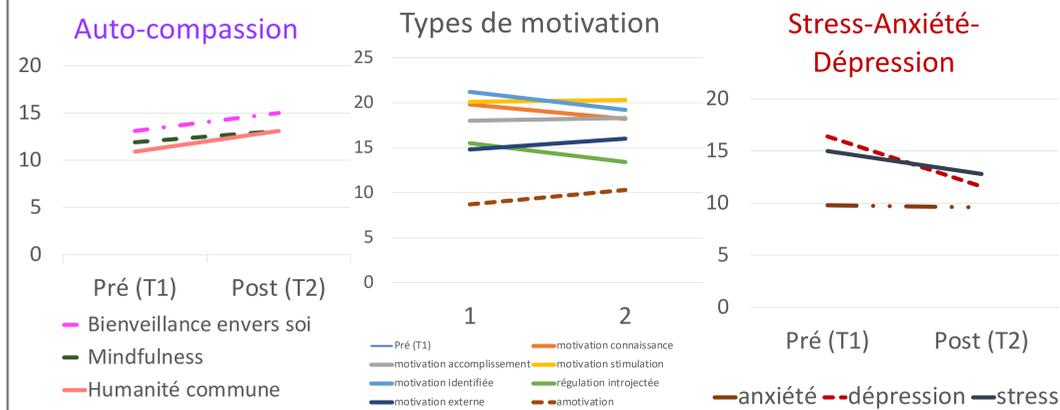
ChronéCARE N=11	Contrôle N=13	
5+6	8	5
8 x 1h45 / sem	EtuCARE	∅
T2 : N=10 mesures	N=10 (groupe passif)	

Pratiques :

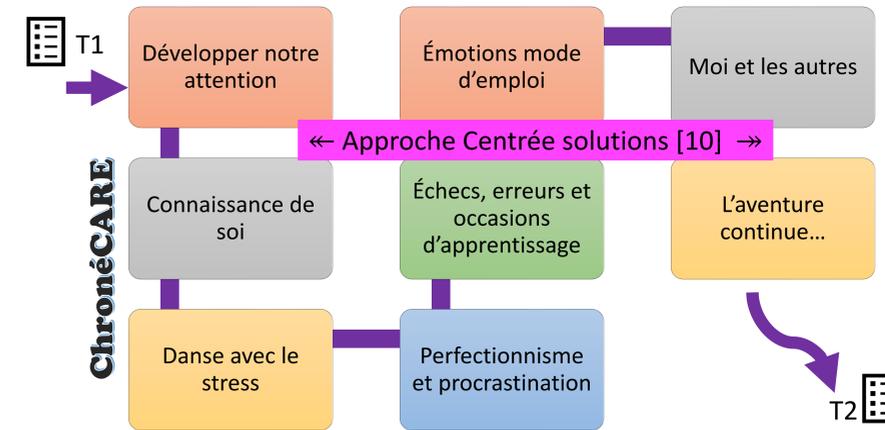
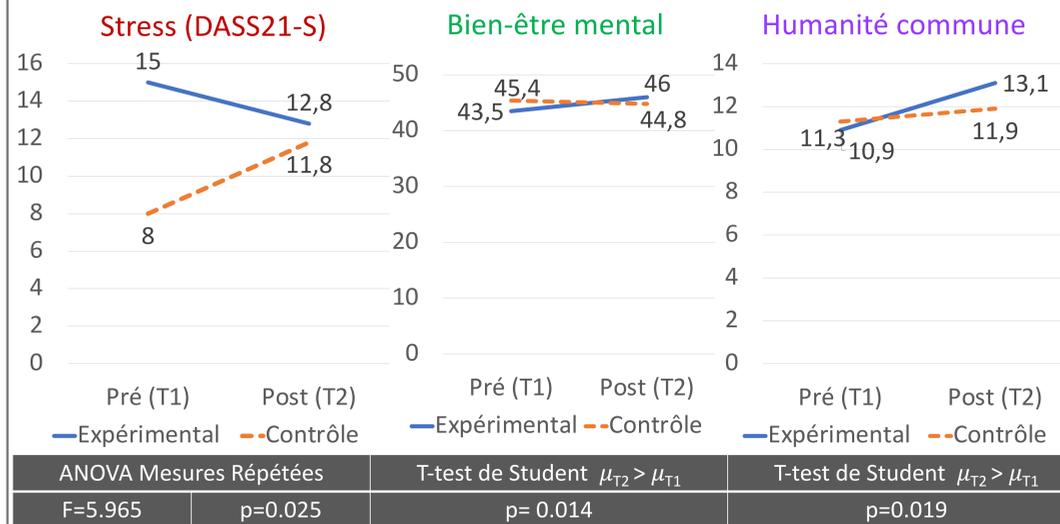
- inspirées de : ACS, CARE, EtuCARE, MSC, TFC [8,9,10]
- Progression vers l'auto-compassion
- 1 méditation à chaque séance

Échelles : SCS, DASS21, MBI-SS, EMG28, WEMWBS

Résultats (1) Évolution du groupe ChronéCARE



Résultats (2) significatifs vs groupe contrôle :



✓ Bien-être mental	✓ stress	✓ dépression (non-significatif)
✓ Auto-compassion (en partie)	⚠ amotivation (lien burn-out ?)	
✗ Pas d'effet sur l'anxiété ni le burnout		
Assiduité : 8 retours enthousiastes sur 11		
ChronéCARE 95 % Etucare 20%		

Limites

- Effectif limité (10), disparité
- Non randomisé
- contrôle passif
- Pas de mesure à distance (T3)

Perspectives & améliorations

- Explorer l'effet sur la motivation et lien avec le sur-engagement et le burn-out
- Favoriser les pratiques inter-séance
- Démarche collective

Conclusion

- Effet **protecteur** (stress et bien-être) d'un programme d'autocompassion et psychologie positive chez les étudiants en filière d'excellence
- L'approche progressive permet l'**acceptabilité** de cette compétence
- L'**excellence** universitaire n'empêche pas d'être bienveillant : le **regard** enseignant peut soutenir la santé mentale et la réussite des étudiants

Références

[1] Shankland, R., Gayet, C. & Richeux, N. *La santé mentale des étudiants*. Elsevier Masson, 2022.
 [2] Finn, K. & Guay, M.-C. Perfectionnisme et anxiété de performance chez les étudiants universitaires. *Psyédu* 42, 1–23 (2019).
 [3] Lavrijsen, J. et al. When Insecure Self-Worth Drains Students' Energy: Academic Contingent Self-Esteem and Parents' and Teachers' Perceived Conditional Regard as Predictors of School Burnout. *J Youth Adolescence* 52, 810–825 (2023).
 [4] Egan, S. J. et al. A Review of Self-Compassion as an Active Ingredient in the Prevention and Treatment of Anxiety and Depression in Young People. *Adm Policy Ment Health* 49, 385–403 (2022).
 [5] Paucsik, M. et al. Self-compassion and savouring buffer the impact of the first year of the COVID-19 on PhD students' mental health. *Stress and Health* 38, 891–901 (2022).
 [6] Neff, K. D. Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annu. Rev. Psychol.* 74, 193–218 (2023).
 [7] Gilbert, P. & Procter, S. Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism. *Clin. Psychol. Psychother.* 13, 353–379 (2006).
 [8] Gheysen, F., Paucsik, M. & Delamillieure, P. *La thérapie fondée sur la compassion, TFC*. Elsevier Masson, 2022.
 [9] Germer, C. K. & Neff, K. *Programme d'autocompassion en pleine conscience*. De Boeck supérieur, 2020.
 [10] Shankland, R., Durand, J.-P., Kotsou, I., Andre, C. & Paucsik, M. *Mettre En Œuvre Un Programme De Psychologie Positive: Programme CARE*. (DUNOD, 2020).