

# Mise en place d'une action en faveur du bien-être et de la réussite étudiante

LICENCE 3 DE PSYCHOLOGIE — UE BIEN-ÊTRE ET RÉUSSITE DES ÉTUDIANTS : MÉLINA MÉNANDAIS ET SARAH PHELIZOT-CARDOT



## PODCAST UNIV NANTES



### QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le **PODCAST UNIV NANTES** est un podcast proposé aux étudiants de Licence 3 de Psychologie à Nantes Université réalisé **POUR** et **PAR LES ÉTUDIANTS** de Nantes Université. On y aborde diverses thématiques liées aux quotidiens des étudiants de Licence 3. Le rendez-vous est hebdomadaire et a lieu **TOUS LES MERCREDIS À 12H** dans le hall du bâtiment Tertre et des fauteuils sont mis à disposition. Les étudiants souhaitant participer sont invités à venir s'installer sur les fauteuils ou bien à appeler anonymement. Les échanges sont retranscrits en direct sur Twitch puis mis à disposition sous un format de Podcast sur le site Univ Nantes, sur Spotify et sur Instagram. Ce projet a été pensé dans le cadre de l'UE Bien-être et réussite des étudiants.

### PUBLIC CIBLE

Etudiants de Licence 3 de Psychologie



### DÉROULEMENT

#### Temporalité :

- Tous les mercredis midi de 12H à 13H
- Au deuxième semestre

#### Lieux :

- Hall du bâtiment Tertre ou en extérieur
- Compte Twitch et Instagram créés et dédiés à ce projet, alimentés par l'un des étudiants partenaires

#### Thématiques :

Sujets proposés par les auditeurs via Instagram et/ou via les 2 à 3 appels anonymes comme : l'entrée en Master, l'organisation, la présentation d'associations ou de dispositifs mis en place par les étudiants, etc...

#### Accessibilité :

- En direct sur Twitch et dans le hall du bâtiment Tertre
- En rediffusion sur le site internet Univ Nantes / Spotify / Instagram

#### Equipe de gestion/organisateurs :

5 étudiants si possible ceux ayant suivi l'UE bien-être et réussite des étudiants au premier semestre

#### Financement :

- Achat de plusieurs microphones
- Achat d'un téléphone avec un numéro unique
- Achat de fauteuils
- Formation à l'écoute active pour les étudiants partenaires
- FSDIE (Fonds de solidarité et de développement des initiatives étudiantes)

#### Évaluation :

Passage de 2 évaluations auprès des étudiants de Licence 3 de Psychologie avant et après la mise en place du projet sur :

- La satisfaction de vie :  
**SPANE + Echelle de satisfaction de vie**
- La satisfaction dans les études de notre dispositif :  
**Echelle ESDE (Échelle de satisfaction dans les études)**

L'évolution croissante du nombre d'auditeurs chaque semaine et les commentaires positifs seront aussi considérés comme des indicateurs de réussite de notre dispositif.

### OBJECTIFS

#### Principaux :

- Augmenter la satisfaction de vie et la satisfaction dans les études des étudiants
- Apporter un soutien aux étudiants se sentant seul, perdu, ayant des problèmes personnels et d'organisation liés au travail

#### Transversaux :

- Valoriser les étudiants qui participent au bon développement du campus, leurs réussites, leurs projets, leurs engagements
- Renforcer le sentiment d'appartenance à la faculté de Nantes
- Transmettre des connaissances acquises sur le bien-être et la réussite étudiante

### POURQUOI CELA FONCTIONNE ?

Notre intervention est basée sur le modèle PERMA de Seligman. Ce modèle repose sur la capacité à réunir et à développer cinq éléments pour atteindre la plénitude en conciliant bonheur et sens dans sa vie personnelle et professionnelle.



Partager des contenus appris lors de l'UE concernant les émotions positives



Des étudiants eux-mêmes contribuent au fonctionnement du podcast

- Des thématiques traitées graduellement
- Orientation des étudiants vers un état de Flow



Renforcement des relations entre étudiants

- Partage d'expérience
- Recherche de solutions
- Transmission d'une énergie positive.



Aider les étudiants à retrouver du plaisir et une certaine satisfaction dans leurs études

=> Redonner du sens à leurs études



Acquérir des compétences sur les notions de réussite académique et universitaire afin qu'ils se sentent plus sereins dans l'atteinte de leurs objectifs.

### RÉSULTATS ATTENDUS

On espère augmenter le score de satisfaction de vie et de satisfaction dans leurs études de 2 à 3 points. Le sentiment d'appartenance à l'Université de Nantes sera aussi valorisé puisque ce projet a pour but de rapprocher les étudiants et d'apporter une entraide entre eux. Nous souhaitons que le dispositif permette aux étudiants d'échanger davantage sur leurs difficultés et de trouver ensemble des ressources afin de pallier leurs problèmes. Enfin, on espère que le nombre d'auditeurs correspondra à 1/3 des étudiants de Licence 3 de Psychologie et que les commentaires et retours sur notre projets seront positifs.

### RÉFÉRENCES

- [1] Apple Podcasts. (2023, 19 octobre). Ben névert sur Apple Podcasts. Apple Podcasts. <https://podcasts.apple.com/fr/podcast/ben-n%C3%A9vert/id1540411096>
- [2] Apple Podcasts. Le podcast des étudiants sur Apple Podcasts. Apple Podcasts. <https://podcasts.apple.com/fr/podcast/le-podcast-des-%C3%A9tudiants/id1485318157>
- [3] Cyrus North. (2023, 5 octobre). Je ne suis toujours pas psy, asseyez-vous [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=CeuRGU1VWU> (2019). Outil 34.
- [4] Le modèle PERMA. Dans : N. Van Laethem, La méga boîte à outils de l'agilité (pp. 112-115). Paris: Dunod.
- [5] Habib, B. I., & Abdou, M. I. (2018). La satisfaction dans les études: Validation de l'échelle de Vallerand et Bissonnette (1990) et son impact sur le travail scolaire perçu des lycéens. European Scientific Journal, ESJ. <https://doi.org/10.19044/esj.2018.v14n31p265>
- [6] Chupin, V. (2023) Introduction aux bien-être et réussites des étudiants
- [6] Blais, R., Vallerand, J., Pelletier, G., & Brière, M. (s. d.). L'échelle de satisfaction de vie : Validation canadienne-française du « Satisfaction with life scale ». Researchgate.net. Consulté le 16 novembre 2023, à l'adresse [https://www.researchgate.net/profile/Luc-Pelletier-2/publication/232520893\\_L%27Echelle\\_de\\_satisfaction\\_de\\_vie\\_Validation\\_canadienne-française\\_du\\_Satisfaction\\_With\\_Life\\_Scale/links/56a11acd08ae2afab88288c0/LEchelle-de-satisfaction-de-vie-Validation-canadienne-française-du-Satisfaction-With-Life-Scale.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Luc-Pelletier-2/publication/232520893_L%27Echelle_de_satisfaction_de_vie_Validation_canadienne-française_du_Satisfaction_With_Life_Scale/links/56a11acd08ae2afab88288c0/LEchelle-de-satisfaction-de-vie-Validation-canadienne-française-du-Satisfaction-With-Life-Scale.pdf)



# DANS LA PEAU D'UN ÉTUDIANT EN REPRISE D'ÉTUDES

GUILLET Orlane et FERRANT Maëlle  
UE Bien-être et Réussite des étudiant.e.s

## A QUI S'ADRESSE NOTRE PROJET ?



Nous sommes des étudiantes en licence 3 de Psychologie et dans le cadre de notre cours "bien-être et réussite des étudiants" nous voulons proposer un projet sur le bien-être.

**Cible** : étudiants en reprise d'études en licence de Psychologie

### Pourquoi ?

- Faible mise en valeur
- Absence de chiffres sur les étudiants en reprise d'études dans les études universitaires
- Vie sociale déjà bien développée contrairement à un étudiant qui suit un cursus classique
- Vie de famille prenante à côté avec des contraintes financières
- Désémparés lorsque les professeurs font des liens avec des connaissances des années antérieures, si on reprend en cours de licence, et qui peuvent avoir des difficultés après être sortie du cursus scolaire depuis un certain temps. (Janssens, B.)

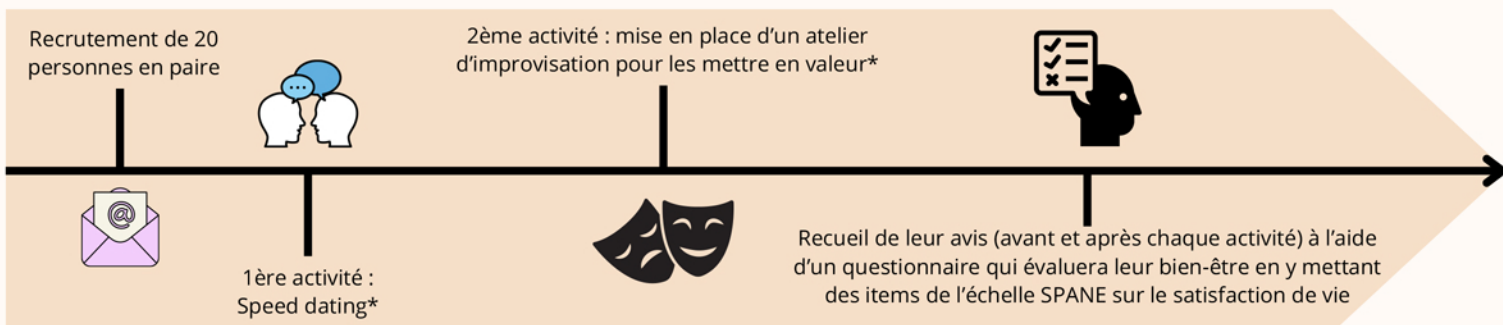
Notre projet a pour but de rassembler les étudiants en reprise d'études afin de leur offrir l'opportunité de rencontrer d'autres étudiants dans la même situation.

## QUELS SONT NOS OBJECTIFS ?



- Valoriser les étudiants en reprise d'études
- Valoriser la réussite universitaire malgré un parcours différent
- Partager des moments forts avec les autres étudiants dans la même situation
- Renforcer le sentiment d'appartenance
- Renforcer le sentiment de bien-être
- Augmenter la satisfaction de vie des étudiants en reprise d'études

## DÉROULEMENT



\*Activité sur le temps du midi car certaines personnes sont obligés de rentrées chez elles

## NOS ATTENTES

- Vision plus positive de la reprise d'études pour les étudiants
- Changement positif de la perception de la réussite universitaire
- Augmentation du sentiment d'appartenance
- Augmentation du bien-être



## LIEN AVEC LE MODÈLE PERMA

P : *émotions positives*, augmentation des émotions positives par nos activités  
E : *engagement*, procurer un état de flow lors de nos séances (débat, théâtre, etc.)  
R : *relations positives*, établir un contact entre les étudiants en reprise d'études pour qu'ils se soutiennent  
M : *sens*, redonner du sens aux études et à la réussite universitaire  
A : *accomplissement*, en lien avec le ressenti des étudiants et notre succès personnel



## BIBLIOGRAPHIE

(2019). Outil 34. Le modèle PERMA. Dans : N. Van Laethem, *La méga boîte à outils de la agilité* (pp. 112-115). Paris: Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.vanl.2019.02>  
Janssens, B. (2019, novembre 22). Ces adultes qui reprennent le chemin de la fac. *Capital*, <https://www.capital.fr/votre-carriere/ces-adultes-qui-reprennent-le-chemin-de-la-fac-1355944>



# LA CUISINE COMME VECTEUR DE COHÉSION SOCIALE

et d'effets positifs sur la santé mentale chez les étudiant.e.s en internat isolé.e.s de leurs familles, spécifiquement les personnes venues de l'étranger dans les premières années de Classes Préparatoires

## Contexte

- Les étudiant.e.s de classes préparatoires sont pour la plupart confronté.e.s à la compétition tout au long de leur parcours de CPGE, en particulier les premières années (il existe des listes de classement en fonctions de leurs notes).
- Une première année en Classe préparatoire est un changement radical du secondaire :
- Une grande quantité de travail est attendue par les enseignant.e.s.
- Les étudiant.e.s en internat vivent très souvent loin de leur famille, pour certain.e.s celles-ci vivent à l'étranger, iels se retrouvent donc isolé.e.s
- Pour certain.e.s se sont leur première année en France = Pas de transition + ont besoin d'aide au sujet de l'administratif + non informé à ce sujet.

Les étudiant.e.s internes ayant des familles habitants loin seront invité.e.s à partager lors d'une soirée au foyer ( cuisine de leurs dortoirs) une recette qu'ils et elles apprécient beaucoup, la question sera:

Partager le plat qui vous rend le plus heureux.x.se lorsque vous le déguster.

L'étudiant.e sera amené.e à aider ses camarades lors de la confection de cette recette ainsi qu'à répondre aux questions : d'où vient cette recette ? quelles sont les souvenirs que celui-ci a lorsqu'iel se remémore ce plat?

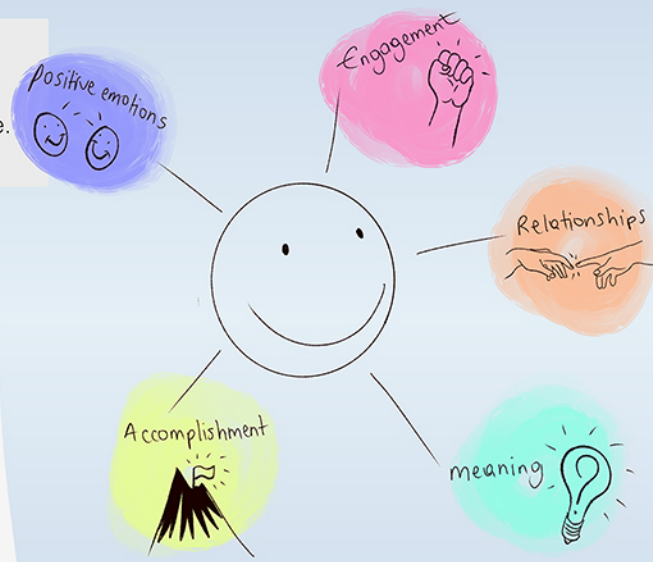
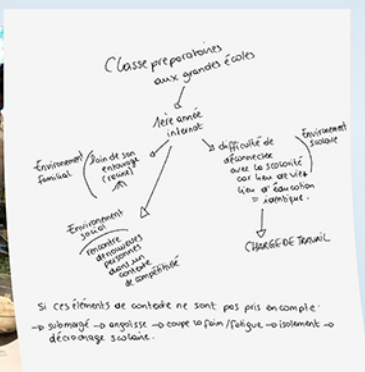
## Objectifs

- Prendre des dispositions pour éviter l'isolement des étudiant.e.s.
- Créer un entourage soutenant et d'entraide.
- Stimuler sa confiance ainsi que son épanouissement scolaire.

## Approche

Utiliser la cuisine comme vecteur bénéfique dans le domaine psychosociale.

- Application de la PERMA selon le model de Martin Seligman.



## Emotions positives

L'alimentation et son rapport à l'émotion positive: partager une recette qui est importante pour l'étudiant.e ( exemple de la madeleine de Proust, "comfort food", " les recettes de grand-mère") cette recette est donc la réactivité d'un souvenir heureux.

## Engagement

Apprentissage culturel d'un nouveau patrimoine culinaire. La volonté d'apprendre de nouveaux mots dans une nouvelle langue. Devoir suivre une recette de cuisine. L'investissement de ses efforts pour réaliser un plat d'autres personnes.

## Relations

Partage de sa culture à travers la cuisine. Ouverture de discussion de partage quand on cuisine. Création d'un lien entre étudiants

## Accomplissement

Changer sa manière de consommer (en tant qu'étudiant, il est plus facile de consommer des aliments rapides, instantanés, cuisiner permet d'avoir un régime alimentaire plus sain). Réussir à créer la recette. Cette activité permet de créer un soutien social, créer des groupes d'entraides.

## Sens

Apprentissage de nouvelles recettes. Partage de recettes de grands mères- Permettre aux nouveaux et nouvelles étudiant.e.s de s'accommoder culturellement et de s'adapter plus facilement dans leur nouvel environnement. Réaliser l'importance de leur culture, ce que celle-ci peut leur apporter même si leurs familles se trouvent loin.

## Conclusion

- Lors de ces rencontres autour de la confection d'une recette spécifique où l'étudiant sera acteur de celle-ci. Il y aura avant tout un échange d'information lié à l'apprentissage d'une nouvelle recette.
- Cela entraîne la reconnaissance de l'autre et de son histoire personnelle, l'étudiant sera donc mis en avant lors de ces réunions.
- L'altruisme sera alors au cœur de cet apprentissage ( entraide).
- Cela pourra aussi se refléter plus tard sur les notes de ces étudiants, en effet ayant construit une base sociale, ils pourront aussi construire d'eux même des heures d'aides aux devoirs. Un sentiment d'apaisement et de confiance en soi pourront donc être tirés de cette activité.
- Consommation de produits non modifiés=> meilleure hygiène vie=> meilleure organisation.
- La cuisine = partage et découverte de soi et de l'autre.

## Résultats

- Création de groupe d'entraide pour les devoirs, examens mais aussi mise en place d'une entraide administrative (contacts partagés lors des prochaines séances de cuisine. Par exemple: création d'une affiche avec les personnes à contacter si besoin: un médecin/un psychologue/une assistante sociale etc)
- Evaluations des résultats par les témoignages recensés, des sondages type questionnaire (ex: analyse longitudinale sur un voir deux ans), idée de prendre dix minutes après la séance pour que chacun.e.s puissent apporter leurs feedbacks (voir ce qui peut-être améliorer).



# BURN-OUT CHEZ LES ÉTUDIANT.E.S : PRÉVENTION ET ACCOMPAGNEMENT PAR LES PAIRS

Le burn-out étudiant toucherait plus de 45% d'étudiant.e.s en France.

Le soutien par les pairs est un soutien par et pour des personnes rencontrant des situations et problèmes similaires. (Student minds, 2014).

## ANCRAGE THÉORIQUE

### BURNOUT

Modèle de Maslach et al. sur le Burnout professionnel (appliqué à l'épuisement académique) : Le burn-out est présenté comme un construit multidimensionnel comprenant 3 principales composantes :

- l'épuisement émotionnel
- un état de dépersonnalisation
- une diminution du sens de l'accomplissement

### MODÈLE PERMA

Modèle multidimensionnel de Seligman : Modèle qui identifie 5 composantes du bien-être. Nous avons axé notre intervention sur 4 de ces 5 dimensions :

- les émotions positives
- les relations
- le sens
- l'accomplissement



## INTERVENTION

### ÉTUDIANT.E.S RELAIS

ONE-TO-ONE PEER SUPPORT

Missions des étudiant.e.s relais dans l'accompagnement individualisé :

- Partage d'informations
- Rôle passerelle vers d'autres structures ou professionnel.le.s en fonction des besoins : précarité économique, problèmes de santé, réorientation universitaire, etc.
- rôle d'écoute et soutien émotionnel
- repérer les élèves en difficultés

### GROUPES DE PAROLES

GROUP PEER SUPPORT

Chaque premier mercredi du mois de 18h-20h, 2 groupes de paroles différents en simultanée :

**session en physique**

- animée par un.e étudiant.e relais
- Dans un lieu convivial sur le campus petit port (ex : Pôle étudiant, cafétéria de la BU Lettres)
- 10 participant.e.s maximum

**session en Visio**

- animée par un.e étudiant.e relais
- 10 participant.e.s maximum

---

### SUPERVISION DES ÉTUDIANT.E.S RELAIS

- **Formation complète** des étudiant.e.s relais (écoute active, apprendre à orienter les étudiant.e.s vers les ressources pertinentes, connaître ses limites et les respecter, animation des groupes de paroles, repérer les étudiant.e.s en souffrance ...)
- **Soutien continu** de la part de l'équipe et supervision par des professionnel.le.s / personnes expérimentées dans le soutien entre pairs
- **Extériorisation** par l'organisation de réunions mensuelles avec l'équipe pour discuter des cas

## OBJECTIFS

L'objectif de cette intervention est de réduire les risques de burnout chez les étudiant.e.s en troisième année de psychologie et d'améliorer leur accompagnement, par la mise en place de deux dispositifs de soutien par les pairs : des étudiant.e.s relais et des groupes de paroles.

### POUR LES ETUDIANT.E.S EN BURN OUT

- Augmentation des **émotions positives** (baisse du sentiment de culpabilité et d'échec, ...)
- Donner du **sens au cursus universitaire** (distanciation avec le système de notation, perspectives professionnelles, etc.)
- Augmentation des **relations sociales positives** (liens avec les étudiant.e.s des groupes de paroles, soutien émotionnel par l'étudiant.e relais,..)
- Développement du **sentiment d'accomplissement** ( atteintes de ses objectifs, retour en cours, changement d'orientations,...)

### POUR LES ETUDIANT.E.S RELAIS

- Augmentation de **relations sociales positives** (lien avec les autres étudiant.e.s relais, les étudiant.e.s accompagné.e.s et participant.e.s aux groupes de paroles)
- Augmentation du **sens donné au cursus universitaire** par une mise en pratique d'apprentissages universitaires
- Développement du **sentiment d'accomplissement** grâce à l'accompagnement et l'augmentation du bien-être des étudiant.e.s à risque

---

### LES CHIFFRES POUR UNE PREMIÈRE ANNÉE D'EXPÉRIMENTATION

- **Nombre limité de 10 étudiant.e.s relais** (meilleure formation, meilleure supervision)
- **Accompagnement de 10 à 20 étudiant.e.s à risques** (éviter une surcharge de travail et une surcharge émotionnelle pour les étudiant.e.s relais )



## RESULTATS

Résultats mesurés grâce à l'administration d'un questionnaire

- ➔ **au début et à la fin** de l'accompagnement individualisé
- ➔ **à la fin** de chaque groupes de paroles

---

- **Emotions positives** : Augmentation des émotions positives chez les étudiant.e.s grâce à la réduction du sentiment d'échec et de culpabilité, l'augmentation de l'estime soi, etc.
- **Sens** : Plus de sens donné aux choix liés à ses études (arrêt, réorientation, reprise d'études...), projection professionnelle..
- **Sentiment d'accomplissement** : Meilleure atteinte de ses objectifs, diminution de l'épuisement émotionnel, réduction des problèmes de concentration et mémoire, etc.

👉 si l'année d'expérimentation est concluante, proposer d'intégrer cette intervention au dispositif REP'R de l'Université

## BIBLIOGRAPHIE

-Auguet, A. (2022). Le syndrome d'épuisement professionnel ou burnout chez les étudiants en santé.  
 -Libert, C., Chabrol, H., & Laconi, S. (2019). Exploration du burn-out et du surengagement académique dans un échantillon d'étudiants. Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive, 29(3), 119-131.  
 -Charlotte Ingignoli Lavocat, 20 ans, le plus bel âge de la vie.(2023), Coproduction : Brownbro Production, StudioFact & Check Production, LCP-Assemblée nationale, RTBF (Film documentaire)  
 -Peer support for student mental health, Student Minds (2014)



# LE BIEN-ÊTRE CHEZ LES NOUVEAUX ÉTUDIANTS

María Soriano López\* & Carla Soto Boucheny\*

\*Université de Nantes

## INTRODUCTION



Les **émotions positives** facilitent la mise en place des modes de pensée réceptifs, flexibles et intégrateurs qui favorisent l'émission de réponses innovantes. (Jiménez, 2006). De plus, c'est intéressant de noter que **le rire** stimule des comportements positifs tels que l'interaction sociale et l'apprentissage et lui confère des avantages physiques, psychologiques et sociaux (Carbelo & Jáuregui, 2006).

D'un autre côté, la pratique de la **méditation**, en cultivant la pleine conscience (**mindfulness**), permet de changer les émotions destructives en positives, en augmentant ces dernières de manière significative et en nous aidant à réguler nos émotions (Galve, 2014). Selon cette étude, les participants, qui ont passé au moins une heure à la pratiquer, ont amélioré leurs émotions positives dans différentes situations, en particulier dans l'interaction avec les autres. La méditation induit des émotions positives même après sa pratique. La combinaison de mindfulness avec des **techniques d'étude** peut être utilisée pour améliorer la concentration et faire face aux tâches de manière plus positive. (Sánchez-Sánchez & González, 2019).

Finalement, Guerra et Royetto (2020) affirment que les **techniques de respiration** et de **concentration** ont un impact positif sur le **bien-être personnel**, le **développement émotionnel** et les performances scolaires. Et il ajoute que le **yoga** est une discipline intégrale qui favorise les états d'équilibre et de bien-être dans l'être humain.

## OBJECTIFS

Dans ce projet, nous avons pour objectif d'**améliorer le bien-être social** et de donner des **outils pour améliorer le bien-être émotionnel, physique et intellectuel** des étudiants en s'appuyant sur le **modèle PERMA**. Et il permet également d'augmenter le sentiment d'appartenance et les émotions positives.

Le premier atelier sera consacré au travail des **dimensions de "Emotion positive et Relations"**, le deuxième atelier sera destiné au travail de la dimension d'**"Accomplissement"** et le dernier atelier sera consacré au travail de **"Engagement (flow) et des émotions positives"**.



## MÉTHODOLOGIE

**Participants:** étudiants L1 en groupe de 30/40 personnes

### Atelier 1 : Salle - 1h

**Act 1** -> Assis en cercle, ils sortiront au centre par groupe de 7. Consiste à faire en sorte que le premier rit et le suivant rit plus fort et ainsi successivement. Cela créera une atmosphère détendue, qui apportera confiance face au groupe

**Act 2** -> Chaque personne a une feuille collée sur le dos où le reste des étudiants écrira des choses positives. Après cela, chacun lira ce qui a été écrit sur leur feuille. Finalement, il y aura une mise en commun des sentiments générés chez chaque étudiant

**Act 3** -> Le groupe sera assis en cercle et des questions seront posées entre eux sur des situations ou des émotions positives qu'ils ont vécues.

### Atelier 2 : Classe - 1h

1. "Brainstorming" sur "Quels objectifs ont-ils pour ce cours ?" "Comment pourraient-ils atteindre leurs objectifs ?" "Comment ils se sentiraient s'ils les accomplissaient ?"

2. Proposition de techniques d'étude

- Méthode PLEMA : Pré-lecture, lecture compréhensive, schéma, mémorisation et autoévaluation
- Paraphrasé et enregistrement vocal des contenus d'études
- Techniques des Fiches: nom devant et définition derrière.



### Atelier 3 : Extérieur - 1h 30

1. Exercices / Techniques de respiration
2. Yoga
3. Méditation (Mindfulness)



## RÉSULTATS ET CONCLUSION

### Évaluation / Résultats

Dans un premier temps, on fera un sondage auprès des étudiants sur les relations sociales à l'université et le sentiment d'appartenance, en début et fin de projet. On espère obtenir une amélioration des relations sociales et du sentiment d'appartenance lors de la dernière évaluation.

Dans un deuxième temps, on passera aux étudiants un même questionnaire portant sur la concentration et le bien-être avant de commencer l'atelier 3 et un mois après. On espère obtenir une augmentation de la concentration et du bien-être, en particulier chez ceux qui ont utilisé les techniques de relaxation, de méditation et/ou de yoga.

### Conclusion

Le but de ce projet, basé sur le modèle du PERMA, en concentrant toute notre attention sur les nouveaux étudiants à l'université, se résumerait dans l'idée d'augmenter leur bien-être personnel, social, émotionnel et intellectuel, en utilisant un certain nombre d'activités bénéfiques comme celles mentionnées dans l'introduction.

## RÉFÉRENCES



- Carbelo, B. & Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del psicólogo*, 27 (1), 18-30. <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1281.pdf>
- Galve, J. J. G. (2014). Meditación y emociones. *Medicina naturista*, 8(2), 19-23. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4847897>
- Guerra, C., & Rovetto, M. E. (2020). Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario. *Praxis educativa*, 24(2), 134-153. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7427008>
- Jiménez, M.L.V. (2006). Emociones positivas. *Papeles del psicólogo*, 21 (1), 9-17. <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1280.pdf>
- Sánchez- Sánchez, L. D. C., & González, T. M. P. (2019). Mindfulness y técnicas de estudio en un caso de bajo rendimiento académico. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 13-20. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v4.1487>



# Favoriser le sentiment d'accueil et d'appartenance des étudiant.e.s primo-entrants à l'université

## 1 **Quel Public ?**

- Les primo-arrivants, les L1
- Seulement ceux issus d'un post-bac avec aucune expérience des études supérieures et de l'université.

Choix de public intéressant car :

- Un certain manque de repère : au niveau de l'environnement universitaire, les relations sociales surtout celles soutenantes
- Selon Alava et Romainville (2001) : " l'étudiant vit une période de transition"
- Les contacts avec les enseignant et entre étudiants, restent pour une majorité indirects.
- Comme l'explique Dupont ,S., Clerq, M.D., & Galand, B (2015) ; le lien avec leurs anciennes relations se voit restreint d'une certaine manière

## 2 **Mais quels sont les besoins et problématiques principaux de ce public ?**

- Lutter contre un sentiment d'isolement
- Renforcer l'identification des ressources disponibles à l'université
- Solliciter la création de liens socio-affectifs
- Renforcer un sentiment d'appartenance
- Renforcer leur sentiment de bien-être dans le contexte de travail

## 3 **Quelle Activité ?**

Mise en place de séances de réunions de club à la fin de la semaine, au début du semestre 1 et tout le long et organisées en trois temps d'activités différentes :

- Expression des sentiments sur comment la semaine s'est passée en explicitant les difficultés rencontrées.
- Répondre à ces difficultés en donnant des informations appropriées
- Jeux de société comprenant uniquement de jouer en équipe.

Pour évaluer l'efficacité de l'activité :

- Évaluation pré-post par l'échelle de l'ÉSAS (Echelle du Sentiment d'Appartenance Sociale) illustrant le bien-être en contexte de travail, ici l'université.
- Mise en place d'une liste de 3 objectifs lors de la première séance et lors de la dernière il serait demandé aux étudiants de revenir dessus et d'expliquer par un argument sur la façon dont chacune de leurs attentes ont été satisfaites grâce à l'activité.

## Les résultats attendus

- Une organisation et une implication plus accrues dans leur filière.
- Une prise en confiance dans les demandes d'aides et de soutiens.
- Des relations socio-affectives et un cercle social moins restreint au sein de l'université
- Pour une majorité des étudiant.es 2 sur 3 de leurs objectifs sont concluants
- Sur un effectif de 10 étudiant.es 6 d'entre eux ont eu des résultats en terme d'appartenance sociale plus positive lors de la seconde mesure par l'échelle ÉSAS que la première

## 4 **Les Approches**

Selon le Modèle PERMA:

- Les relations soutenantes, étant l'une de ces dimensions, va permettre aux personnes, ici à des étudiants, de réussir car ils sont entourés de personnes leur apportant une aide, des conseils et la motivation.

Selon une étude de Rimé (2005):

- six mois après la première rentrée 59,4 % des étudiants ont un sentiment d'isolement, lorsqu'ils ne reçoivent aucune intégration ni aide particulière de la part de relations sociales intra-universitaire.

## 5

## Bibliographie

Dupont ,S., Clerq, M.D., & Galand, B. (2015). Predictors of achievement in higher education: a critical literature review in educational psychology. *Les descendants d'immigré à l'école*, 105-136. <https://journals.openedition.org/rfp/4770#tocto2n9>

Spitz, E., Constantini, M, L., Baumann, M. (2007). Détresse psychologique et stratégies de coping des étudiants en première année universitaire. *Stress et Trauma*, 7(3), 217-225. <https://orbilu.uni.lu/bitstream/10993/1813/1/Spitz%20et%20al.%20Revue%20Stress%20et%20Trauma%202007.pdf>

Richer, S.F., & Vallerand, R.J. (1998). Construction et validation de l'échelle de sentiment d'appartenance sociale (ÉSAS). *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 129-137. <https://www.lrcs.uqam.ca/wp-content/uploads/2017/04/Construction-et-validation-de-l%C3%A9chelle-du-sentiment-dappartenance-sociale.pdf>



# Conception d'un projet d'intervention sur le bien-être et la réussite des étudiants:

UE Bien-être et réussite des étudiants

## "Découverte professionnelle et de soi-même"

BATTISTI Camila

Les questions du bien-être et de la réussite étudiante sont très étudiées par les chercheurs et se définissent de différentes façons. Plusieurs modèles comportant les facteurs potentiellement impliqués ont été créés afin de comprendre les mécanismes permettant d'atteindre un meilleur épanouissement et une meilleure réussite étudiante.

Et si le bien-être et l'épanouissement étaient des facteurs aidants à une réussite étudiante?

En France, la réorientation concernerait plus d'1 bachelier sur 4. La moitié de ces réorientations interviendrait entre la 1ère et la 2ème année. Ces ateliers en groupe proposent d'améliorer son bien-être et son épanouissement en passant par la découverte de professions de différents domaines, par le modèle PERMA et par sa mise en pratique.



### Le saviez-vous ? :

La réussite étudiante : Est à distinguer de la notion de réussite académique. La réussite étudiante ne s'arrête pas aux notes et aux diplômes obtenus, il y a également une composante qualitative: la qualité de l'expérience de l'étudiant.

Selon Michaut en 2022: « La prise en compte de l'expérience de l'étudiant, à la fois dans ce qu'il développe et dans les choix qu'il fait au regard de ses objectifs personnels ».

La psychologie positive : Fondée par Martin Seligman étudie les variables favorables à l'épanouissement. Il crée le modèle PERMA qui consiste en cinq piliers amenant au bien-être si il y a un bon équilibre entre eux.

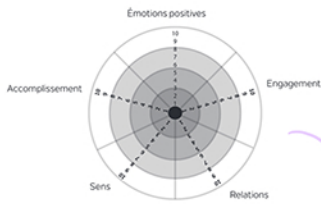
### Objectifs

L'objectif de ces ateliers est de permettre à des étudiants de Licence 1 de découvrir des métiers appartenant à différents domaines et de mettre en pratique certaines dimensions du modèle PERMA, à l'aide de diverses activités et de supports en groupe ou seul.

Il s'agit de 4 Ateliers en présentiel d'une heure (un par semaine sur un mois) et de 4 présentations vidéos enregistrées à visionner à distance.

Public visé : Ouvert aux étudiants en L1 sous inscription (20 étudiants maximum).

## Intervention



D'après la roue de bien-être (PERMA) de Grenville-Cleave & Akhtar

4 Vidéos de découverte de 4 métiers de domaines différents + Réponses aux 3 questions en ligne pour chaque vidéo

### Atelier découverte pro

- Bulle de gratitude
- PERMA
- « Roue de bien-être » de Grenville-Cleave & Akhtar
- Choisir une ressource à améliorer et l'évaluer
- Plan d'action: en groupe puis seul

### A2

- Bulle de gratitude
- Où en êtes-vous concernant l'objectif de vie planifié ? Est-ce que vous ressentez une amélioration en 2 semaines ? Quelles actions ont été faites depuis le début des ateliers ?
- Auto-évaluation niveau de compétence atteint
- Répondre une 2<sup>ème</sup> fois à : « Vers quel métier ou branche j'aimerais m'orienter ? », « Quelle formation dois-je faire pour y parvenir ? » et « Etes-vous satisfait de votre évolution ? »
- 2<sup>ème</sup> ressource à améliorer pour les prochains mois

### A4

Les professionnels répondront aux questions envoyées par les étudiants lors de leurs inscription

### Atelier PERMA 1

- Tableau des 3 métiers
- Présentation: « ce que j'aime faire dans une journée idéale » + discussion en groupe
- Répondre 1<sup>ère</sup> fois: « Vers quel métier j'aimerais m'orienter »

### A3

- Bulle de gratitude
- Qu'est-ce qui a été mis en place cette semaine ? Est-ce que le plan d'action vous satisfait ? Quel changement faire ?
- Remplir modèle PERMA

Exemple de tableau des 3 métiers :

	Psychologue	Ouvrier	RH
Quelles sont les valeurs que vous appréciez dans ce métier ?	- Empathie - Patience - Ecoute - Aide	- Bonne ambiance - Travail en groupe - heures définies	- Entraide - Organisation des RDV et planning - Réunions - Ecoute
Qu'est-ce qui est source de stress ou de négativité ?	- Gestion du temps - Organisation - Solitude - Impact des émotions négatives du patient sur soi	- Travail à la chaîne - salaire bas - usure sur la santé - hiérarchie	- Hiérarchie - Manque de stimulation - rester enfermer dans un bureau - Pression

### Résultats attendus

- Idées plus claires concernant le domaine ou le métier visé
- Ressentir davantage d'émotions positives au cours des séances et à la fin des quatre séances
- Ressentir un meilleur niveau de compétence atteint pour l'objectif visé (valeur ou ressource visée) en fin d'atelier qu'au début de l'atelier





# Vis tes émotions:



UEC Bien-être et réussite des étudiants

Emma Soumy TD7 L3 Psychologie E213055G

Enseignant: Vincent Chupin  
Enseignante: Julie Arsandaux

## 1) But: évaluer l'effet d'une intervention sur un comportement / ressenti:

Se focaliser sur le sentiment d'intégration des première années de Psychologie, favoriser la place du bien-être dans la réussite étudiante pour prévenir du décrochage en L1; développer les facteurs protecteurs et le sentiment de bien-être social.

**Idée:** représentation étudiante organisée par des étudiants en fin de diplôme (L3 ou Master) de Psychologie avec d'autres étudiants (L1 et Erasmus) de Psychologie, présentation basée sur les "Talent shows" américains. Favoriser le partage de passions, créer des liens de communauté. Mettre en avant le rôle du soutien social, de l'épanouissement dans la réussite étudiante. Encourager le fait d'utiliser l'humour comme facteur de protection contre les émotions négatives telles que l'anxiété et la dépression. Lien possible avec le Théâtre Universitaire. (Fredrickson, 2001).

**Finalité:** talent show, représentation avec une cohérence entre les actes: le thème de la vie étudiante vue du point de vue personnel ou professionnel.

**Vote du public:** le public vote pour sa prestation préférée à la fin pour la faire participer.

## 2) Identifier un besoin:

Favoriser l'intégration des L1 de Psychologie. Travailler sur le soutien social, la participation, l'accompagnement social., estime de soi. (Beauregard & Dumont, 2005)

**Objectif à définir en lien avec le modèle PERMA:** augmenter le sentiment de communauté. Faire entrer dans un niveau de flow durant la représentation pour augmenter le sentiment de compétence en lien avec la présentation de quelque chose d'artistique qu'ils apprécient et ont créés.

Favoriser le ressenti d'émotions positives, l'engagement et même l'absorption dans des activités; encourager le développement de relations positives avec les autres; donner du sens, de la valeur à ce qu'ils font; persévérer et se donner les moyens de réussir dans leurs études et durant la représentation. (Goodman et al., 2017)

**Sélection des participants:** envoyer le questionnaire aux L1 de Psychologie qui sont primo arrivants, c'est à dire qui ne sont pas redoublants. Renvoyer un mail aux premiers étudiants ayant répondu aux questions ci-dessus qui ont un projet qui semble faisable, qui se disent d'accord pour participer à la représentation et qui ont répondu qu'ils voulaient être informés si une représentation était organisée. Echantillonnage par convenance. Définir un ordre logique de passage pour qu'il y ait une certaine cohérence entre les représentations.

**Représentation:** Pendant 1h, diviser la représentation en chapitres numérotés qui contiennent au moins une représentation d'étudiant par chapitre. Donner des titres drôles aux chapitres tels que "Bric à brac".

A la fin, remerciements des étudiants. Puis vote du public. Ils doivent inscrire le titre ou le numéro du chapitre dans lequel se situent leur représentation préférée sur un bout de papier puis décrire succinctement pourquoi cela leur a plu. Cela permettra de féliciter tout particulièrement les 3 étudiants préférés du public en leur offrant 15, 10 et 5 euros sur leur compte izly. Le financement se fait grâce au TU de l'Université de Nantes grâce au BDE des étudiants de Psychologie.

## 4) Éléments temporels à prendre en compte:

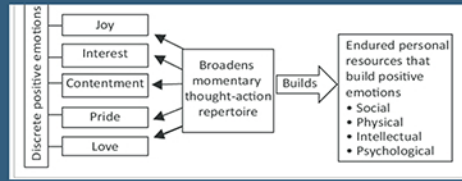
- Distribuer le questionnaire aux plus d'étudiants de L1 de Psychologie.
- Envoyer la SPANE aux étudiants de L1 de Psychologie ayant envoyé des réponses positives. Participation volontaire.
- Organiser un moment de rencontre entre étudiants pour leur expliquer le projet et faire une feuille de route, un plan pour la représentation.
- Répétitions entre étudiants: seulement 2 x 2h maximum selon le nombre de personnes, environ 18 personnes pour en avoir 15 le jour J au moins: établir plus de lien, encourager l'originalité, l'épanouissement personnel à travers les arts.
- Représentation finale + vote du public.
- Echelle SPANE à passer 24h après la représentation et question spécifique (échelle de Likert en 7 points) après SPANE, quand à la représentation et l'influence émotions.

**Contrainte:** Écart de 4 semaines nécessaire entre questionnaire et représentation pour pouvoir avoir des résultats différents car SPANE prend en compte émotions ressenties au cours des 4 semaines passées.

**Obstacles possibles:** Si pas d'intérêt pour les étudiants, pas de raison de le mettre en place. Partenariat avec le Théâtre Unversitaire possible pour la salle?

Financement des prix possible par le BDE ? Implication demandée en 1ère année, peut être compliqué, demander de l'implication et du volontariat.

**Facilitateurs:** faible coût en temps, moyens car besoin d'une salle pendant seulement une soirée.



## 5) Évaluer la réussite / efficacité du projet:

Échelle SPANE (likert en 7 points) sentiments positifs et auto-efficacité chez les L1 de Psychologie avant et après la représentation pour voir si on constate une augmentation des émotions positives après la représentation. (Échelle des expériences Positives et Négatives (Diener, 2009; adaptation française Martin-Krumm et al., 2015).

**Consigne:**  
Les énoncés suivants représentent ce que tu pourrais ressentir dans ta vie de tous les jours ...  
Réfléchis à ce que tu as fait et ressenti au cours des quatre dernières semaines.  
Tu dois indiquer à quel point tu as ressenti les sensations qui figurent ci-dessous.  
Sers toi de la grille de 1 à 5 pour répondre en repeçant les cotations suivantes:  
Très rarement ou pratiquement jamais (1), Rarement (2), Parfois (3), Souvent (4), Très souvent ou toujours (5).

**Une question après:** Indiquez sur une échelle de Likert allant de 1 (pas du tout) à 7 (toalement) à quel point l'intervention organisée ait pu contribuer aux points suivantes dans votre vie:

- **Emotions positives:** épanouissement, bien-être, réussite personnelle, absorption dans une activité, sens à votre participation.
- **Emotions négatives:** peur, frustration, stress, perte de temps, conflits interpersonels.
- **Soutien social:** coopération, conseil, engagement, nouvelles connaissances, estime de soi.
- **Prévenir du décrochage:** réussite académique, présence en cours, compétence, participation en cours et sentiment d'intégration au sein de la fac.

Score allant de 20 à 140. Score moyen= 80. Plus de 80= effet positif et - de 80= effet négatif de la représentation.

## 6) Résultats attendus:

Que le retour des étudiants impliqués en tant qu'acteurs à la suite de la représentation soit positif concernant leur soutien social perçu, les émotions positives ressenties et leur bien-être subjectif. (Optimizing Well-being : the empirical encounter of two traditions, 2002)

**Effets à court terme:** Que le score des étudiants à la SPANE s'améliore entre le premier et deuxième passage. Et que le score des étudiants soit supérieur à 80 pour les questions complémentaires à la SPANE. Emotions positives augmentées.

**Effets à long terme:** peut marquer l'étudiant car L1, premier contact avec le monde de la fac. Une opportunité de rencontrer d'autres étudiants de sa filière, de créer des liens sociaux durables, s'intégrer + bien-être subectif pour promouvoir la réussite étudiante.



**Bibliographie:**  
Beauregard, L., & Dumont, S. (2005). La mesure du soutien social. *Service social*, 45(3), 55-76. <https://doi.org/10.7202/706737ar>  
Brennstuhl, M., Martignon, S., & Tarquinio, C. (2021). Alimentation et santé mentale: L'alimentation comme voie vers le bonheur? *Nutrition Clinique et Métabolisme*, 35(3), 168-183. <https://doi.org/10.1016/j.nusc.2021.02.004>  
Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Choi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>  
Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in Positive Psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>  
Goodman, F. R., Diabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kaufman, S. B. (2017). Measuring Well-being: A comparison of subjective Well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 321-332. <https://doi.org/10.1080/17437740.2017.1388434>  
Optimizing Well-being: the empirical encounter of two traditions. (2002, 1 juin). PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1205157/>

	Très rarement ou pratiquement jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent ou toujours	
	1	2	3	4	5	
Dans quelle mesure as-tu expérimenté les sensations suivantes au cours des quatre dernières semaines ?						
1	Sensations positives	1	2	3	4	5
2	Sensations négatives	1	2	3	4	5
3	Je me suis senti.e bien	1	2	3	4	5
4	Je me suis senti.e mal	1	2	3	4	5
5	Des choses agréables	1	2	3	4	5
6	Des choses désagréables	1	2	3	4	5
7	Je me suis senti.e heureux.se	1	2	3	4	5
8	Je me suis senti.e triste	1	2	3	4	5
9	J'ai ressenti de la peur	1	2	3	4	5
10	Je me suis senti.e joyeux.se	1	2	3	4	5
11	Je me suis senti.e en colère	1	2	3	4	5
12	J'ai ressenti de la satisfaction	1	2	3	4	5

Dimensions = positives = SPANE P : items 1, 3, 5, 7, 10, et 12  
Dimension = négatives = SPANE N : items 2, 4, 6, 8, 9, et 11.  
Score global BALANCE : SPANE P - SPANE N





# Projet RELAIS

Alice Milani - UE "Bien-être et réussite des étudiants"



## CE QU'EST ET POURQUOI "RELAIS" ?

Il s'agit d'un projet où les étudiants sont associés à des personnes âgées, s'engageant à passer deux heures par semaine avec elles, développant ainsi une relation tout au long de l'année scolaire.

"RELAIS" indique le passage de témoin, compris comme un échange intergénérationnel continu. Une occasion d'apprentissage et d'expérience différente de d'habitude, où il y a une croissance et un enrichissement mutuel.

L'idée du relais illustre bien comment ce qui nous est donné par l'autre devient un point de départ nouveau et peut-être jamais imaginé, à utiliser et à cultiver pour le reste de notre vie.

## À QUI S'ADRESSE LE PROJET ?

Étudiants des deux dernières années du lycée + étudiants de L1, L2, L3 (transition de l'adolescence à l'âge adulte).



## OBJECTIFS :

1. Partage d'expériences ;
2. Soutien émotionnel ;
3. Échange intergénérationnel ;
4. Apprentissage significatif pour les étudiants.
5. Avantages pour la santé mentale ;
6. Promotion de l'empathie ;
7. Réduction de l'isolement social des personnes âgées ;
8. Création de connexions durables ;
9. Amélioration du bien-être dans divers aspects = un niveau plus élevé d'estime de soi, une amélioration des relations, des capacités académiques et des notes améliorées, des aspirations éducatives, des sentiments de contrôle sur sa vie etc.

## COMMENT SE DÉROULE ?

- Le projet "Relais" se déroule tout au long de l'année universitaire et remplace un cours complémentaire (la gestion sera donc assurée par les professeurs indiqués dans le cours).

- Les étudiants intéressés seront invités, au moment de leur inscription, à se présenter brièvement. Cela servira à les jumeler avec une personne qui leur est similaire, facilitant ainsi le lien.

- Une fois inscrits, les étudiants seront effectivement "jumelés" à une personne âgée d'une maison de retraite ou signalée comme "à risque d'isolement". Les rencontres auront donc lieu dans les maisons de retraite ou, dans le cas d'une personne âgée isolée vivant seule, à son domicile.

- Deux heures par semaine !

- Place à la créativité ! Les étudiants pourront proposer différentes activités aux personnes âgées et/ou apprendre quelque chose de nouveau auprès des personnes âgées elles-mêmes. Même un bon thé et des discussions seront source d'apprentissage.

- Le "Passage de Témoin" !

- Les occasions spéciales pour se retrouver et célébrer ensemble !

- Comme épreuve finale, les étudiants seront invités à rédiger un essai sur leur expérience, ce qu'ils ont appris, le type de changement qu'ils ont observé en eux-mêmes, etc.

## FORMATION :

Il est essentiel former les étudiants à travers des leçons, des sessions de questions-réponses avec des experts du secteur, ou directement avec les seniors, des analyses de cas etc. ; sus les points suivants :

- La sensibilisation à la réalité des personnes âgées : une compréhension des défis et des expériences des seniors ; en favorisant l'EMPATHIE.

- Apprentissage d'une communication sensible, attentionnée et respectueuse : enseigner l'écoute active avec des simulations de conversations, le jeu de rôle etc.

- Formation à la gestion de situations difficiles.

Selon la disponibilité des professeurs chargés du cours, il est important de former les participants d'un point de vue théorique sur au moins certains des concepts suivants : Théories du Bien-être et du Bonheur, du Développement Humain (par exemple, la Théorie du "cycle de vie"), du Vieillessement et de la Gérontologie, de l'Éthique dans le Volontariat etc.

## À QUOI S'ATTENDRE :

(infos extraites de la littérature psychologique)

Relations significatives et engageantes ; riches en qualité et sources de croissance et gratitude pour les deux individus !

Trajectoires éducatives positives, attitude positive envers l'école et faibles taux d'implication dans des comportements à risque.

Étudiants plus épanouis avec une vision de leur vie comme riche et satisfaisante !

Le soutien social provenant de relations profondes conduit à la réussite, à la persévérance, à une plus grande générosité, au sentiment d'efficacité (auto-efficacité) des étudiants et les protège du stress dans les situations d'évaluation.

Amélioration de la capacité d'insertion dans la société (auto-identification dans la communauté).

Une expérience de flow, intrinsèquement gratifiante et génératrice d'émotions positives, avec une amélioration conséquente de la qualité de vie et du bien-être pour les deux individus inclus dans la relation.

En général, les activités bénévoles favorisent une meilleure compétence académique, sociale (relations avec les adultes et les pairs), cognitive et professionnelle chez les adolescents, ainsi qu'une augmentation de la capacité de résolution des conflits, du leadership et de l'agency personnelle.

## POUR LES MESURES :

- Affection positive et affection négative = l'échelle Affect Adjective (Diener et al. 1985).
- Stress perçu = la version à 10 éléments de l'échelle du stress perçu de Cohen (PSS-10, Cohen et al. 1983).
- Altruisme = l'Altruistic Personality Scale (Rushton et al. 1981), afin de déterminer s'il y a une augmentation des activités prosociales.
- Pour mesurer l'augmentation de la gratitude = Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6).
- Contrôle constant à travers le "Passage de Témoin" (journal de bord).

## RÉFÉRENCES :

POSITIVE PSYCHOLOGY : "A Seven-Lesson Unit Plan for High School Psychology Teachers" Produced by the Teachers of Psychology in Secondary Schools (TOPSS) of the American Psychological Association et al., January 2022

Eccles, J. S., & Barber, B. L. (1999). Student Council, Volunteering, Basketball, or Marching Band: What Kind of Extracurricular Involvement Matters? *Journal of Adolescent Research*, 14(1), 10-43. <https://doi.org/10.1177/0743558499141003>.

Holland, A., & Andre, T. (1987). Participation in Extracurricular Activities in Secondary School: What Is Known, What Needs to Be Known? *Review of Educational Research*, 57(4), 437-466. <https://doi.org/10.2307/1170431>.

Tashjian, S.M., Rahal, D., Karan, M. et al. Evidence from a Randomized Controlled Trial that Altruism Moderates the Effect of Prosocial Acts on Adolescent Well-being. *J Youth Adolescence* 50, 29-43 (2021). <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01562-3>.

Cziksentmihalyi, M. (Harper, 1990). Flow - The Psychology of optimal experience. [https://www.researchgate.net/publication/237188791\\_Flow\\_The\\_Psychology\\_of\\_Optimal\\_Experience](https://www.researchgate.net/publication/237188791_Flow_The_Psychology_of_Optimal_Experience).

Naia Hernantes, María J Pumar-Méndez, Olga López-Dicastillo, Andrea Iriarte, Agurtzane Mujika, Volunteerism as adolescent health promotion asset: a scoping review, *Health Promotion International*, Volume 35, Issue 3, June 2020, Pages 610-623, <https://doi.org/10.1093/heapro/daz026>.

Corey Keyes : modèle du Bien-être social.

Diener et Seligman (2002) : l'étude auprès d'étudiants pour évaluer les facteurs les plus influents du bien-être à La seule différence significative qu'ils ont trouvée était que les meilleurs étudiants avaient une vie sociale riche et satisfaisante !

L'auto-efficacité comme prédicteur du flow (Heutte, 2019) !

Le projet est basé sur le modèle PERMA de Martin Seligman, et travaille sur tous les éléments du bien-être : l'émotion

