Bien-être et engagement académique : analyse du rôle de la flexibilité psychologique en contexte universitaire

Coralie Manzoni *† [1], Mikaël De Clercq‡ [1], Liesje Coertjens§

[1] Groupe interdisciplinaire de Recherche sur la Socialisation, lÉducation et la Formation – Belgique

Beaucoup d'étudiant·es éprouvent des difficultés durant la 1re année de l'enseignement supérieur (Annoot et al., 2019 ; De Clercq et al.,2023). Comprendre les facteurs qui promeuvent la réussite est important, car les difficultés génèrent de nombreux échecs. Dès lors, la thématique de la transition a été examinée au niveau des caractéristiques personnelles (Dupont et al., 2015 ; Annoot et al., 2019 ; De Clercq et al.,2023) et motivationnelles (Dupont et al., 2015 ; De Clercq et al.,2023).

De récentes recherches insistent sur l'importance grandissante d'étendre le questionnement de la réussite en se souciant du bien-être des étudiant·e·s dans l'enseignement supérieur comme facteur de réussite (Hailikari et al., 2022 ; Asikainen & Katajavuori, 2021). Bien qu'il y ait de nombreux appels pour plus de recherches sur le bien-être, les recherches actuelles restent limitées (Hailikari et al., 2022). Toutefois, un facteur de soutien du bien-être émerge des récentes recherches dans le domaine : la flexibilité psychologique. La flexibilité psychologique, par définition, décrit la capacité des personnes à diriger leur attention et leur comportement de manière flexible en présence de pensées et de sentiments négatifs, lorsque des émotions fortes ont tendance à rigidifier les processus et comportements attentionnels (Hailikari et al., 2022). Bien que prometteuses, les recherches actuelles ne suffisent pas à comprendre avec précision son rôle sur la réussite. En outre, les analyses de ce concept sur les performances des étudiant·e·s en transition sont inexistantes dans des contextes francophones.

Par conséquent, cette présentation vise à analyser les effets de la flexibilité psychologique sur le bien-être et la réussite étudiante quand elle est intégrée au processus de transition et de réussite dans l'enseignement supérieur. De Clercq et al. (2023) distinguent trois catégories de variable qui composent ce processus : l'environnement social, les croyances motivationnelles et l'engagement.

L'échantillon de cette étude est composé de 772 étudiant·es en 1re année. Tou·tes les étudiant·es ont complété un questionnaire mesurant leur environnement social, leurs croyances motivationnelles, leur engagement, leur flexibilité psychologique et leur bien-être. Les données récoltées ont été analysées par le biais d'une modélisation par équations structurelles. Les résultats montrent que la flexibilité psychologique entretient plusieurs liens positifs sur les étudiant·e·s. Effectivement, la flexibilité psychologique serait liée à la réduction de la pression émotionnelle aux études,

*Intervenant
†Auteur correspondant: coralie.manzoni@uclouvain.be
‡Auteur correspondant: mikael.declercq@uclouvain.be
§Auteur correspondant: liesje.coertjens@uclouvain.be

à l'amélioration l'environnement social, ainsi qu'à la diminution du stress ressenti. Elle serait également liée à l'augmentation de l'engagement cognitif et indirectement l'engagement comportemental.

La présentation exposera le modèle décrivant le processus de transition vers l'enseignement supérieur issu des résultats de l'étude. Elle discutera également du rôle de la flexibilité psychologique et de la façon de la promouvoir dans l'enseignement supérieur. Dans cette optique, de premières réflexions sur la création d'un module de soutien à la flexibilité psychologique issus de récent travaux dans le domaine (Asikainen & Katajavuori, 2021 ; Hailikari et al., 2022) sera explicité. La présentation se terminera par une discussion sur la plus-value de l'intégration de la flexibilité psychologique dans notre compréhension du processus de transition vers l'enseignement supérieur.

Bibliographie :

- Annoot, E., Bobineau, C., Daverne-Bailly, C., Dubois, E., Piot, T. & Vari, J. (2019). *Politiques, pratiques et dispositifs d'aide à la réussite pour les étudiants des premiers cycles à l'université : bilan et perspectives.* Paris. Cnesco.

- Asikainen, H., & Katajavuori, N. (2021). Development of a Web-Based Intervention Course to Promote Students' Well-Being and Studying in Universities : Protocol for 15 an Experimental Study Design. *JMIR Research Protocols*, 10(3), e23613. https://doi.org/10.2196/23613

- De Clercq, M., Roland, N., Dangoisse, F., & Frenay, M. (2021). *La transition vers l'enseignement supérieur : Comprendre pour mieux agir sur l'adaptation des étudiants en première année.* : Bruxelles : Peter Lang

- Dupont, S., De Clercq, M., & Galand, B. (2015). Les prédicteurs de la réussite dans l'enseignement supérieur. *Revue française de pédagogie*, *191*, 105-136. https://doi.org/10.4000/rfp.4770
- Telle Hailikari, Juha Nieminen & Henna Asikainen (2022) The ability of psychological flexibility to predict study success and its relations to cognitive attributional strategies and academic emotions, *Educational Psychology*, 42:5, 626-643, DOI: 10.1080/01443410.2022.2059652

Mots-Clés: flexibilité psychologique, dispositif d'accompagnement, performance académique.

Bien-être et engagement académique : analyse du rôle de la flexibilité psychologique en contexte universitaire

Auteurs : Manzoni, C., De Clercq, M., Coertjens, L.

Coralie.manzoni@uclouvain.be

IPSY, UCLouvain

2024-2025

UCLouvain

girsef

aref

ACTUALITÉ DE LA RECHERCHE EN ÉDUCATION ET EN FORMATION

LIÈGE 7-9 JUILLET 2025



Plan

Introduction

Définition de flexibilité psychologique

Objectif de l'étude

Méthode

Modèles théoriques et parcimonieux

Résultats

Limites de l'étude et implication pratique

❖ Transition dans l'enseignement supérieur (ES): crucial et difficile
→ 60% d'échec /d'abandon en France et Belgique (De Clercq et al., 2023)

❖ **Défis** :
- Pression academic
- Adaptation sociale
- Incertitude personnelle (manque d'efficacité)

❖ **Impact**: **performance** & **bien-être** bas (Conley et al., 2014; Trautwein & Bosse, 2017)
→ **Besoin** :Comprendre ce qui favorise la réussite et le bien-être

💡 **Flexibilité Psychologique** (PF):
- Une ressource **clé** pour le bien-être et la réussite pendant la transition.
- Domaine de recherche emergent, mais encore peu explore (Hailikari et al., 2022; Asikainen & Katajavuori, 2021)



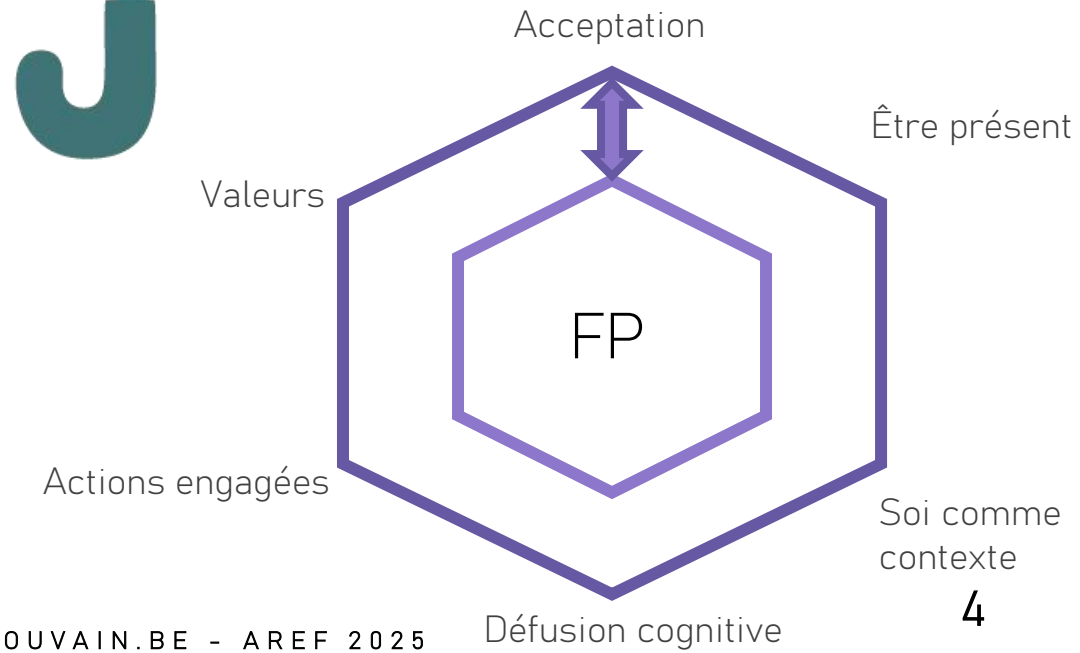
La flexibilité psychologique

- Un méta-processus dynamique pouvant être développé et amélioré en continu. (Monestès, 2016).
- **Objectif :**
  - Gérer les **interférences** (pensées négatives)
  - Prendre les mesures appropriées malgré l'inconfort
  - Rester en accord avec ses **valeurs personnelles**, **ses objectifs et son bien-être** (Cherry et al., 2021).
- **Six processus fondamental de l'ACT:**
  - Acceptation
  - Défusion cognitive
  - Présence
  - Soi en tant que contexte
  - Valeurs
  - Actions engagées

→ Ces processus fonctionnent **ensemble**, de manière **intégrée** et **coordonnée**.



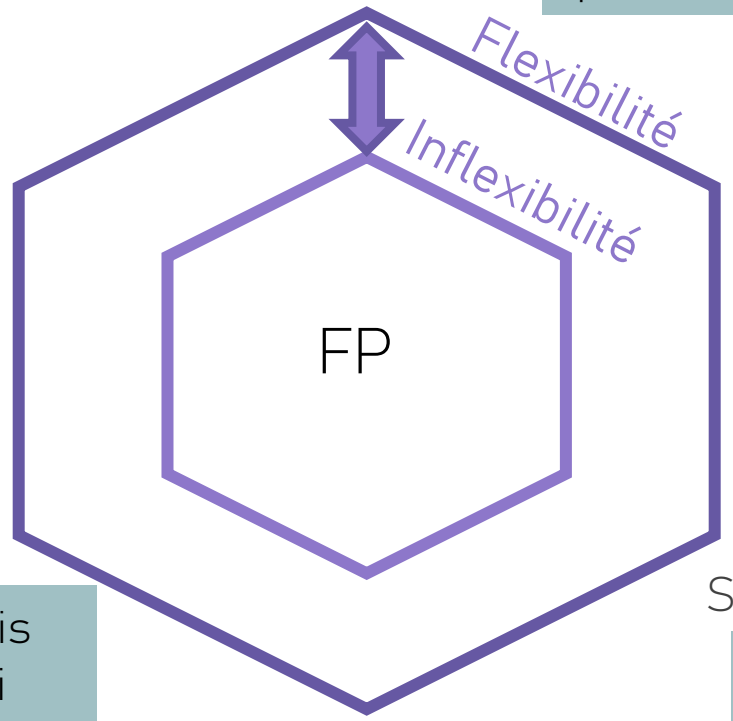
Zoom sur la toile du parapluie



La flexibilité psychologique

Acceptation

J'ai essayé de faire la paix avec mes pensées et mes émotions négatives plutôt que de leur résister



Valeurs

Je suis resté focalisé sur mes priorités de vie

Être présent

J'ai été attentif à mes pensées et à mes émotions à chaque instant.

Actions engagées

Même dans les moments difficiles, je suis parvenu à avancer en direction de ce qui compte pour moi

Soi comme contexte

J'ai surmonté des moments difficiles en observant ma vie sous un angle plus large

Défusion cognitive

Lorsque je me suis senti contrarié, je suis parvenu à laisser passer ces émotions négatives sans m'y accrocher

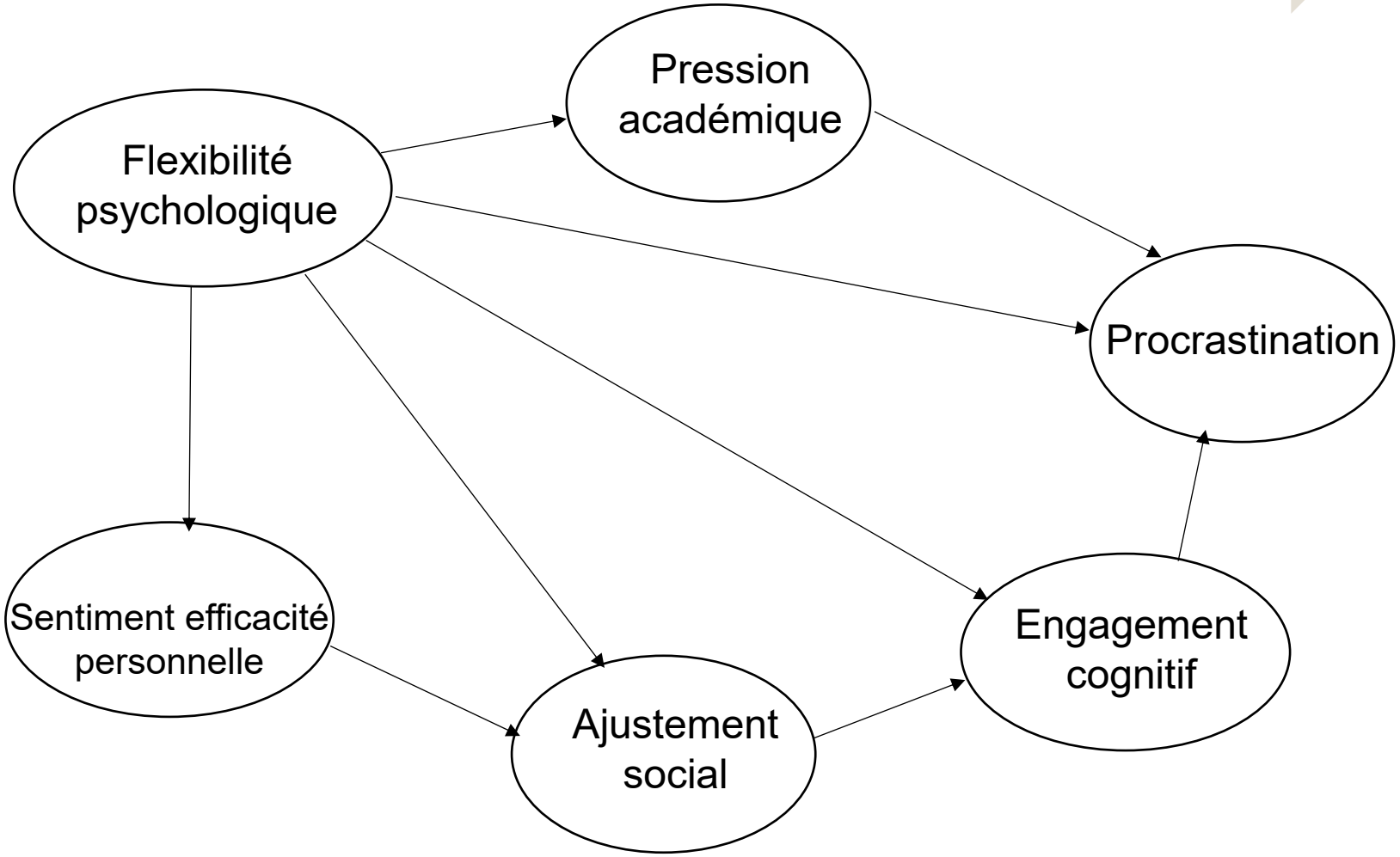
- La relation entre la **flexibilité psychologique** et les déterminants de la réussite et du bien-être lors de la transition vers l'enseignement supérieur
- Conceptualisation de la transition comme une interaction dynamique entre (De Clercq et al, 2023) :

(1) la pression émotionnelle dans l'enseignement supérieur,

(2) l'environnement social,

(3) les croyances motivationnelles.

- Confirmation du modèle théorique (Räihä et al., 2021; Asikainen and Katajavuori, 2021; Hailikari et al. 2022; Shankland & Martinie, 2024).



Echantillon

N = 772 étudiant·es de première année agé·es de 18 à 24 (♀: 566 ; ♂: 206)

Design

Récolte de donnée via un questionnaire auto-rapporté

Dans les auditoires de l'UCLouvain Saint-Louis et Louvain-la-Neuve

Du 05 au 15 Février 2024

Analyse de données

- Modélisation en équations structurelles (MES)
- CFA démontre un bon fit des échelles avec les données

	AIC	RMSEA	CFI	TLI	SRMR
Effective Model	84115.226	0,038	0,911	0,903	0,056

- Le tableau ci-dessous montre leur cohérence interne (α de Cronbach)

	Nbre items	α Cronbach
FP	6	.713
SEPA	7	.802
Pression académique	6	.810
Ajustement social	6	.811
Procrastination	7	.899
Engagement cognitif (Compétence d'étude)	6	.770

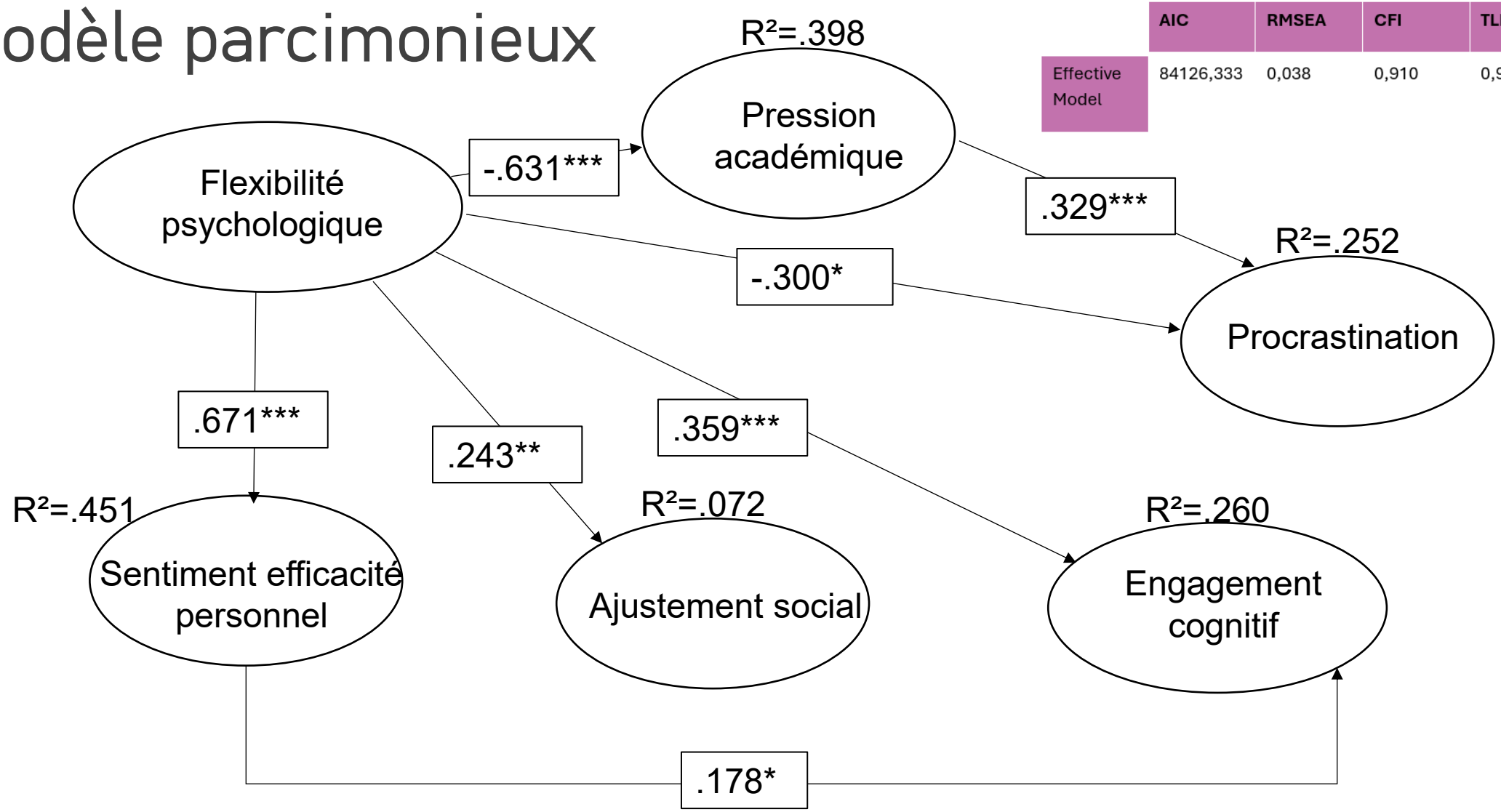
Questionnaire (exemple)

Variable	Nbre d'items	Echelle	Processus
Flexibilité psychologique	6	« Même si je suis parfois dans la lune, je peux me concentrer sur ce qui se passe dans les moments importants. »	Être présent
		« Si nécessaire, je peux laisser les pensées et les expériences désagréables venir sans avoir besoin de m'en débarrasser immédiatement »	Acceptation
		« Je peux regarder avec distance les pensées gênantes sans les laisser me contrôler.	Défusion cognitive
		« Même lorsque les pensées et les expériences me bouleversent, je peux remarquer quelque chose comme un sentiment de stabilité et de calme en moi. »	Soi en tant que contexte
		« Je détermine ce qui est important pour moi et je décide à quoi je consacre mon énergie. »	Valeurs
		« Je m'engage à fond dans les choses qui sont importantes, utiles, ou qui ont du sens pour moi »	Action engagée

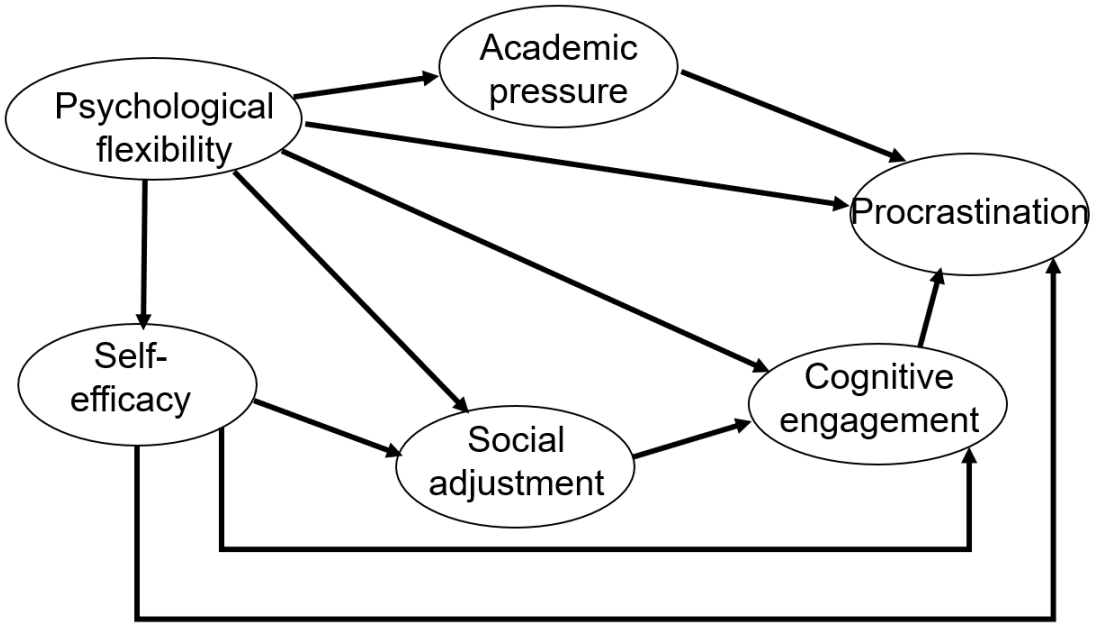
Variable	Nbre d'items	Exemple
SEPA	7	« Lorsque je dois apprendre quelque chose de nouveau, je suis assez sûr de pouvoir y arriver. »
Pression académique	6	« Il m'arrive souvent de mal dormir à cause de problèmes liés aux études »
Ajustement social	6	« J'entretiens des liens amicaux ou cordiaux avec plusieurs personnes à l'université (exemple : étudiants, enseignants). »
Procrastination	7	« J'organise soigneusement mon temps d'étude pour en tirer le meilleur parti »
Engagement cognitif (Compétence d'étude)	6	« Je vérifie, dans mes prises de notes ou dans un texte, si les théories, interprétations ou conclusions sont suffisamment justifiées »

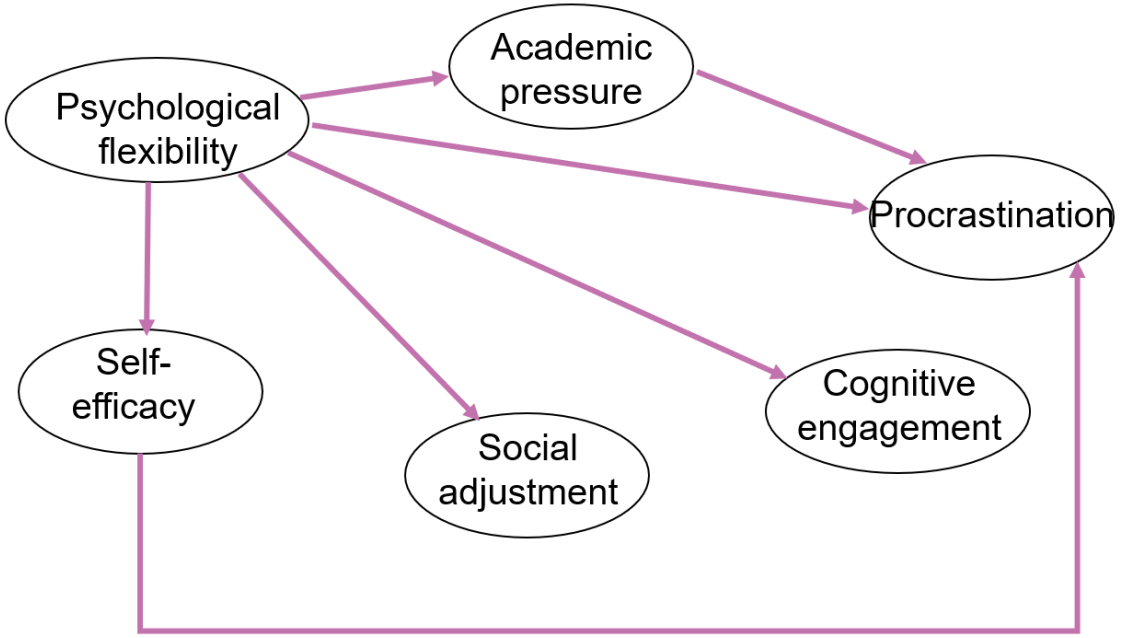
Modèle parcimonieux

	AIC	RMSEA	CFI	TLI	SRMR
Effective Model	84126,333	0,038	0,910	0,902	0,058



Le rôle central de la flexibilité psychologique





Limites

🧩 Prédicteurs clés *(Dupont et al., 2015)*

- Caractéristiques d'entrée
- Environnement social
- Croyances émotionnelles

👨‍👩‍👧‍👦 Environnement social

- Lien entre famille et flexibilité psychologique

📊 Analyses supplémentaires

- Répartition du genre
- Affiliation facultaire
- Flexibilité psychologique par faculté

📈 Mesures du stress

- Actuellement : auto-rapporté (subjectif)
- Future: données physiologiques (Variabilité de la fréquence cardiaque, activité électrodermale) (*Campanella et al., 2023)*

⏳ Limites du modèle

- Aucune relation de cause à effet

Pour aller plus loin…

📅 Etude 2: étude longitudinale

Explorer comment la FP est corrélée au·x:

- Bien-être
- Gestion du temps
- Stratégies d'apprentissage
- Performance académique (évolution dans le temps)

Design:

- Participants: 300 étudiant·e·s
- 3 moments: 1er semaine, fin 1er trimestre, fin 2nd trimestre
- Analyses: Cross-lagged modeling & latent growth analysis

🧮 Etude 3: Intervention expérimental

Évaluer l'impact d'une intervention sur la flexibilité psychologique durant la transition vers l'enseignement supérieur.

Design:

- Participants: 300 étudiant·es (auto-rapporté), 100 (biometriques)
- Mêmes mesures que l'étude 1 et 2
- Données physiologiques (variabilité de la fréquence cardiaque,activité électrodermale)

-Intervention sur la FP auprès d'étudiant·es en Finlande → Résultats concluants (Asikainen et Katajavuori, 2021)

Merci pour votre attention !

Des questions ?

Manzoni, C. : coralie.manzoni@uclouvain.be
De Clercq, M.: mikael.declercq@uclouvain.be
Coertjens, L: liesje.coertjens@uclouvain.be

UCLouvain

girsef

aref
ACTUALITÉ DE LA RECHERCHE EN ÉDUCATION ET EN FORMATION
LIÈGE 7-9 JUILLET 2025

