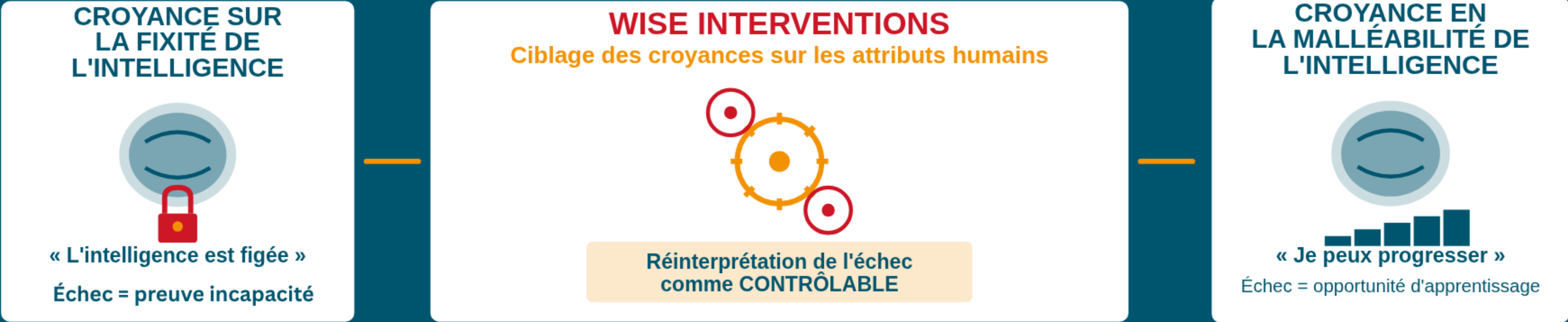


Généralisable en 30 min avec impact sur la réussite et la santé mentale des étudiants : Wise interventions



AMÉLIORATION DE LA SANTÉ MENTALE ÉTUDIANTE GRÂCE AUX WISE INTERVENTIONS

Wise Interventions

Ancrées dans les **Théories Implicites** (Dweck, 2006)

Ciblent les **croyances** sur les attributs humains (intelligence, personnalité, émotions, *etc.*) (Walton & Wilson, 2018)

Favorisent l'idée de la **malléabilité** (ex. : réinterprétation de l'échec comme **contrôlable** plutôt que preuve d'incapacité personnelle)

Prévention primaire universelle et sélective ciblent les **mécanismes transdiagnostiques** avant l'apparition de troubles cliniques.

Effet récursif : les nouveaux comportements renforcent les croyances adaptatives créant un processus auto-entretenu.

Wise Interventions (WI) - Cadre B.E.S.T.

Brèves (30 min environ) - Scalables - Efficaces pour les 18-25 ans

B NEUROSCIENCE

Plasticité synaptique bidirectionnelle

Les connexions neuronales évoluent constamment

✓ **Crédibilité scientifique**

✓ **Normalisation du concept**

Message clé :

"En pratiquant de nouvelles pensées et comportements, chacun peut évoluer"

E+S EMPOWERMENT + SAYING-IS-BELIEVING

Pensez à votre cerveau comme à un carnet : de nouveaux traits peuvent être dessinés"

Expert Futur étudiant

Psychologie sociale de l'engagement

Le participant devient expert et écrit des conseils à de futurs étudiants

Bénéfices

- ✓ Apprentissage actif
- ✓ Efficacité persuasive
- ✓ Motivation prosociale
- ✓ Internalisation durable

T TÉMOIGNAGES

Témoignages authentiques de pairs ayant vécu des difficultés similaires

✓ **Identification au vécu**

Les pairs partagent des expériences authentiques

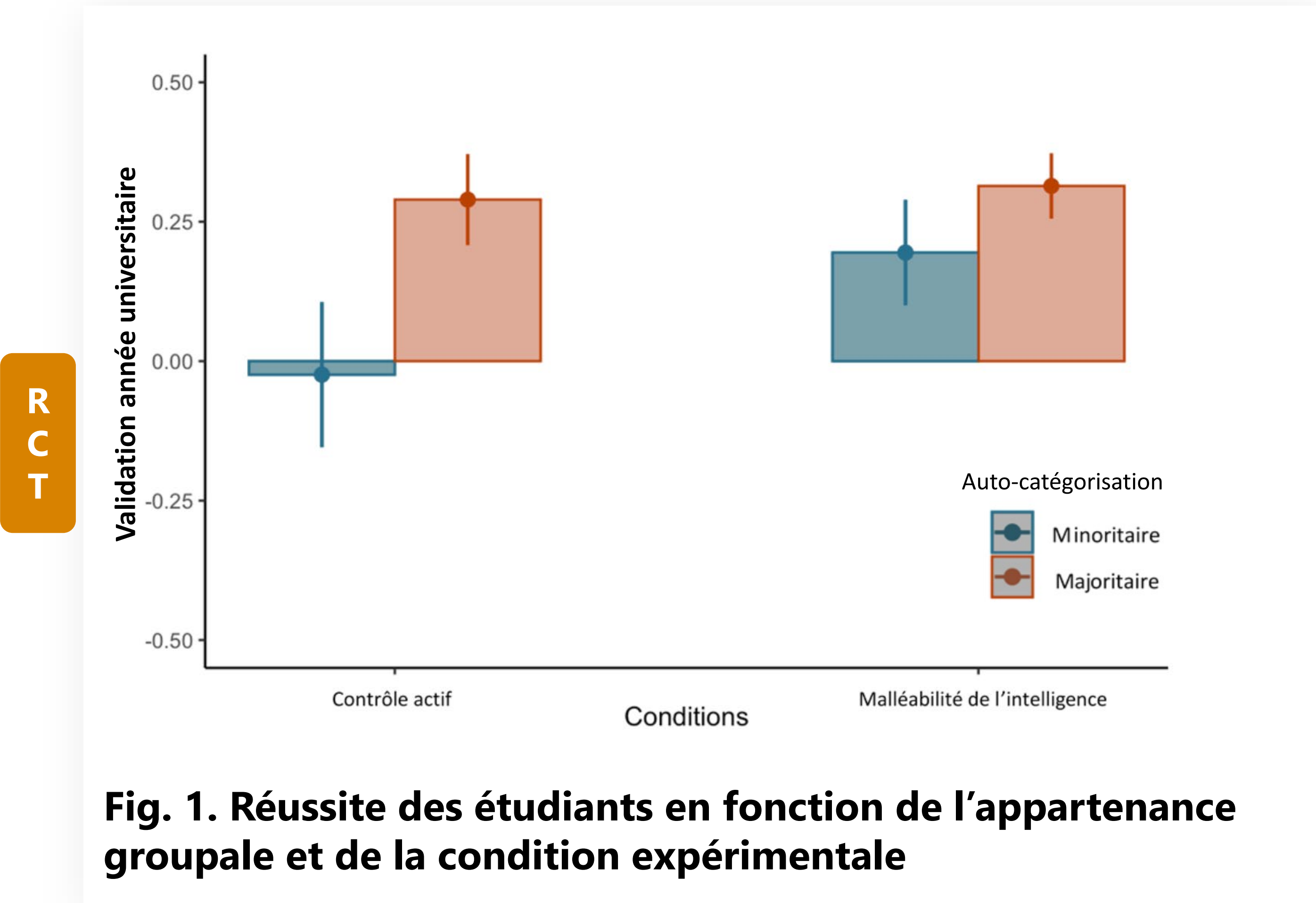
✓ **Normalisation**

"Je ne suis pas seul(e)" Réduction de l'isolement

✓ **Persuasion efficace**

Message crédible venant de quelqu'un qui l'a vécu personnellement

Réussite des étudiants - Décrochage



Étude randomisée contrôlée sur la malléabilité de l'intelligence et la réussite étudiante (Rigaud et al., en préparation)

Population :

1 393 étudiants de L1 ; 66,64 % de femmes.

Résultats :

10 % des étudiants issus de **groupes minoritaires** ont **validé** leur année dans le groupe bénéficiant de l'intervention.

Conclusion :

Les interventions sur la malléabilité de l'intelligence affectent davantage les populations vulnérables et peuvent **réduire les inégalités scolaires**.

Santé mentale des étudiants - En cours

Méta-analyse :

Effet moyen ($r = 0,284$) pour les interventions sur la malléabilité de la personnalité (72 études, 17 692 participants).

Résultats hétérogènes selon le contexte culturel (Burnette et al., 2020).

Efficacité sur la dépression :

↘ **incidence de 40 %** à 9 mois, surtout si croyances fortes en la fixité (Miu & Yeager, 2015).

RCT ↘ **incidence de 33,32 %** (intervention) vs ↗ 10,85 % contrôle à 9 mois (Schleider & Weisz, 2018).

Processus protecteurs :

Amélioration du coping proactif (Hong et al., 1999 ; Rosenberg et al., 2016), de l'estime de soi (Conigrave et al., 2019) et de la valorisation du traitement psychologique (Burnette et al., 2020).

