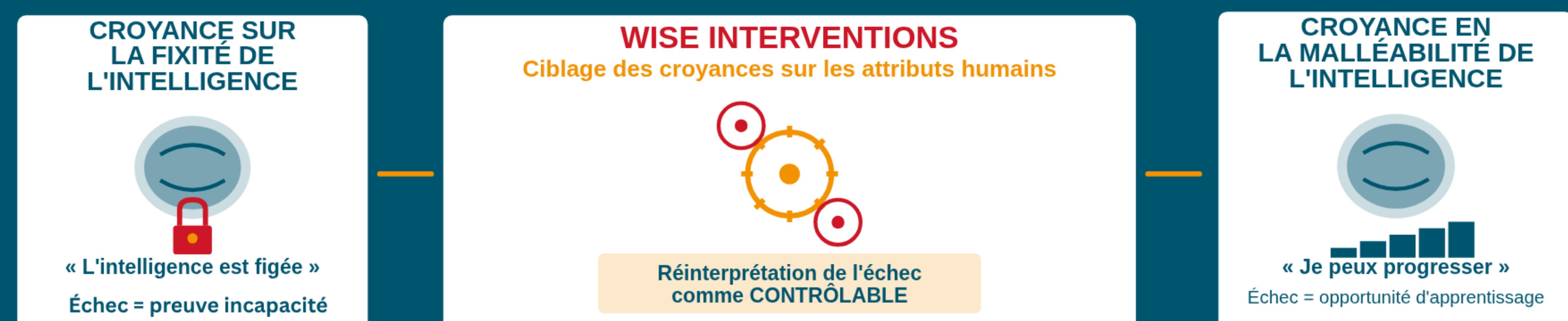


Généralisable en 30 min avec impact sur la réussite et la santé mentale des étudiants : Wise interventions



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)

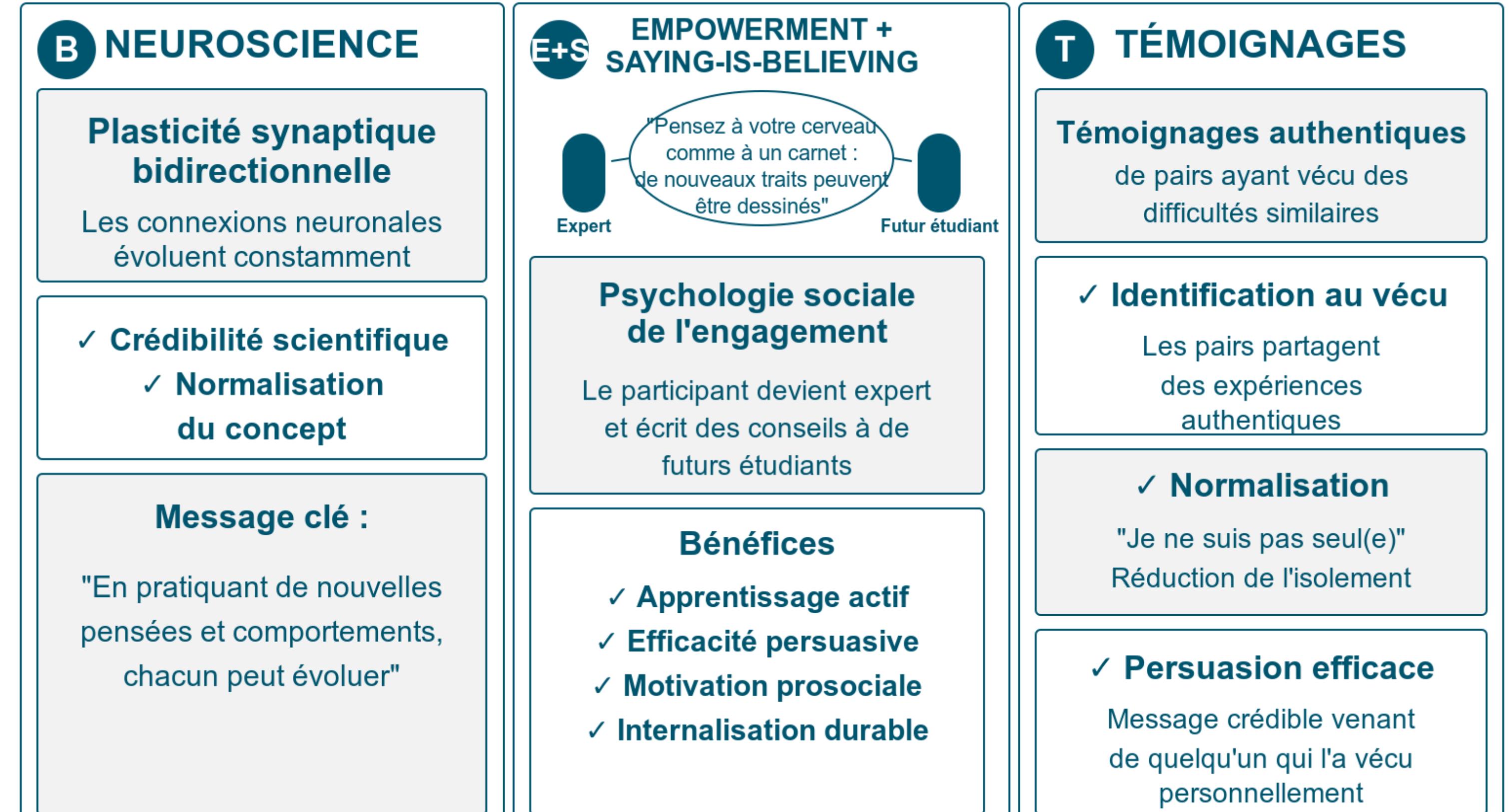
Favorisent l'idée de la **malléabilité** (ex. : réinterprétation de l'échec comme **contrôlable** plutôt que preuve d'incapacité personnelle)

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.

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



Réussite des étudiants - Décrochage

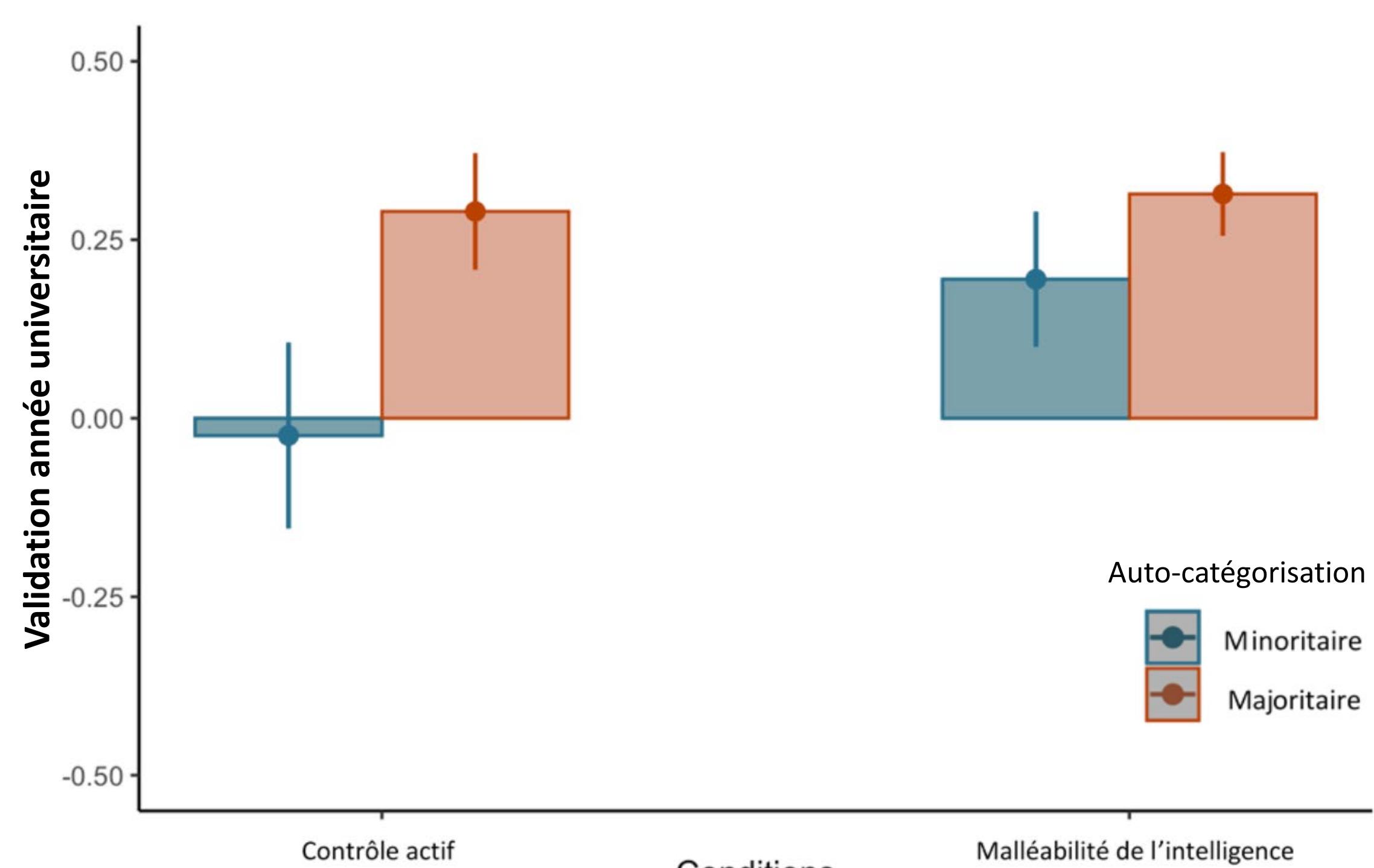


Fig. 1. Réussite des étudiants en fonction de l'appartenance groupale et de la condition expérimentale

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).

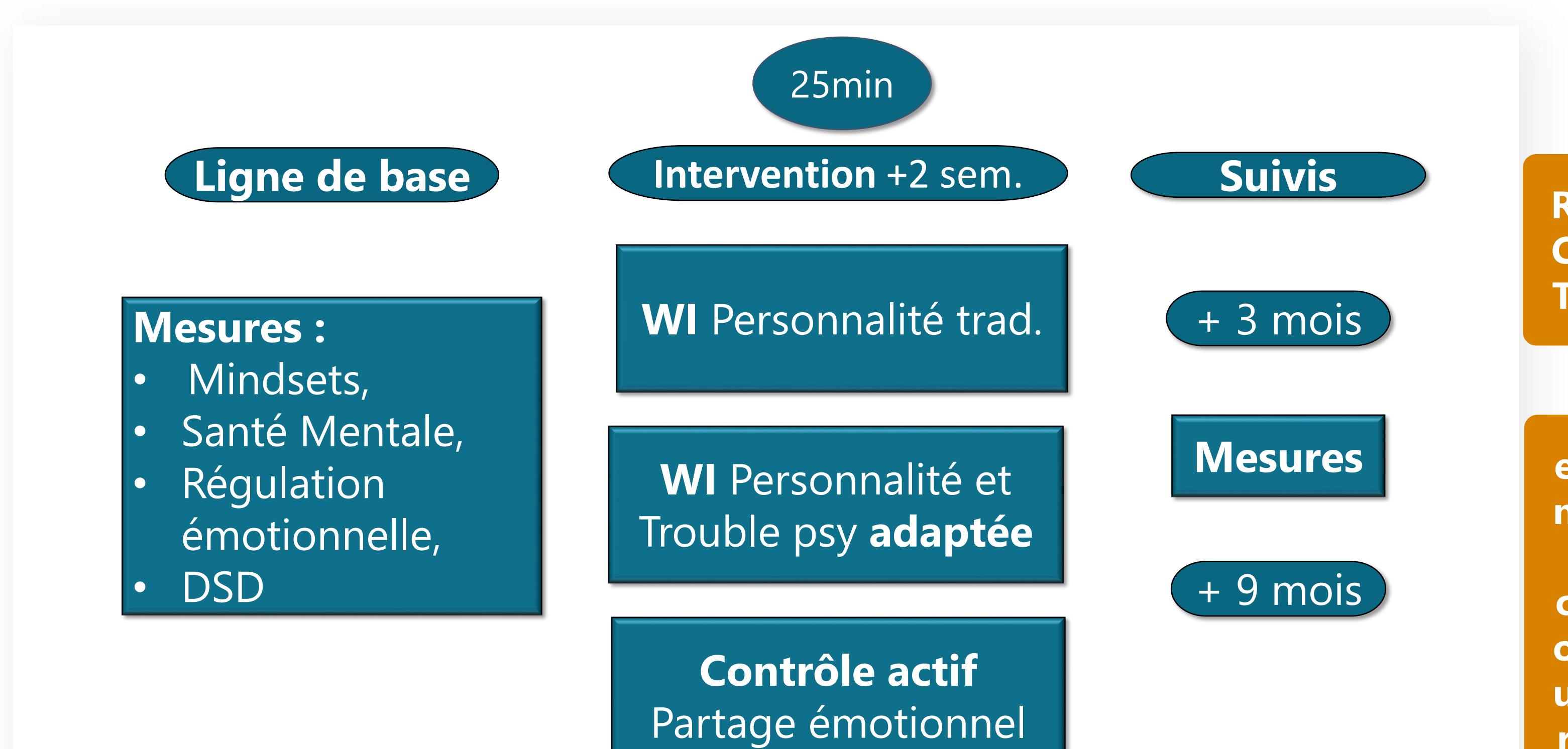


Fig. 2. Diagramme de procédure expérimentale : adaptation française de l'intervention conçue par Schleider et al.

Clarisse Grados, Kévin Rigaud, Gábor Orosz, Mathieu Hainselin, Maxime Gignon

