



Avis de Soutenance

Monsieur Kévin RIGAUD

Psychologie spécialité psychologie sociale

Soutiendra publiquement ses travaux de thèse intitulés

L'application de la pleine conscience pour renforcer l'état d'esprit de développement dans l'enseignement supérieur en France : une approche permettant de réduire le taux d'échec et d'améliorer la santé mentale des étudiant·es ?

dirigés par Monsieur GÁBOR OROSZ

Soutenance prévue le **lundi 16 septembre 2024** à 14h00

Lieu : Université d'Artois - Maison de la Recherche 9 Rue du Temple 62000 Arras

Salle : des colloques

Composition du jury proposé

M. GÁBOR OROSZ	Université d'Artois	Directeur de thèse
M. Guillaume COUDEVILLE	Université des Antilles	Rapporteur
Mme Christine ROLAND-LÉVY	Université de Reims Champagne-Ardenne	Examinatrice
Mme Rebecca SHANKLAND	Université de Lyon	Rapporteuse

Résumé :

Cette thèse visait à étudier les liens entre les croyances relatives à l'état d'esprit de développement et la pleine conscience. Le projet s'est orienté dans trois directions : premièrement, étudier comment les croyances sur la pleine conscience pouvaient avoir un effet sur la performance académique. Deuxièmement, étudier comment les intentions et l'auto-efficacité d'utiliser la pleine conscience pouvaient être associés au bien-être et à la santé mentale. Troisièmement, adapter une intervention psycho-sociale promouvant un état d'esprit de développement au contexte de l'enseignement supérieur français en intégrant des éléments de pleine conscience dans les matériels d'intervention afin d'améliorer la santé mentale et la performance des étudiant·es. Nous avons validé l'échelle de l'Etat d'Esprit sur la Pleine conscience grâce à des analyses factorielles et mis en avant les liens entre des croyances malléables à propos de la pleine conscience et la performance académique. De plus, après avoir validé les échelles de l'intention et de l'auto-efficacité à utiliser la pleine conscience, nous avons mis en avant les liens significatifs de ces variables avec des mesures liées à la santé mentale. Enfin, les résultats indiquaient que la version française de l'intervention intégrant l'état d'esprit de développement et la pleine conscience apportait des bénéfices significatifs aux étudiant·es en termes de santé mentale et d'orientation vers l'apprentissage. De plus, cette dernière pourrait bénéficier aux étudiant·es avec un état d'esprit fixe sur la pleine conscience, améliorant ainsi leur taux de réussite et pouvant augmenter leur intention et auto-efficacité d'utiliser la pleine conscience. Les résultats de cette thèse visaient à contribuer aux théories existantes sur l'état d'esprit et la pleine conscience. Il s'agissait de l'une des premières tentatives d'intervention sur l'état d'esprit de développement dans l'enseignement supérieur français. Dès lors, les perspectives dans ce domaine de recherche semblent stimulantes.