

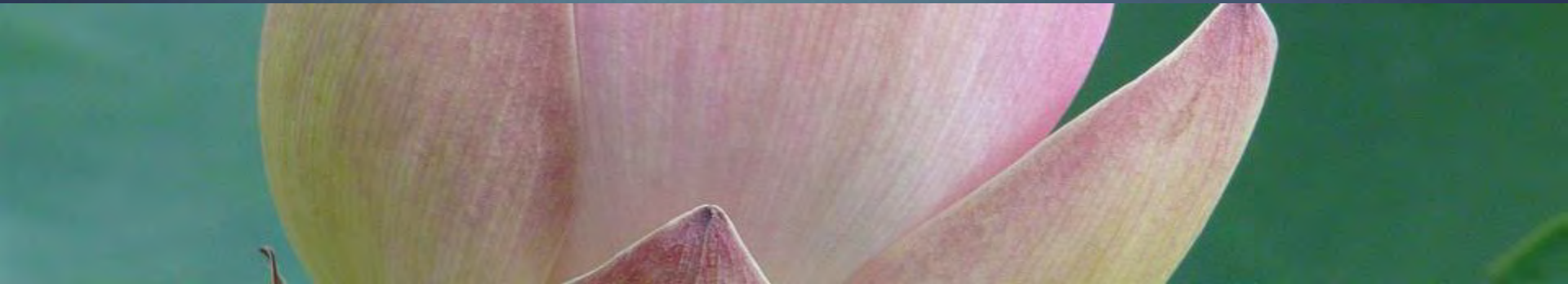
Le projet CENTRé

Centrage réussite étudiante

Florence Spitzenstetter
Maitre de conférences, HDR
Laboratoire de Psychologie des Cognitions, Université de Strasbourg



Que faire à grande échelle ?



Notre objectif :

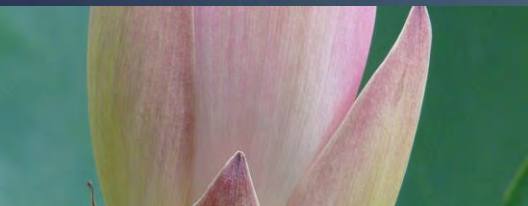
Des
enseignants
aux étudiants

Accessible
à tous

- Intégration naturelle au sein des formations

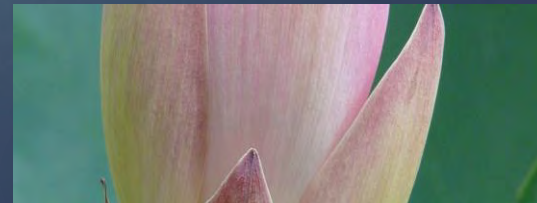
Peu
couteux en
temps

Peu
couteux en
moyens



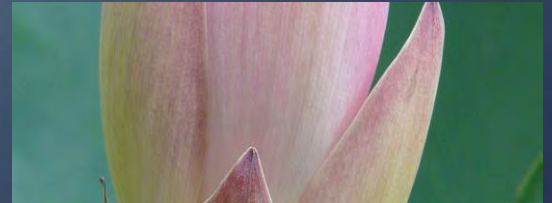
Implications

- Accompagner tous les enseignants volontaires
- Proposer 2 à 3 minutes de centrage en début de chaque cours
- Mesurer des effets



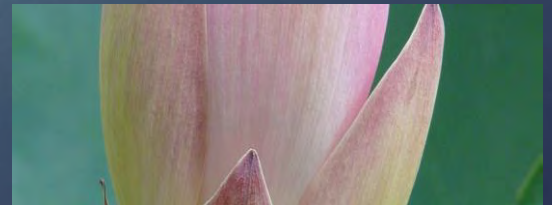
- le stress : MSP-9 (Lemyre & Tessier, 2002)

EX. Je me sens débordé(e) ; **j'ai l'impression de manquer de temps**



- **l'anxiété (état)** : STAI état (Spielberger, 1983)

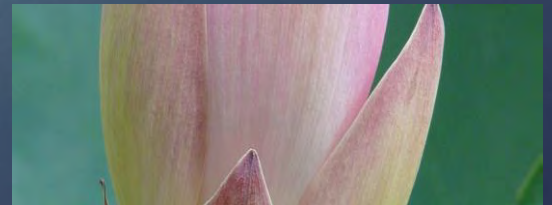
EX. *Je suis tendu(e), crispé(e)*



- le sentiment d'auto-efficacité

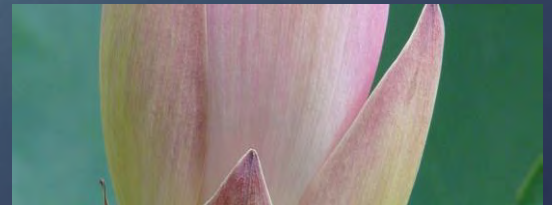
GSE (Scholtz & al., 2002)

EX. Dans **le cadre de mon travail universitaire**, j'ai confiance en moi pour faire face efficacement aux événements inattendus.



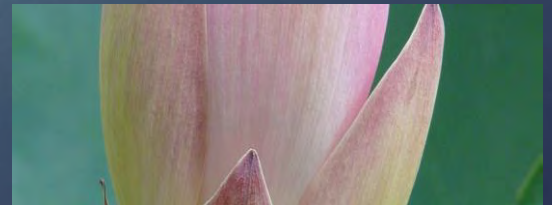
- la perception des capacités attentionnelles

EX. *je suis facilement diverti(e) pendant mon travail*



- la perception des capacités de réussite :

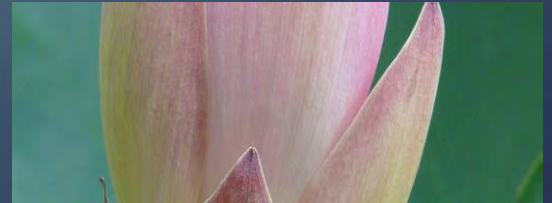
EX. ***j'ai confiance en mes capacités à*** réussir mes études



Lien vers un questionnaire en ligne (41 items), anonyme
via messagerie universitaire



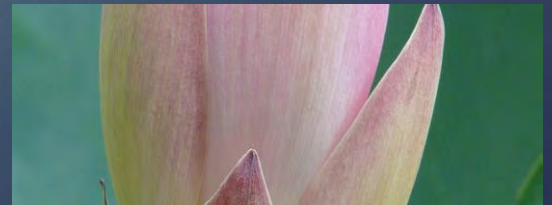
	AVANT (T0)	APRES 10 semaines (T1)	APRES 29 semaines (T2)
AVEC DISPOSITIF			
SANS DISPOSITIF			



+ Apports du dispositif

EX.

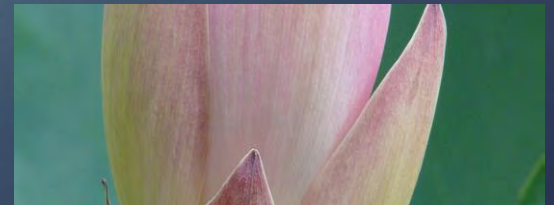
- Ça m'aide à me concentrer
- Pour moi c'est une perte de temps ...



Lien vers un questionnaire en ligne (18 items), anonyme
via messagerie universitaire



	APRES 12 semaines (T1)	APRES 31 semaines (T2)
AVEC DISPOSITIF		



	AVANT (T0)	APRES 10 semaines (T1)	APRES 29 semaines (T2)
AVEC DISPOSITIF		Groupe de référence N = 59	
SANS DISPOSITIF			



Population étudiée : 118 étudiants en majorité en 2^{ème} année
(26 hommes, 90 femmes, 2 non définis)

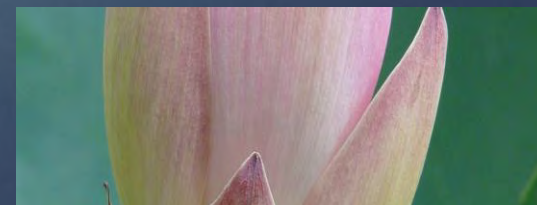
51% Sciences humaines et sociales

26% Sciences et technologies

12% Santé

6% Art et lettres

5% Droit et économie / gestion



Pas d'effet du centrage sur :

Stress

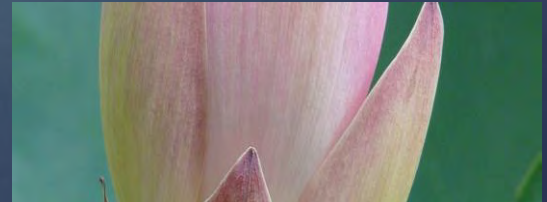


Uniquement effet du temps

Anxiété état



Les étudiants sont plus stressés et plus anxieux au temps T1

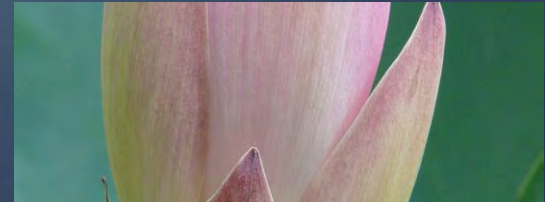


Effet d'interaction significatif ou
tendanciel entre temps et centrage sur :

Sentiment d'auto-efficacité

Perception capacités attentionnelles

Perception réussite



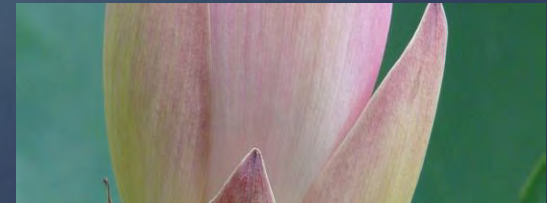
Ex. Sentiment d'auto-efficacité

	Avant	Après
Dispositif	2,88 a	2,87 a
Sans dispositif	2,90 a	2,65 b

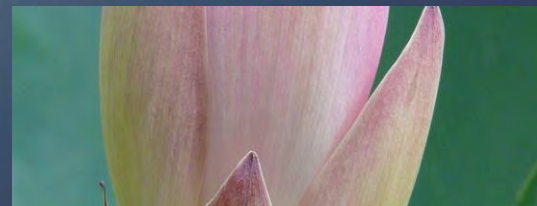


Le sentiment d'auto-efficacité se maintient chez les étudiants dans le dispositif et se dégrade chez les autres

$$F(1, 116) = 7,19 ; p < .007$$

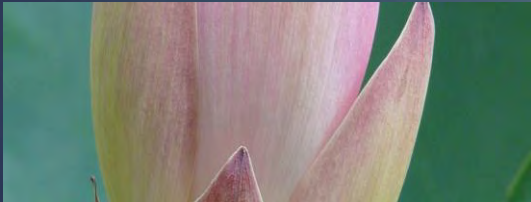


	APRES 12 semaines	APRES 31 semaines
AVEC DISPOSITIF	N = 209	

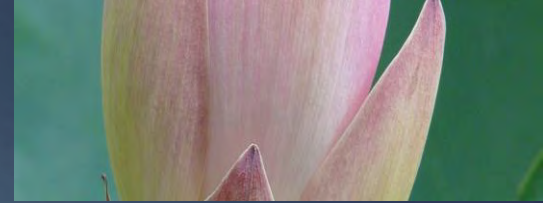


2 facteurs identifiés

- Ce que cela m'apporte au niveau individuel
- Ce que cela apporte au niveau relationnel



Au niveau individuel

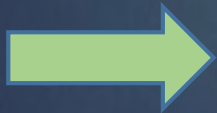


Pratique plaisante (4,22)

Aide à se concentrer (3,77)

Se sent plus calme (3,98)

...



Score moyen = 4,18 ; écart-type = 0,83

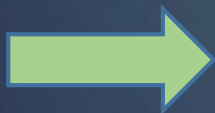
Au niveau relationnel



Améliore ambiance générale (3,67)

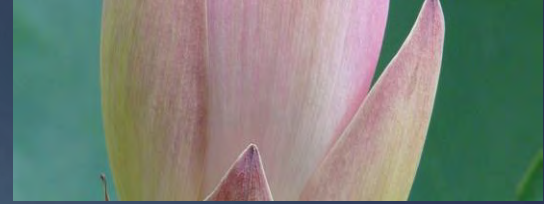
Plus à l'aise avec l'enseignant (3,46)

...



Score moyen = 3,01 ; écart-type = 0,56

Conclusions



Des résultats encourageants

Difficultés à mobiliser