

amU
Aix Marseille Université

DREAM*U



Centre **PSY**
CLÉ

Comprendre les déterminants stratégiques du choix en régulation émotionnelle

Les effets de la plateforme AMUQuiz sur la crise de l'action

Julien Maestracci Torre

Doctorat en psychologie : troisième année

Sous la direction de : Bruno Dauvier & Jean-Baptiste Pavani

Introduction

- Les individus cherchent activement à ressentir des émotions qu'ils considèrent **bénéfiques**, teintées **d'hédonisme** (Tamir & Gutentag, 2017)
- Dans **70 %** des cas, les individus régulent leurs émotions dans le but de **maximiser le bien-être et minimiser le mal-être** (Gross et al., 2006)
- **92 %** des souhaits émotionnels exprimés sont de **nature hédonique** (Riediger et al., 2009).

Introduction

- Pourtant, la littérature scientifique sur la régulation émotionnelle montre un **paradoxe**
- Les stratégies de régulation émotionnelle, c'est-à-dire les comportements concrets mis en œuvre pour influencer ses émotions, ne sont pas toujours alignées avec cette recherche de bien-être (Suri et al., 2015)
- Par exemple, lorsqu'ils ressentent des émotions négatives, les individus utilisent **la stratégie de réévaluation cognitive**, pourtant connu pour favoriser le bien-être, dans seulement **15 % des cas** (Milyavsky et al., 2019)

Introduction

- Ce phénomène est d'autant plus **marqué** chez les personnes souffrant de **troubles psychologiques**
- Une méta-analyse a démontré que les personnes en détresse psychologique ont tendance à **sur-mobiliser** les stratégies de régulation émotionnelle « **mal-adaptatives** » et à **sous-mobiliser** celles « **adaptatives** » (Visted et al. 2018)
- Par exemple, les personnes en détresse psychologique ont tendance à **employer fréquemment la stratégie d'évitement** (Liu & Thompson, 2017), pourtant **associée positivement** à la détresse (Aldao et al., 2010)
- Également, les personnes en détresse psychologique ont tendance à **peu employer la stratégie de réévaluation**, pourtant **associée négativement** à la détresse (Joorman & Stanton, 2016)

Introduction

- Comment expliquer que les individus **ressentant des émotions négatives** adoptent-ils des stratégies de régulation émotionnelle qui renforcent ces émotions négatives, **plutôt que de les atténuer ou d'en induire de plus positives** ?
- Comment comprendre que des individus orientés vers **la poursuite d'objectifs hédoniques** recourent à des stratégies de régulation émotionnelle qui **les en éloignent** ?

Cadre théorique

- Pour tenter de répondre à ce paradoxe, nous nous sommes concentrés sur **la question des apprentissages académiques**
- Chaque étudiant·e qui s'engage dans un cursus universitaire est à **la poursuite d'un objectif**
- Cette poursuite d'objectifs passe par la mise en place **d'efforts universitaires**
- **Chaque étudiant·e** à la poursuite d'un objectif va être confronté à des **émotions négatives**, des **périodes de doute** et de **découragement**

Cadre théorique

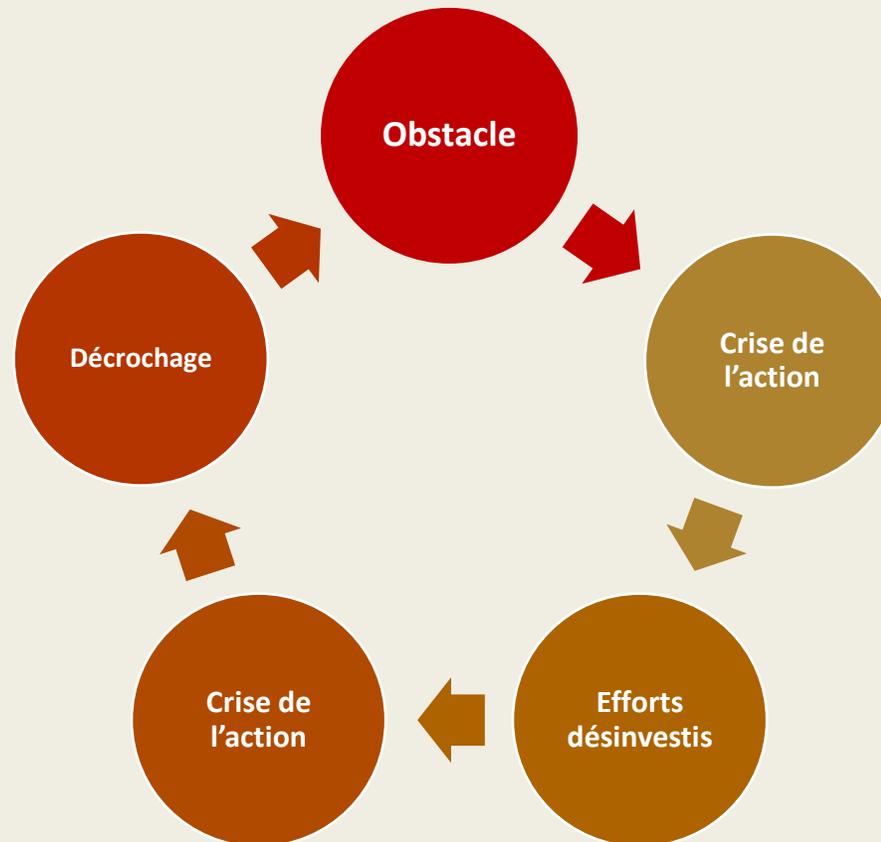
- Dans la littérature, ces obstacles sont théorisés comme étant des **crises de l'action**
- **Crise de l'action** = **augmentation des émotions négatives** et **diminution de son sentiment d'efficacité personnelle** sur une période donnée (Herrman, 2019)
- Concept **crucial** car il peut générer du décrochage académique
- L'université est un lieu **fertile** à la crise de l'action → **TOUS-TES LES ÉTUDIANT-E-S EN RENCONTRENT UNE** (Bettschart et al. 2019)

Cadre théorique

- Cependant, si la crise de l'action est un phénomène universel, il existe des **réactions différentes**
- La littérature scientifique distingue **deux trajectoires possibles** à la suite d'une crise de l'action.

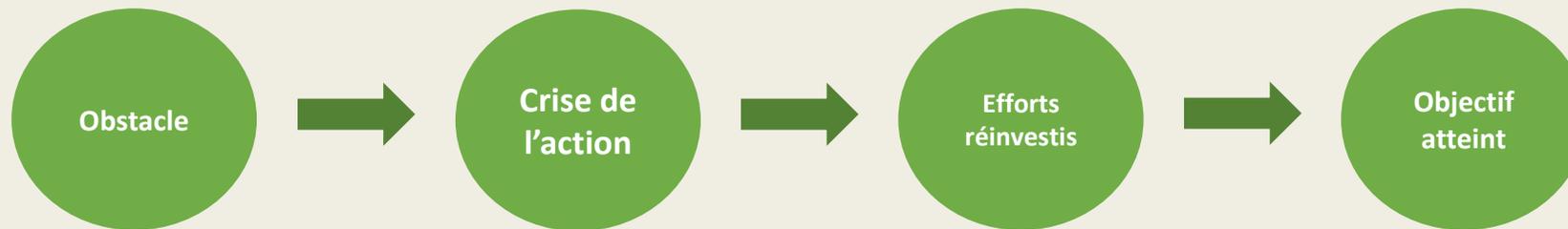
La crise de l'action

Le cercle vicieux des théories sociales-cognitives de la motivation (Bandura, 1986)



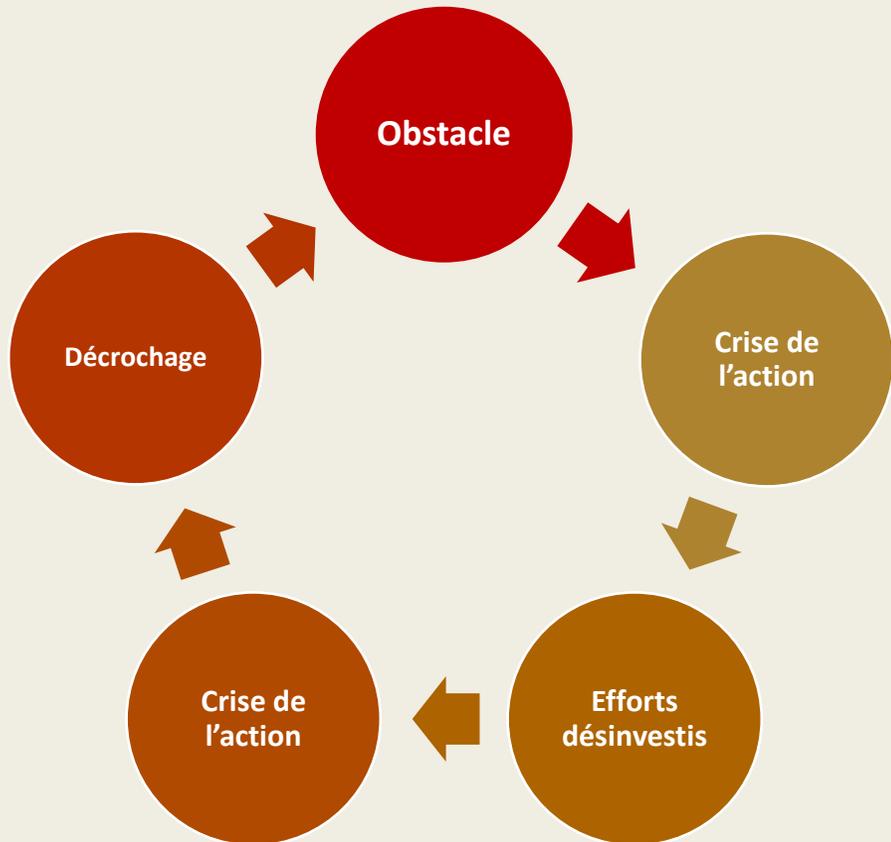
La crise de l'action

La trajectoire du rebond des théories du
contrôle (Carver & Scheier, 1986)

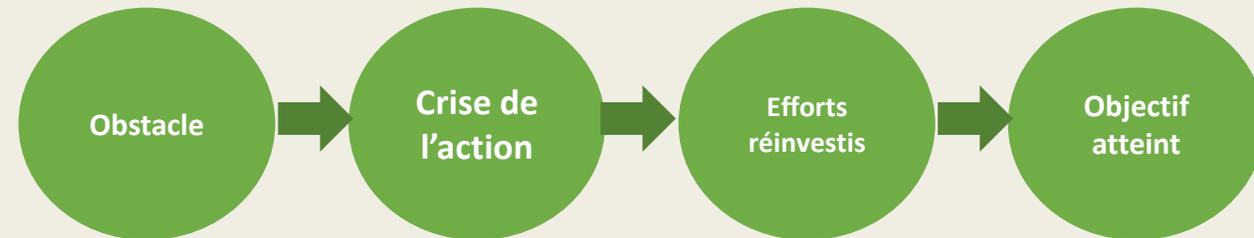


La crise de l'action

Le cercle vicieux des théories sociales-cognitives (Bandura, 1986)



La trajectoire du rebond des théories du contrôle (Carver & Scheier, 1986)



Deux trajectoires indépendantes

- **Certain·e·s étudiant·e·s** fonctionnent dans la trajectoire de **cercle vicieux** tandis que **d'autres** fonctionnent selon **la trajectoire du rebond** (Vancouver, 2017)
- Ce serait, **en partie**, la personnalité qui les amèneraient à montrer **l'un ou l'autre** de ces deux fonctionnements (Pavani et al. 2019)
- Les différences entre les étudiants seraient, **en partie**, déterminées par leur niveau de **stabilité émotionnelle** (= tendance à ressentir des émotions négatives)

Problématique

- Quelles sont les variables déterminantes de la **persévérance**, du **redoublement** ou de la **réduction** de ses efforts universitaires ?

Variables

- **Variables à expliquer :**

- Efforts universitaires t+1

- **Variables explicatives :**

- efforts universitaires à t
- stabilité émotionnelle
- crise de l'action
- utilisation de la plateforme AMUQuiz = plateforme adaptative de questionnaires en ligne visant à **favoriser les apprentissages** des étudiant·e·s.

Hypothèses

**Crise de
l'action**



**Efforts
universitaires**

 = **prédit négativement**

Hypothèses

Stabilité
émotionnelle
forte



Crise de
l'action



Efforts
universitaires



= prédit négativement

Hypothèses

Stabilité
émotionnelle
faible * Crise de
l'action



Efforts
universitaires

 = prédit négativement

Hypothèses

Utilisation
d'AMUQuiz



Stabilité
émotionnelle
faible * Crise de
l'action



Efforts
universitaires



= prédit négativement

Méthodologie

- **Étude longitudinale** : variable à expliquer = efforts universitaires à T+1; variables explicatives = efforts universitaires ; crise de l'action ; stabilité émotionnelle ; utilisation d'AMUQuiz
- **Deux questionnaires différents** : une batterie initiale unique au début d'expérience et une batterie hebdomadaire lancée à la moitié du semestre
 - Variables évaluées par la batterie initiale : caractéristiques socios-démographiques (genre, âge etc.) ; consentement ; stabilité émotionnelle → variables **relativement stables** semaine après semaine
 - Variables évaluées par la batterie hebdomadaire : efforts universitaires ; crise de l'action ; utilisation d'AMUQuiz → variables **relativement fluctuantes** semaine après semaine

Stabilité émotionnelle (batterie initiale ; VI)

- = dimension de la personnalité déterminant la tendance à ressentir des émotions négatives
- Évaluation à l'aide d'un **inventaire de personnalité déjà validé** : le Big Five Inventory (Plaisant et al., 2010)
- Échelle de Likert de 1 ("*Désapprouve fortement*") à 5 ("*Approuve fortement*")
- Exemple d'items = "En général, je suis quelqu'un qui : se tourmente beaucoup ; est déprimé·e/cafardeux·se ; est facilement anxieux·se"

Crise de l'action (batterie hebdomadaire ; VI)

- = **augmentation des émotions négatives** et **diminution de son sentiment d'efficacité personnelle** sur une période donnée
- évaluation du **vécu émotionnel** (Pavani et al., 2019)
- évaluation du **sentiment d'efficacité personnelle** à l'aide d'un questionnaire "*ad hoc*"
- **Crise de l'action** = (Émotions négatives + SEP inversé)/2

Crise de l'action (batterie hebdomadaire ; VI)

- échelle de Likert de 1 ("*Totalement en désaccord*") à 5 ("*Totalement en accord*")
- exemple d'item évaluant **le sentiment d'efficacité personnelle** = "Je me sens **incapable d'atteindre mes objectifs**, que je révise mes cours de psychologie différentielle ou non ; Je suis **sûr·e de pouvoir comprendre** les idées développées dans mes cours de psychologie différentielle etc."
- exemple d'item évaluant **les émotions négatives** = "Lisez attentivement chacun de ces mots et indiquez spontanément à quelle fréquence vous vous êtes senti·es ainsi au cours de la dernière semaine : **abbatu·e ; morose ; anxieux·se ; irrité·e etc.**

Efforts universitaires (batterie hebdomadaire ; VI et VD)

- “ Pendant la semaine qui vient de s'écouler, **combien de temps avez-vous passé**, approximativement, **à réviser** vos cours de psychologie différentielle ? ”
- Nombre d'heures entre 0h (aucune révision) et + de 10h.
- Tranche de une demi-heure (1h ; 1h30 ; 2h etc.)

Proportion d'utilisation d'AMUQuiz (batterie hebdomadaire ; VI)

- « Pendant la semaine qui vient de s'écouler, **combien de temps avez-vous passé**, approximativement, **à utiliser "AMUQuiz" ?** »
- Nombre d'heures entre 0h (pas d'utilisation) et + de 10h.
- Tranche de une demi-heure (1h ; 1h30 ; 2h etc.)

Modèles additifs généralisés à effets mixtes (GAMM)

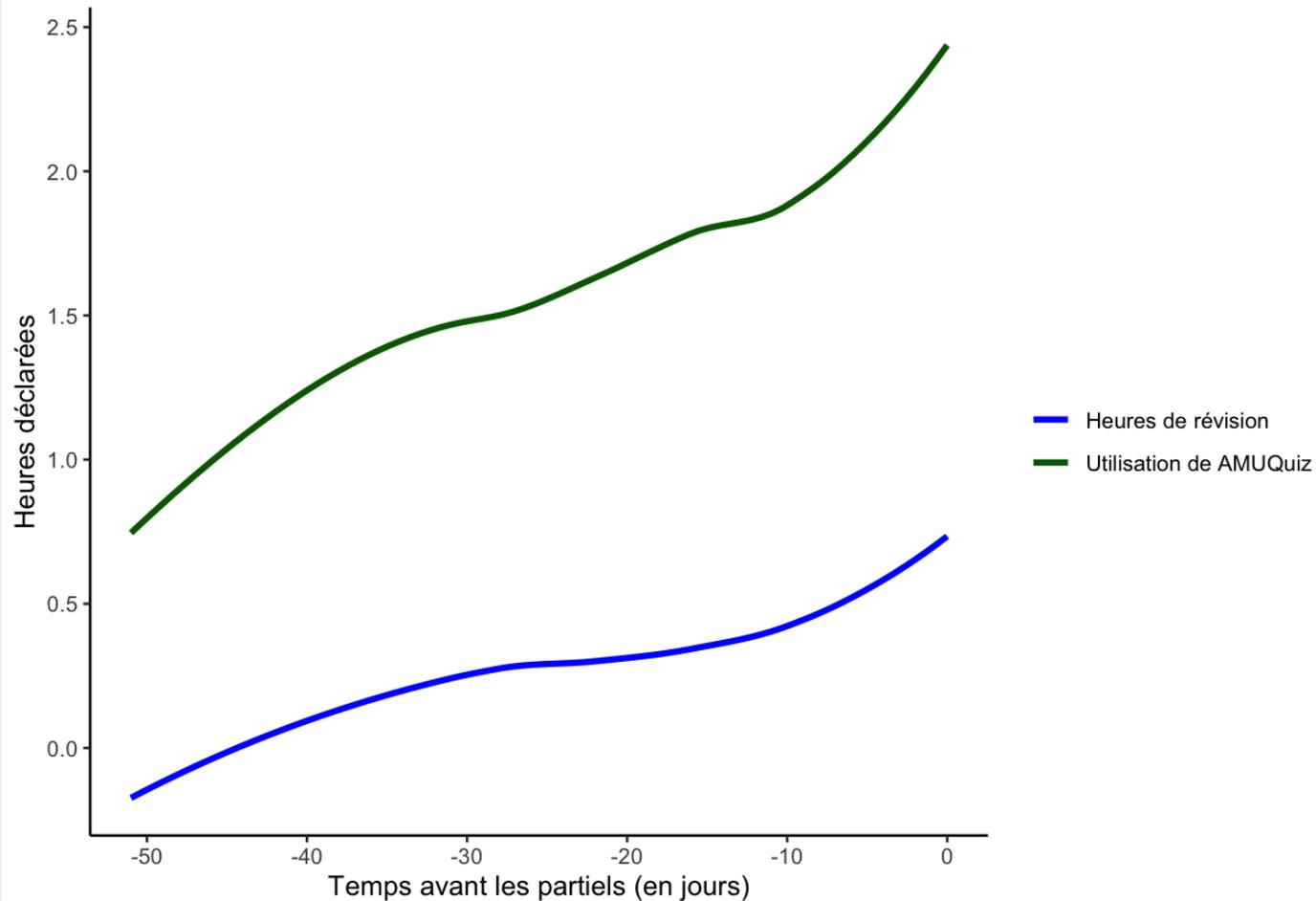
- Modèles statistiques qui permettent de modéliser des **relations non linéaires** entre une variable dépendante et plusieurs variables indépendantes, en supposant que chaque **prédicteur contribue additivement** à la réponse
- **Quatre variables en interaction** : efforts universitaires T * stabilité émotionnelle * crise de l'action * AMUQuiz → les effets de ces quatre variables **s'additionnent pour former la valeur prédite** de la variable à expliquer (efforts universitaires T+1)
- Ils nous permettent également de prendre en considération des **variables intra-individuelles**

Analyses descriptives interindividuelles

- **151 personnes** inscrites en deuxième année de licence de psychologie au cours des années universitaires 2022-2023, 2023-2024 et 2024-2025, ayant répondu à **au moins quatre temps de mesure**.
- Elles sont âgées de **18 à 52 ans** ($M = 23$, $ET = 7.69$), nous dénombrons **147 femmes** (97 % de l'échantillon) et **4 hommes** (3 %).
- Par ailleurs, **47 participants** (31%) exercent un emploi en parallèle de leurs études tandis que **11 participants** (7%) occupent un rôle d'aidant auprès d'un proche.

Analyses descriptives interindividuelles

Évolution des heures de révision et de l'utilisation de AMUQuiz en fonction de l'approche des partiels

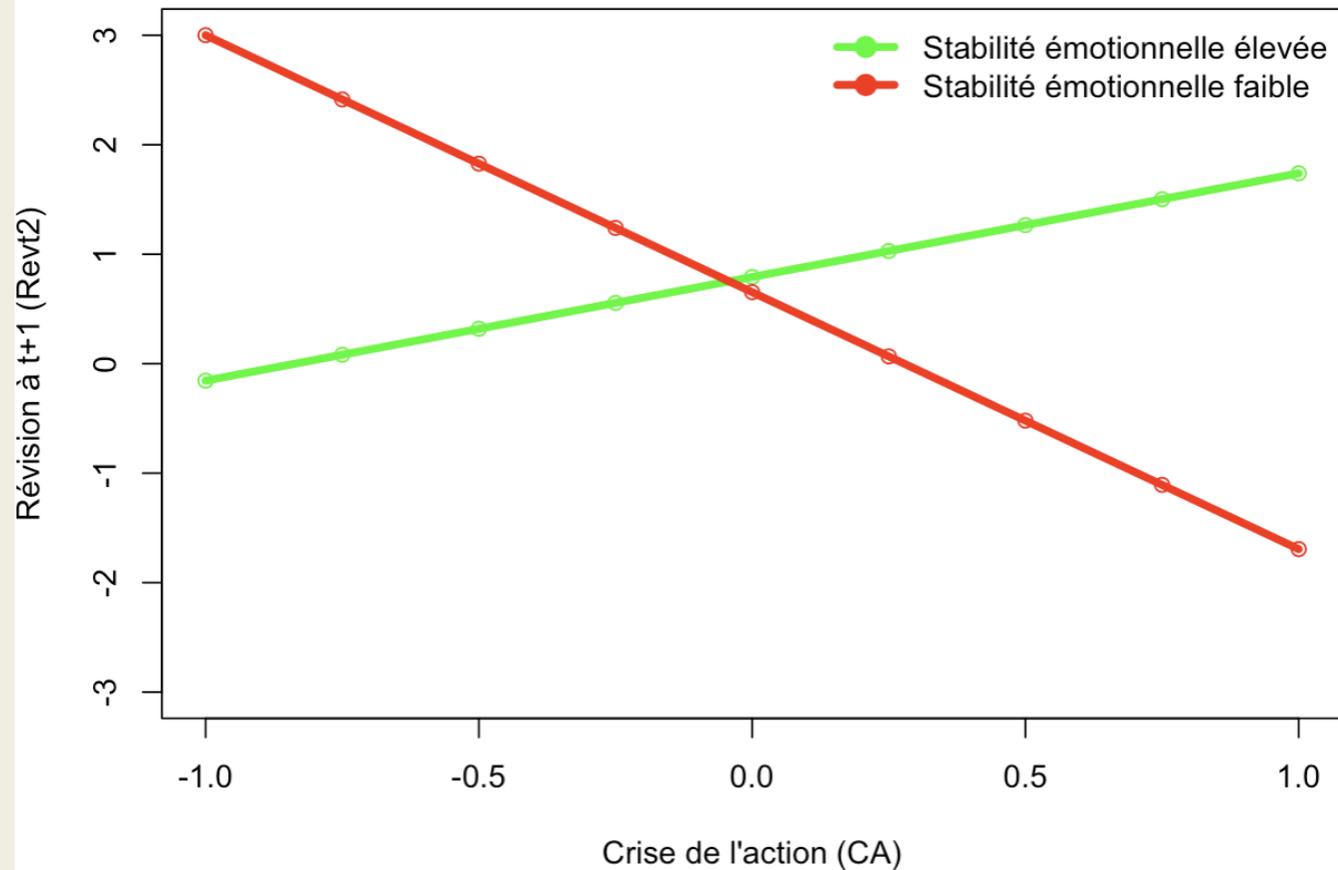


- **Abscisse = jours écoulés depuis la première passation**
- **Ordonnées = temps de révision**

Les étudiant·e·s
augmentent leurs efforts
à l'approche des partiels

Test de nos hypothèses

Révisions selon la crise de l'action et la stabilité émotionnelle



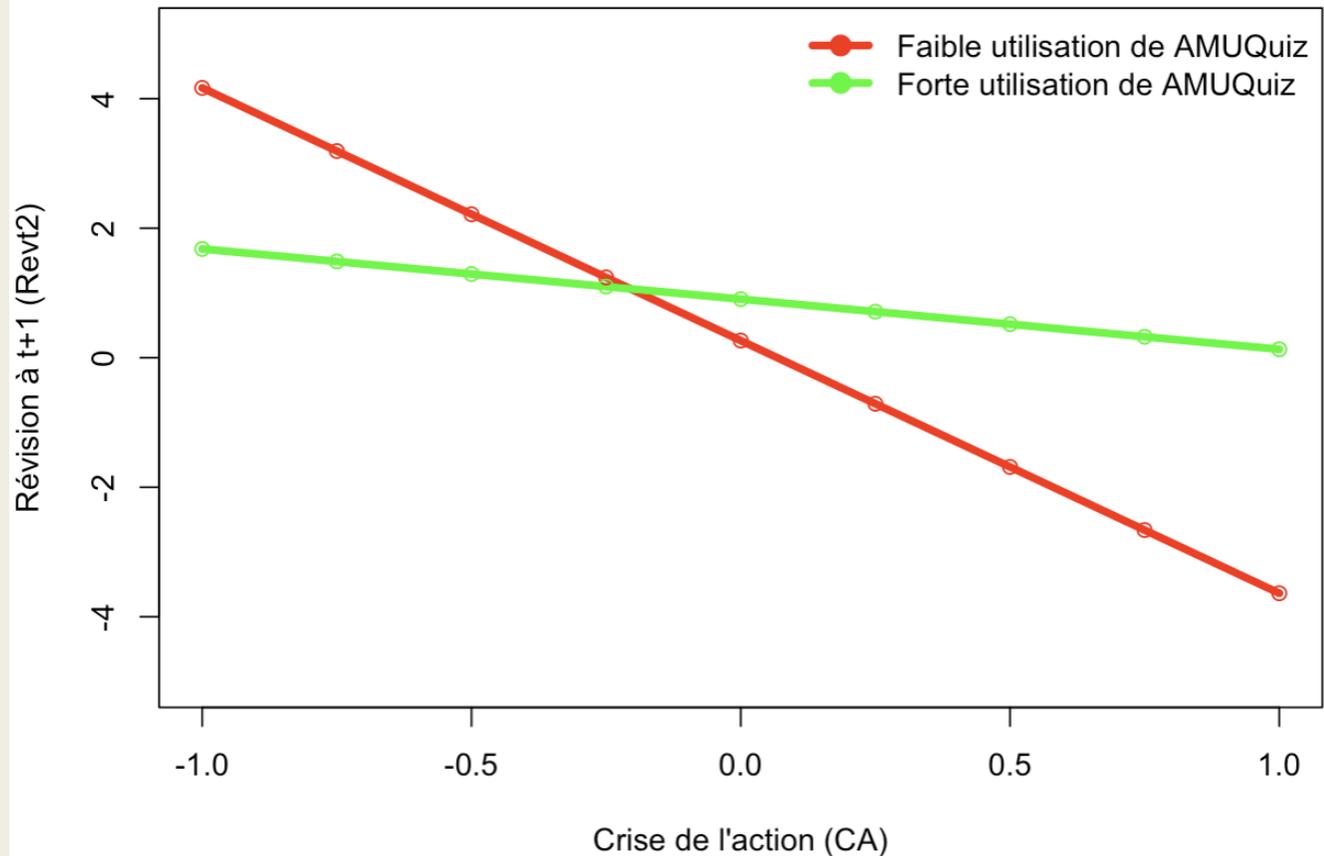
- **Abscisse = niveau de crise de l'action**
- **Ordonnées = efforts universitaires T+1**

Les étudiant-e-s stables émotionnellement **redoublent d'efforts** après une crise de l'action

Les étudiant-e-s instables émotionnellement **réduisent leurs efforts** après une crise de l'action

Test de nos hypothèses

Révisions chez les instables émotionnellement en fonction de la crise de l'action et de l'utilisation de AMUQuiz



- **Abscisse = niveau de crise de l'action**
- **Ordonnées = efforts universitaires T+1**

Les étudiant-e-s instables émotionnellement **et** qui utilisent AMUQuiz **augmentent leurs efforts** après une crise de l'action

Les étudiant-e-s instables émotionnellement **et** qui n'utilisent pas AMUQuiz **diminuent drastiquement leurs efforts** après une crise de l'action

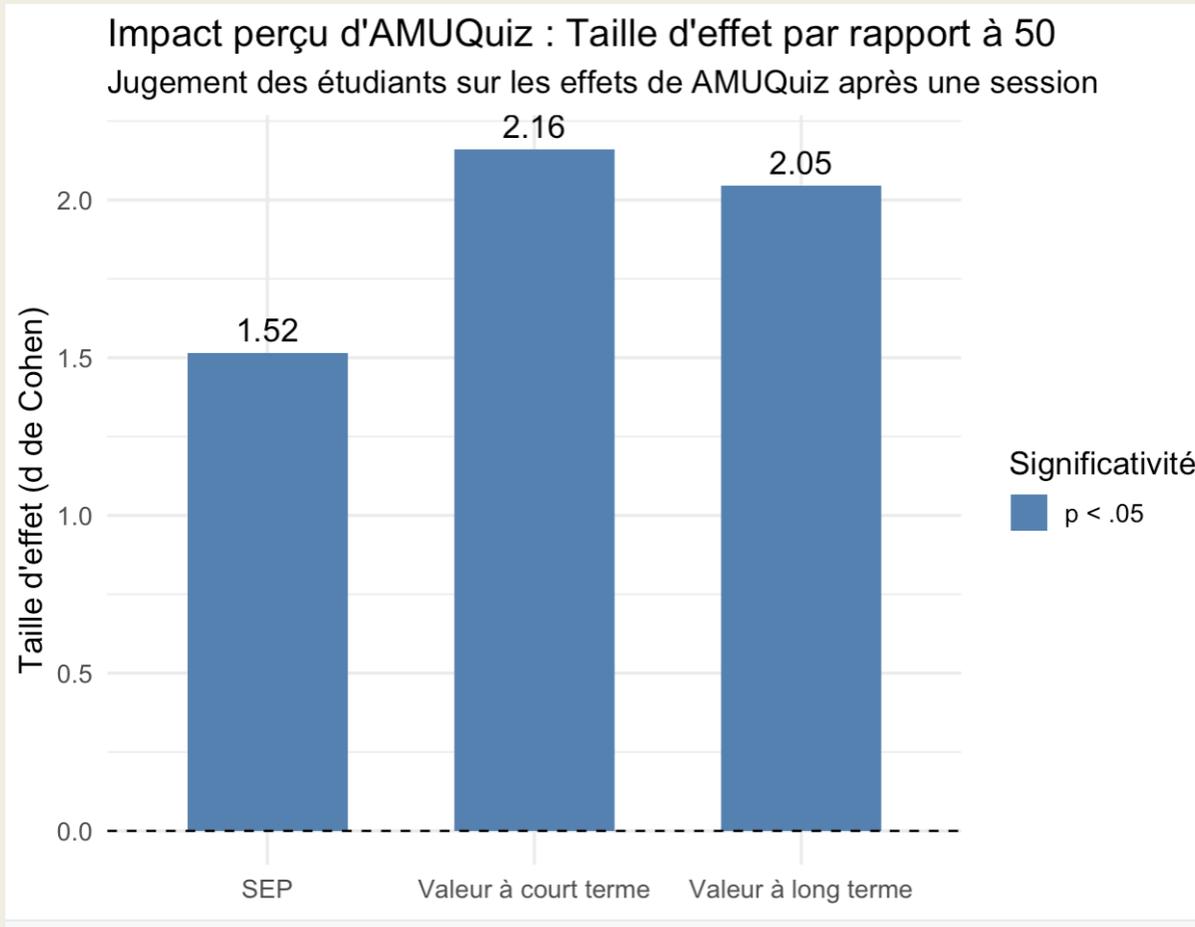
Discussion

- La crise de l'action a un **impact négatif** sur les efforts universitaires mais ce lien est **modéré** par la stabilité émotionnelle
- Les étudiant·e·s instables émotionnellement **réduisent leurs efforts à t+1** après avoir vécu une crise de l'action
- Elles font le choix de la procrastination parce que **il leur permet un soulagement à court-terme de leurs émotions négatives** (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995)
- Les étudiant·e·s instables émotionnellement privilégient un **apaisement émotionnel immédiat** à travers des stratégies d'évitement (Sheppes et al., 2014 ; Suls & Martin, 2004)

Discussion

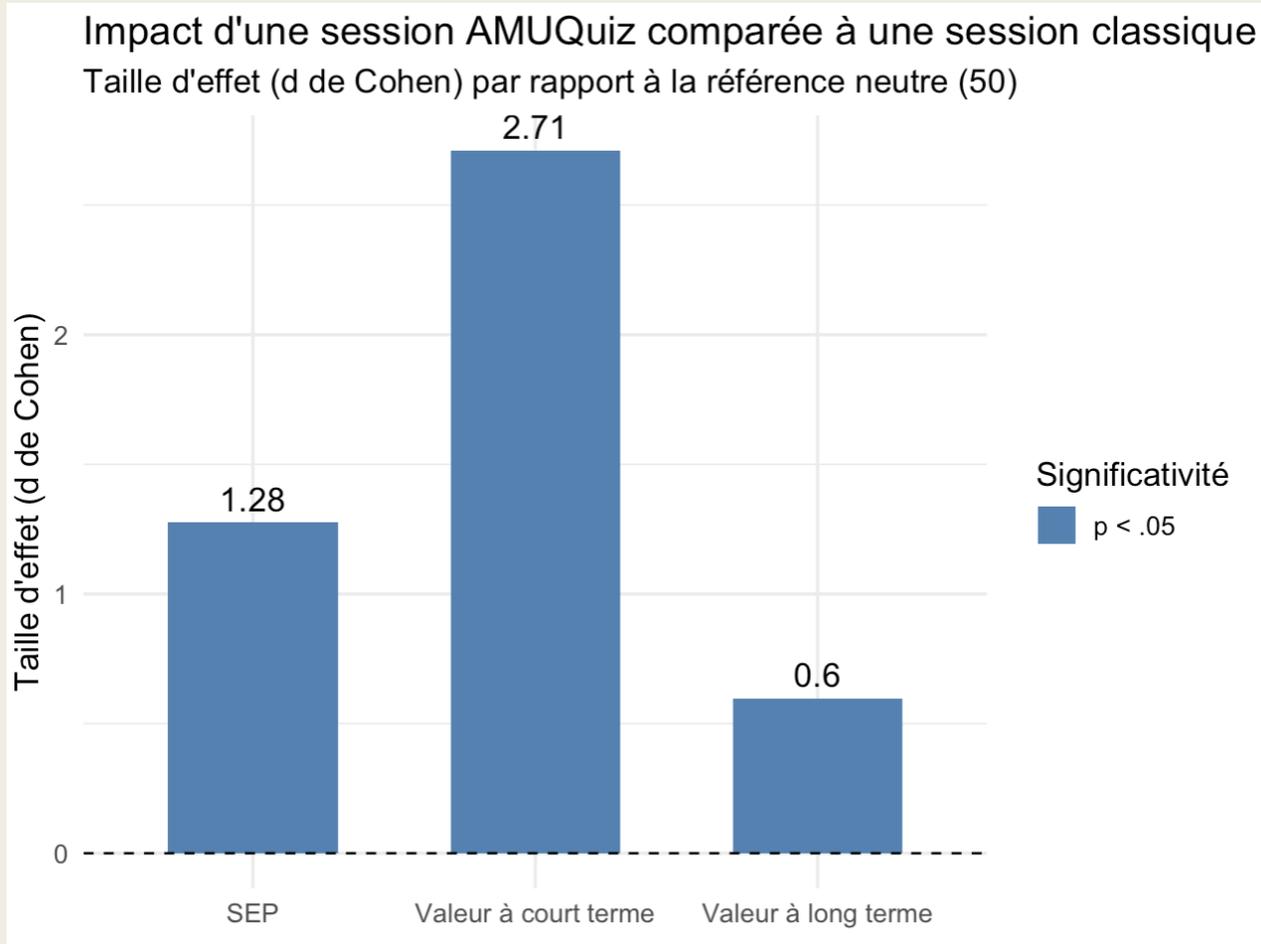
- Pourquoi est-ce que les étudiant·e·s instables émotionnellement qui utilisent AMUQuiz maintiennent leurs efforts universitaires après une crise de l'action ?
 - le côté **adaptatif** de la plateforme permet de maintenir **ses efforts à moindre coût** ?
 - les **feedbacks instantanés** permettent de **mieux situer** son niveau ?
 - la plateforme permet de réviser de **manière plus plaisante** ?

Analyses supplémentaires



- Les étudiant·e·s jugent qu'une session de révision sur la plateforme AMUQuiz **rend les révisions plus gratifiantes sur le court et le long terme**
- Les étudiant·e·s jugent qu'une session de révision sur la plateforme AMUQuiz leur permet **de se sentir plus capable de réviser**

Analyses supplémentaires



- Les étudiant·e·s jugent qu'une session de révision sur la plateforme AMUQuiz **rend les révisions plus gratifiantes sur le court terme comparée à une session de révision classique**
- Les étudiant·e·s jugent qu'une session de révision sur la plateforme AMUQuiz **rend les révisions légèrement plus gratifiantes sur le long terme, comparée à une session de révision classique**
- Les étudiant·e·s jugent qu'une session de révision sur la plateforme AMUQuiz leur permet **de se sentir plus capable de réviser qu'une session de révision classique**

Limites

- Échantillon total **relativement faible**
- Ratio genre largement déséquilibré
- Même si méthodologie alternative, les GAMM ne sont pas significatifs pour notre quadruple interaction