

Régulation émotionnelle et fonctionnement cognitif

Sarah Le Vigouroux, Florence Lespiau, Zoé
Faure, Bastien Trémolière, & Elodie Charbonnier



La régulation émotionnelle

La situation → Faire un discours écouté par de nombreuses personnes



—○
Situation

(Gross, 1998)

23-24 mai 2024

École de recherche pluridisciplinaire DREAM*U : Réussite, régulation émotionnelle et dispositifs d'aide à l'autonomie

2

La régulation émotionnelle

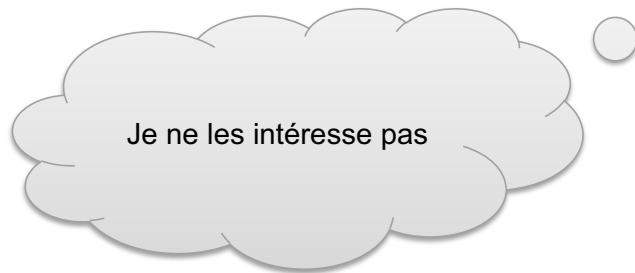
L'attention → Voir des membres de l'assistance ne pas être attentif



(Gross, 1998)

La régulation émotionnelle

Interprétation → « S'il baille c'est que mon cours ne l'intéresse pas »



(Gross, 1998)

La régulation émotionnelle

- Réponse → Déception



(Gross, 1998)

La régulation émotionnelle

La sélection de la situation : par approche ou évitement



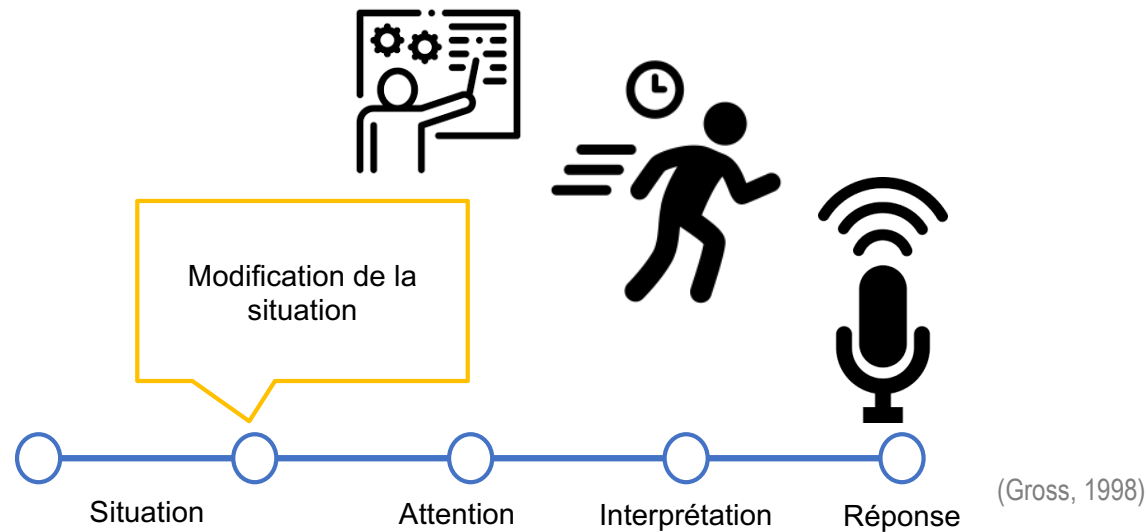
Sélection de la situation



(Gross, 1998)

La régulation émotionnelle

Modification de la situation : alléger l'impact émotionnel en changeant un aspect de la situation



La régulation émotionnelle

Focalisation attentionnelle : contrôle de l'attention sur l'évitement



Redéploiement
attentionnel



(Gross, 1998)

La régulation émotionnelle

Changements cognitifs : réévaluation de la situation pour en changer la signification émotionnelle



S'il baille, c'est parce qu'il n'a pas assez dormi, et non parce que mon cours n'est pas intéressant

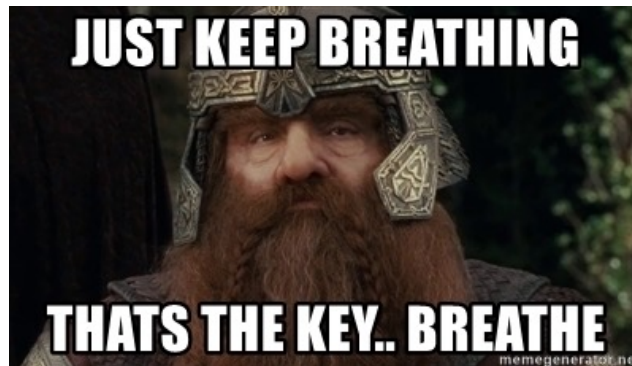
Interprétation plus positive ou moins négative



(Gross, 1998)

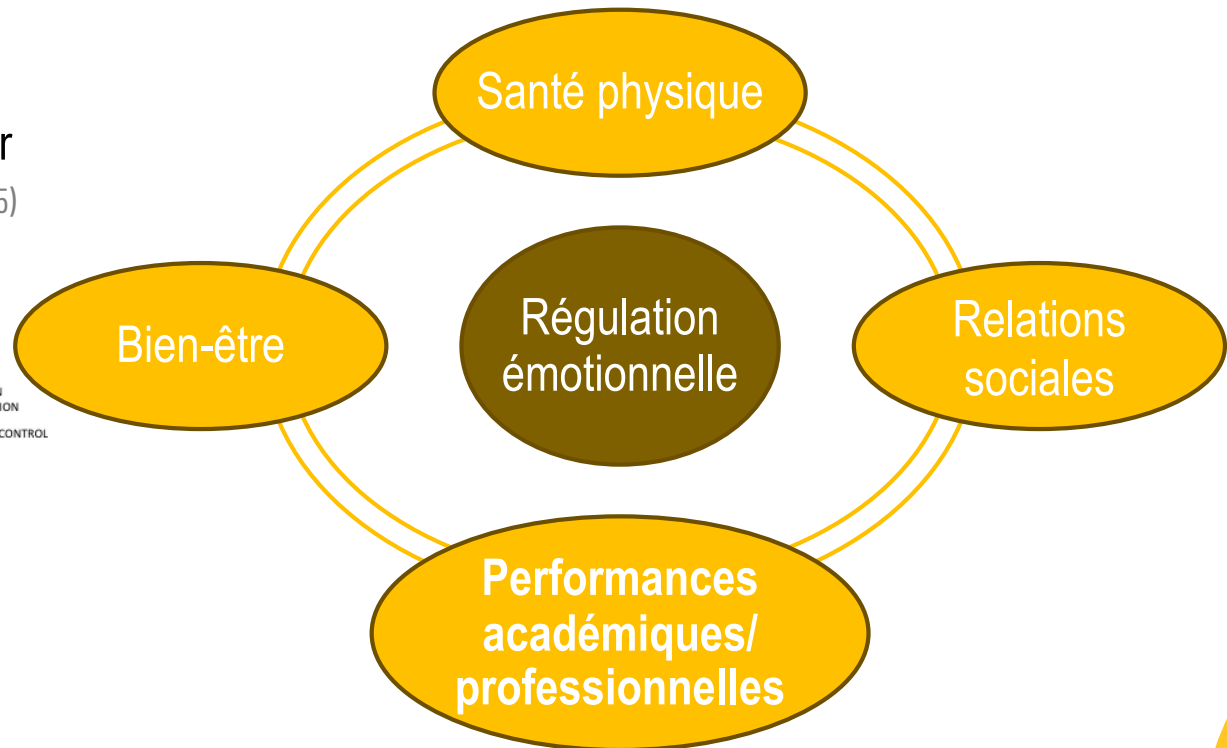
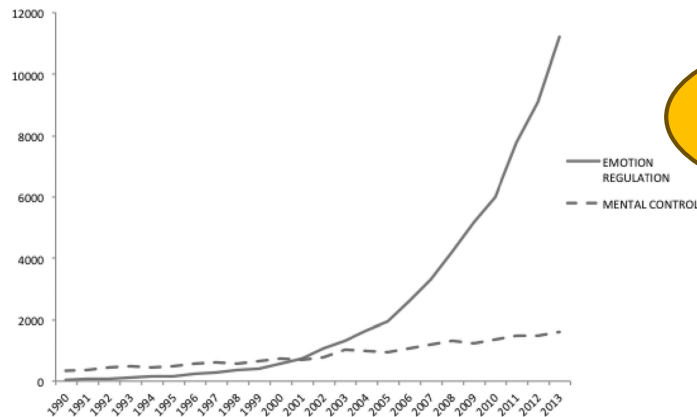
La régulation émotionnelle

Modulation de la réponse : changement d'une ou plusieurs composante(s) de l'émotion



La régulation émotionnelle

De plus en plus de publications sur la régulation émotionnelle (Gross, 2015)

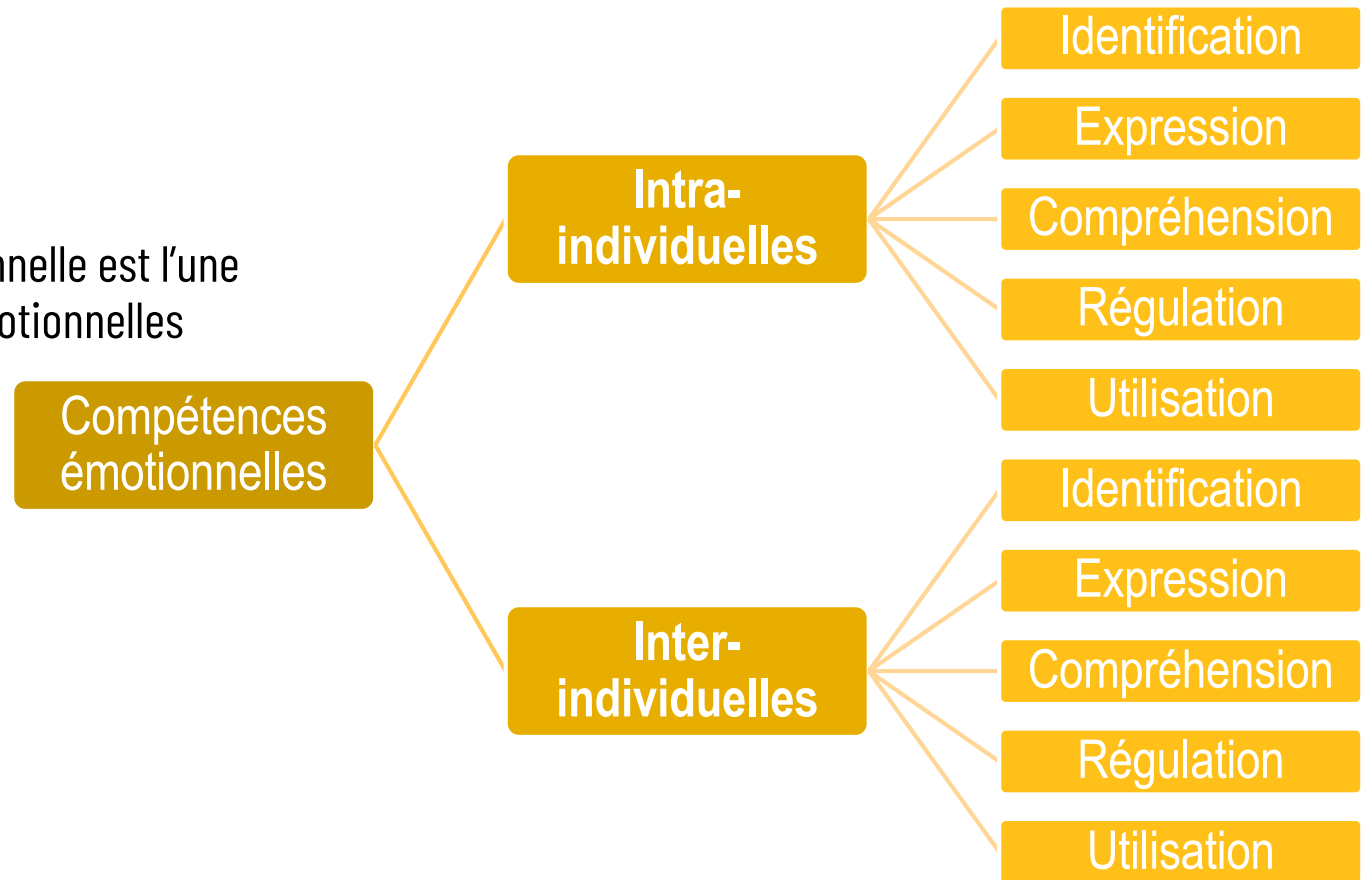


Etude 1 : Relations entre compétences émotionnelles et métacognition

La régulation émotionnelle est l'une des compétences émotionnelles
(Mikolajzack et al., 2014)

3 Niveaux :

- Connaissances
- Habiletés
- Disposition





Etude 1 : Relations entre compétences émotionnelles et métacognition

Métacognition :

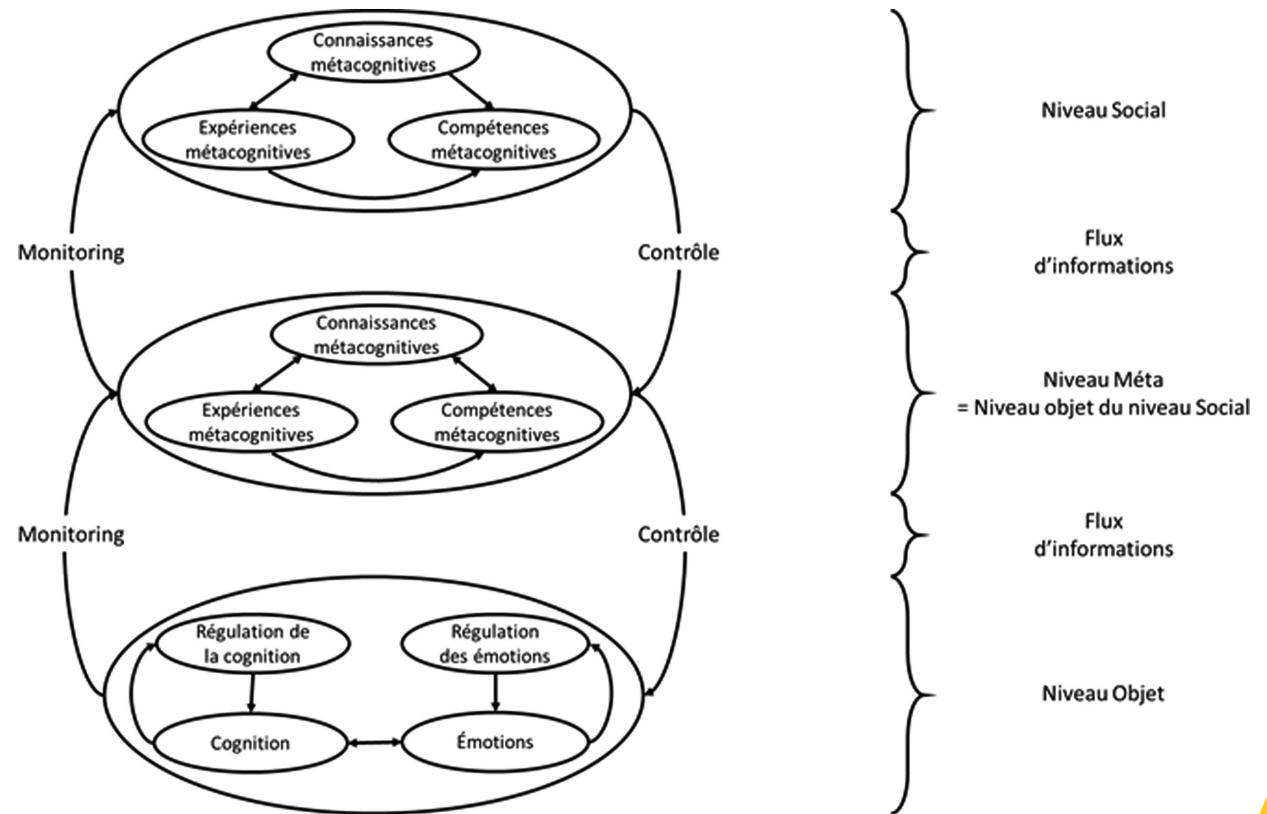
- **Connaissances** : connaissances ou croyances à propos des facteurs influençant (et de quelle manière) les activités cognitives
- **Stratégies de régulation** : façon dont les individus régulent leurs activités cognitives dans la réalité
- **Sensibilité à l'expérience** : toutes les expériences cognitives ou affectives conscientes qui accompagnent et se rapportent à toute activité cognitive

(Meijer et al., 2013)

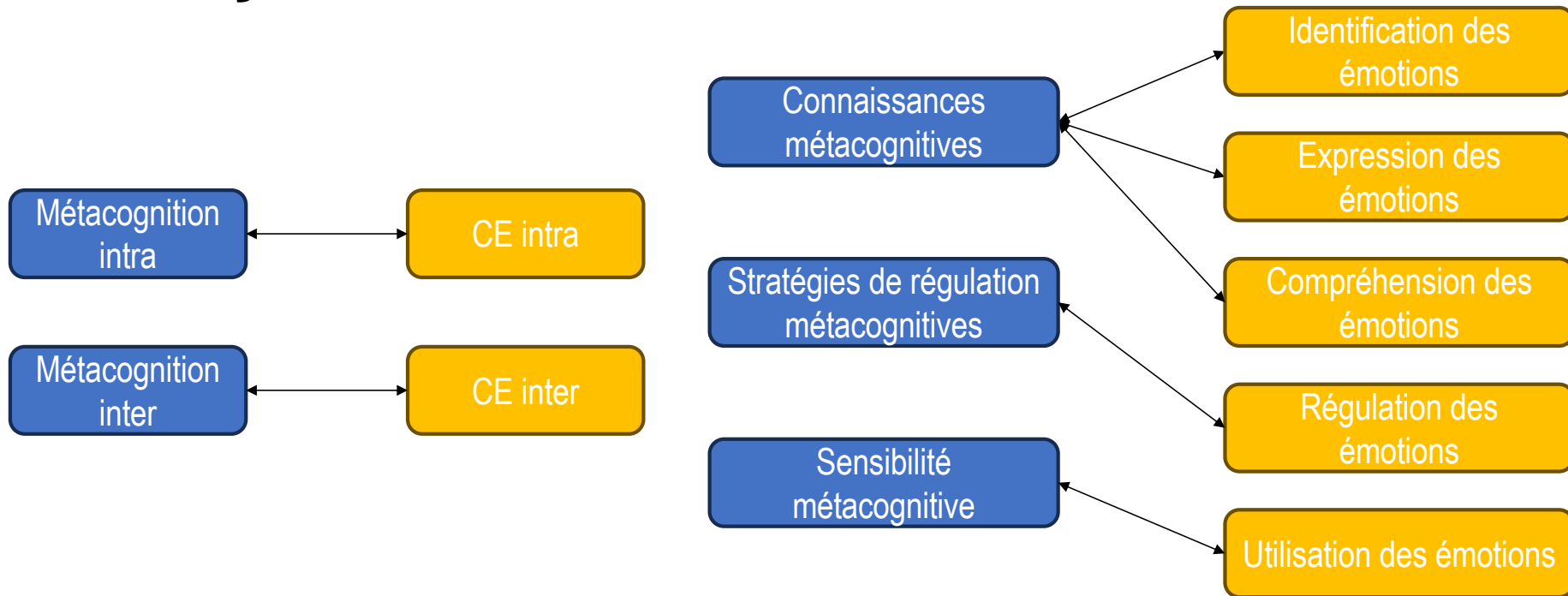
Etude 1 : Relations entre compétences émotionnelles et métacognition

Modèle multifactoriel à plusieurs niveaux de la métacognition

(adapté d'Efklides, 2008, par Allix et al., 2023)



Etude 1 : Relations entre compétences émotionnelles et métacognition





Etude 1 : Relations entre compétences émotionnelles et métacognition

172 étudiants :

- 136 femmes
- 29 hommes
- 5 non-binaires
- 2 NSPR

Âgés entre 17 et 50 ans

- M = 22,74 ; ET = 6,34

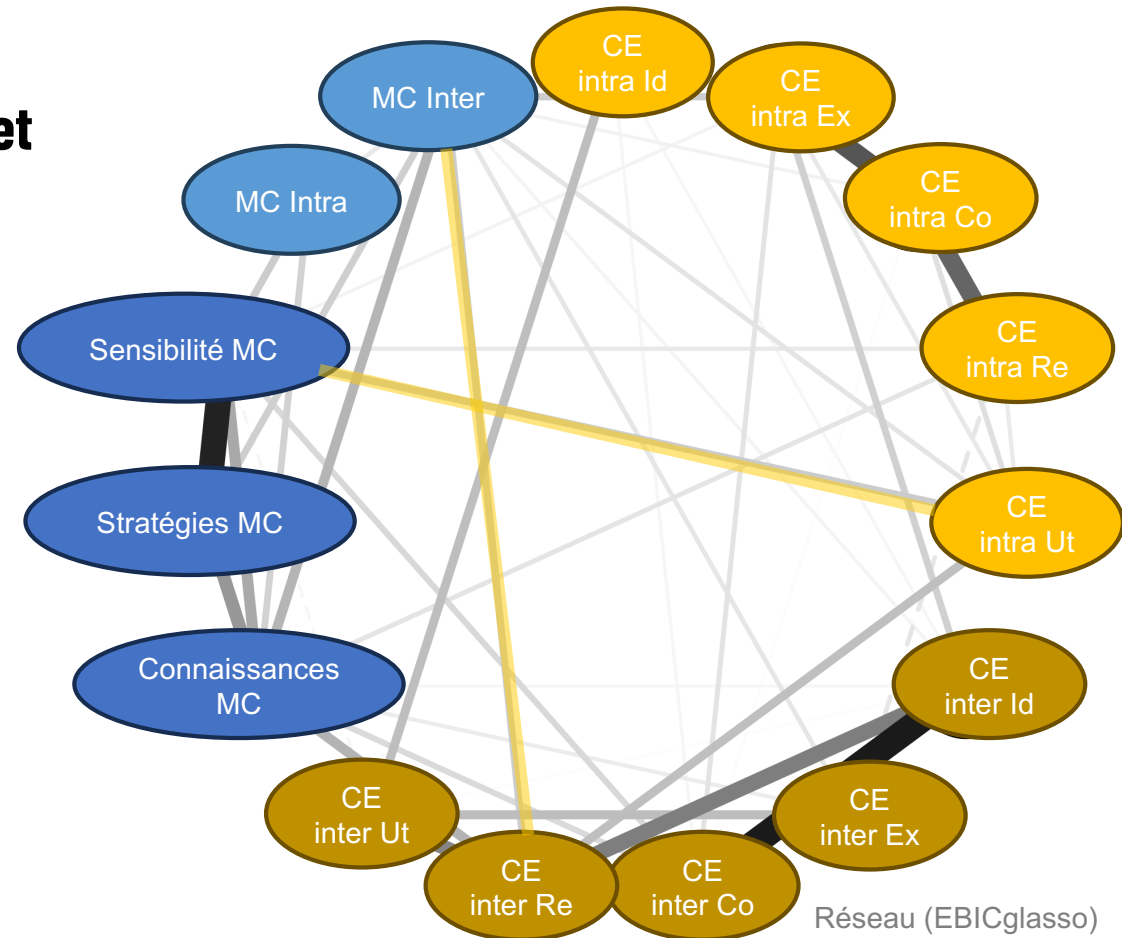


- Questionnaire en ligne
 - Profil des compétences émotionnelles (PEC: Brasseur et al., 2013)
 - Inventaire de sensibilisation à l'apprentissage autonome (AILI: Meijer et al., 2013)
 - Questionnaire de métacognition partagée (SMQ : Garrison & Akyol, 2015)

Etude 1 : Relations entre compétences émotionnelles et métacognition

Plus les étudiants ont une sensibilité à l'expérience cognitive, plus ils ont une bonne compétence à utiliser leurs émotions

Plus les étudiants sont compétents pour co-réguler les cognitions des autres, plus ils sont compétents pour aider les autres à réguler leurs émotions





Etude 1 : Relations entre compétences émotionnelles et métacognition

La métacognition et les compétences émotionnelles sont liées sur les dimensions les plus complexes :

- Utilisation intra
- Régulation inter

Probable indépendance entre les connaissances sur notre fonctionnement cognitif et les compétences émotionnelles

Etude 2 : Relations entre style de raisonnement et stratégies de régulation émotionnelle

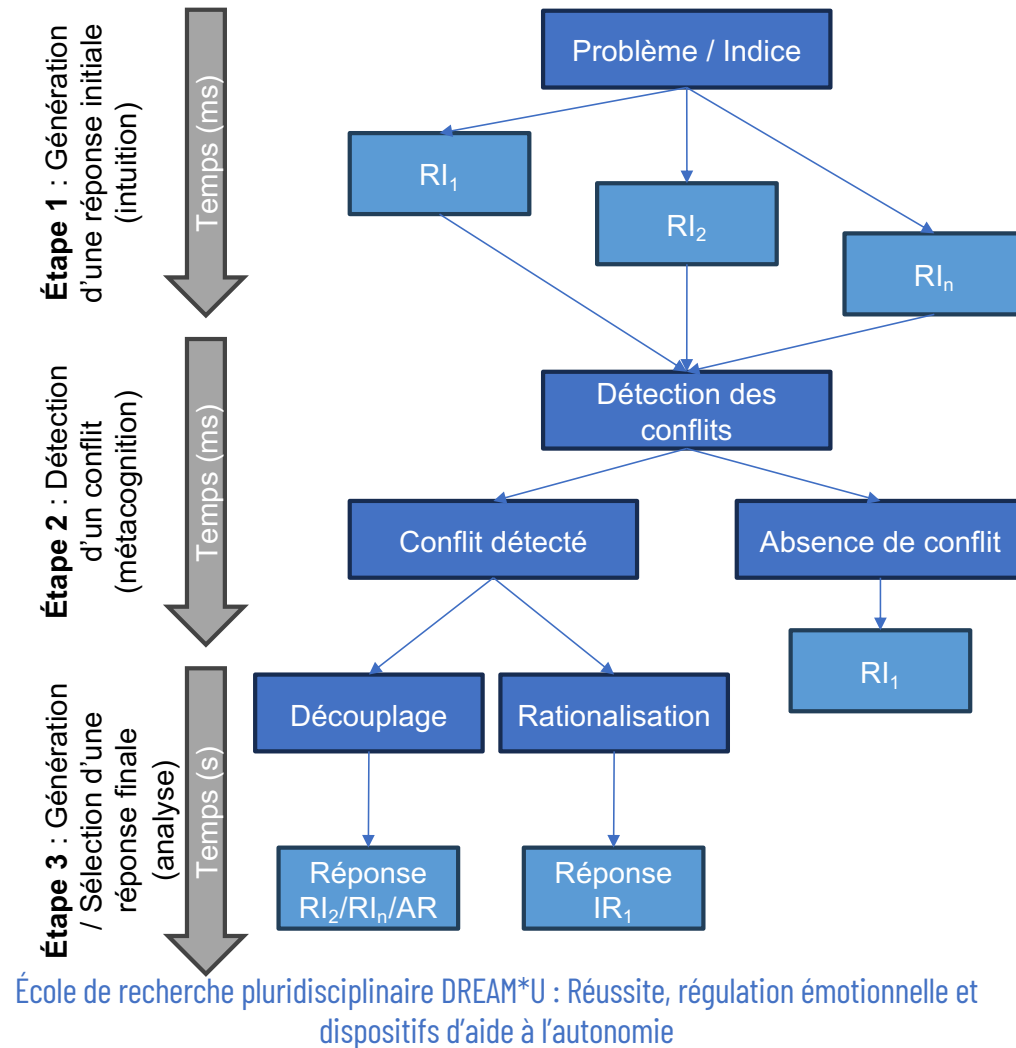
Styles cognitifs de raisonnement :

- Prédilections des individus à penser
- Influencent les croyances et les comportements

(Wim de Neys, 2012 ; Pennycook et al., 2015)

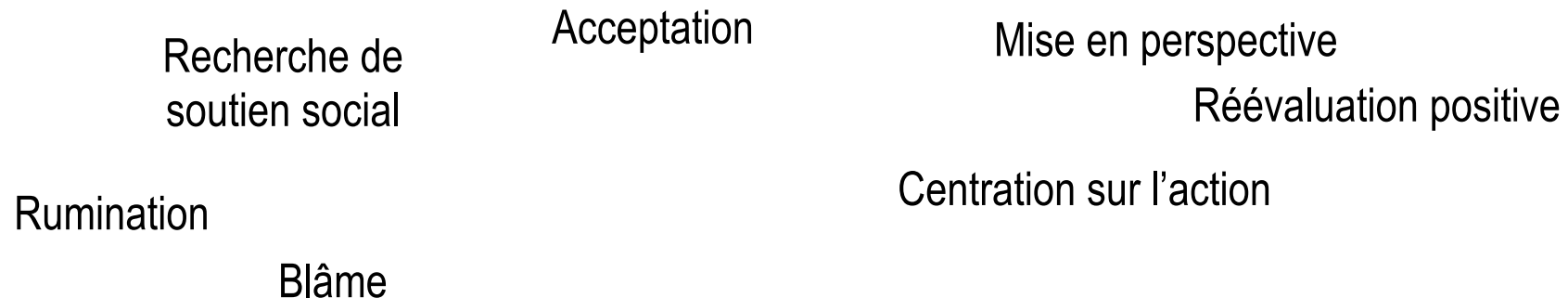
Une batte et une balle coutent 1,10 € au total. La batte coute 1€ de plus que la balle. Quel est le prix de la balle ?

23-24 mai 2024

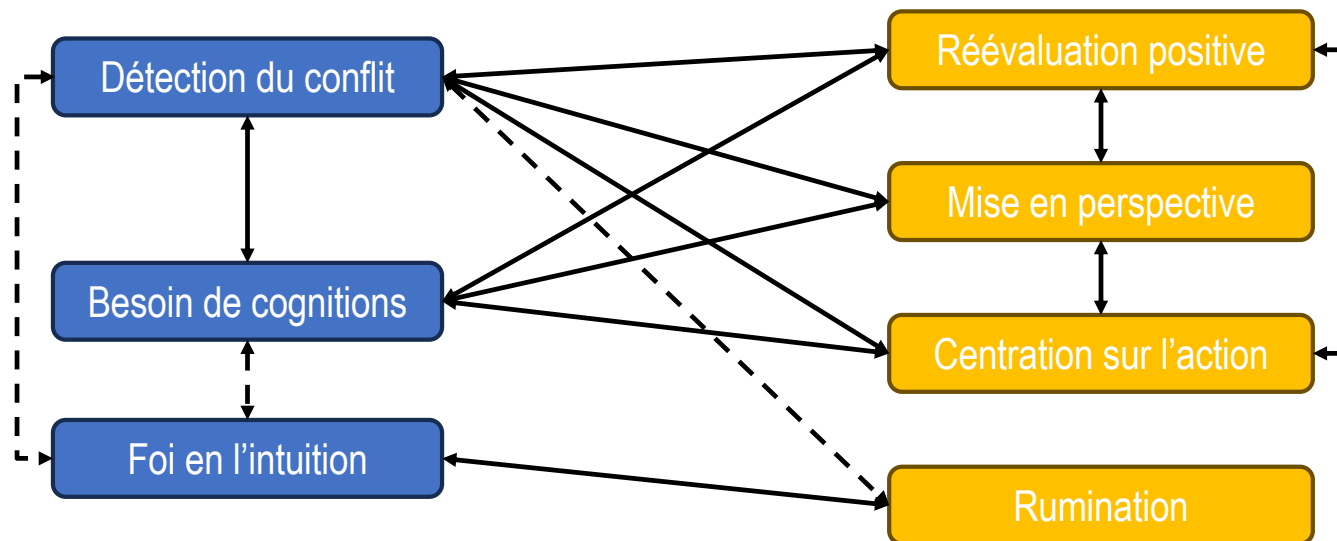


Etude 2 : Relations entre style de raisonnement et stratégies de régulation émotionnelle

Différentes stratégies de régulation des affects :



Etude 2 : Relations entre style de raisonnement et stratégies de régulation émotionnelle



Etude 2 : Relations entre style de raisonnement et stratégies de régulation émotionnelle

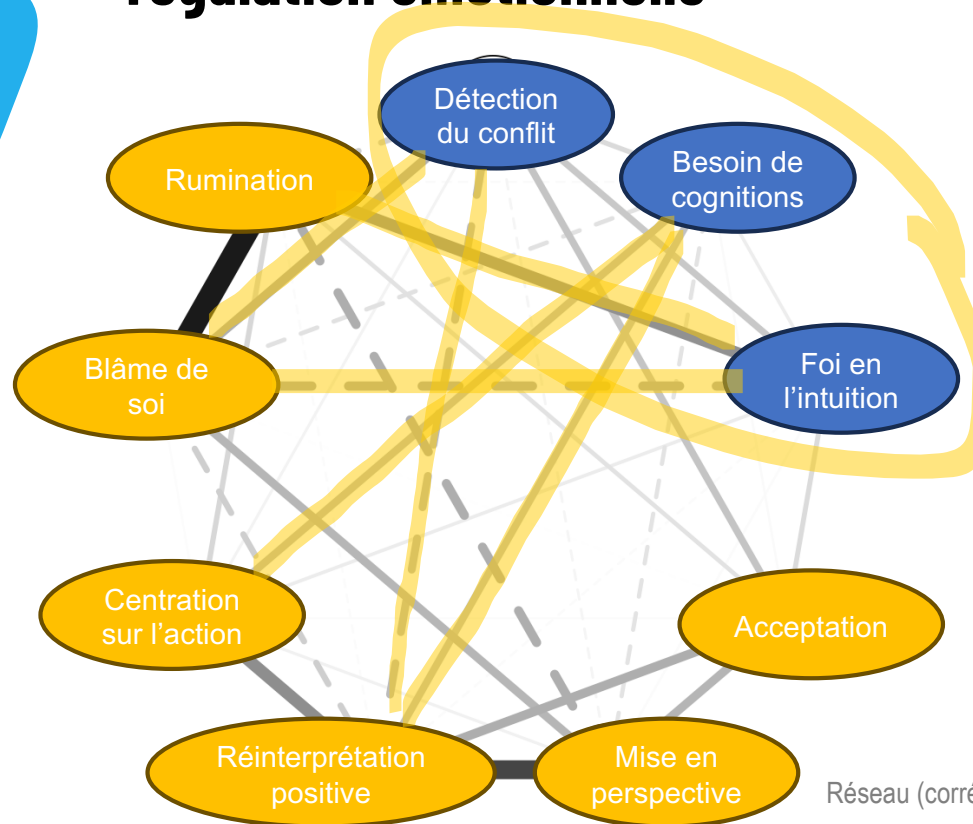
216 participants :

- Dont 171 femmes
- Agés de 18 à 75 ans
(M = 28,11 ; ET = 10,98)

• Questionnaire en ligne :

- *Cognitive Reflection Test* (CRT : Frederick, 2005)
- *Rational Experiential Inventory* (Epstein et al., 1996)
- *Cognitive Emotional Regulation Questionnaire* (CERQ : Jermann et al., 2006)

Etude 2 : Relations entre style de raisonnement et stratégies de régulation émotionnelle



- Plus les individus ont besoin de cognitions, plus ils utilisent des stratégies coûteuses
- Plus ils ont foi en l'intuition, plus ils ruminent, mais moins ils se blâment
- Pas de relations entre les variables cognitives
- Plus les individus détectent les conflits cognitifs, moins ils utilisent des stratégies coûteuses cognitivement

Réseau (corrélations partielles)

École de recherche pluridisciplinaire DREAM*U : Réussite, régulation émotionnelle et dispositifs d'aide à l'autonomie

23-24 mai 2024

23

Etude 2 : Relations entre style de raisonnement et stratégies de régulation émotionnelle

Plus les individus perçoivent avoir un fonctionnement analytique, plus ils utilisent des stratégies de régulation émotionnelle coûteuses

MAIS

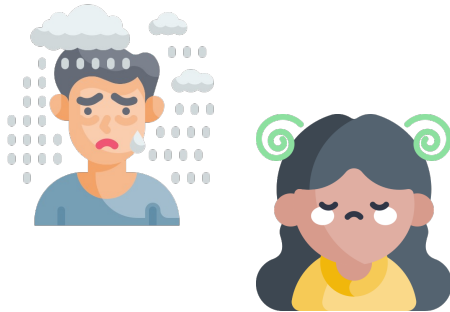
Plus les individus ont un fonctionnement analytique, plus ils utilisent des stratégies dysfonctionnelles ayant un faible coût cognitif



Etude 3 : Le dispositif Etu'Zen

Etudiants = population vulnérable :

- Anxiété et Dépression (Odriozola-González et al., 2020)
- Burnout académique (Schaufeli et al., 2002)





23-24 mai 2024

Original Research

The Effect of Intervention Approaches of Emotion Regulation and Learning Strategies on Students' Learning and Mental Health

INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing
Volume 60: 1–14
© The Author(s) 2023
Article reuse guidelines:
sagepub.com/journals-permissions
DOI: 10.1177/00469580231159962
journals.sagepub.com/home/inq
SAGE

Elodie Charbonnier, PhD¹ , Sarah Le Vigouroux, PhD¹ , Cécile Puechlong, PhD¹,
Lucile Montalescot, PhD¹ , Aurélie Goncalves, PhD¹, Louise Baussard, PhD¹,
Beatrice Gisclard, PhD², Antony G. Philippe, PhD¹, and Florence Lespiau, PhD¹ 

- Différents facteurs de risque identifiés :
 - Soutien social faible (Labrague et al., 2021)
 - Intolérance à l'incertitude élevée (Zhuo et al., 2021)
 - Impuissance apprise élevée (Macher et al., 2012)
 - COVID-19 (Le Vigouroux et al., 2021)

École de recherche pluridisciplinaire DREAM*U : Réussite, régulation émotionnelle et dispositifs d'aide à l'autonomie

25

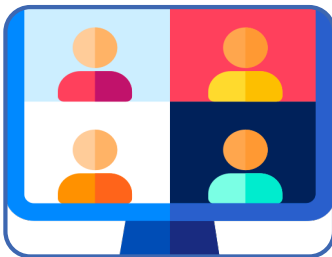
Etude 3 : Le dispositif Etu'Zen

Prévenir ces détériorations ?



Interventions en présentiel

- Efficaces (Shankland et al., 2021)
- Difficultés d'accès au soin, stigmatisation, peur du regard des autres (Eisenberg et al., 2009)

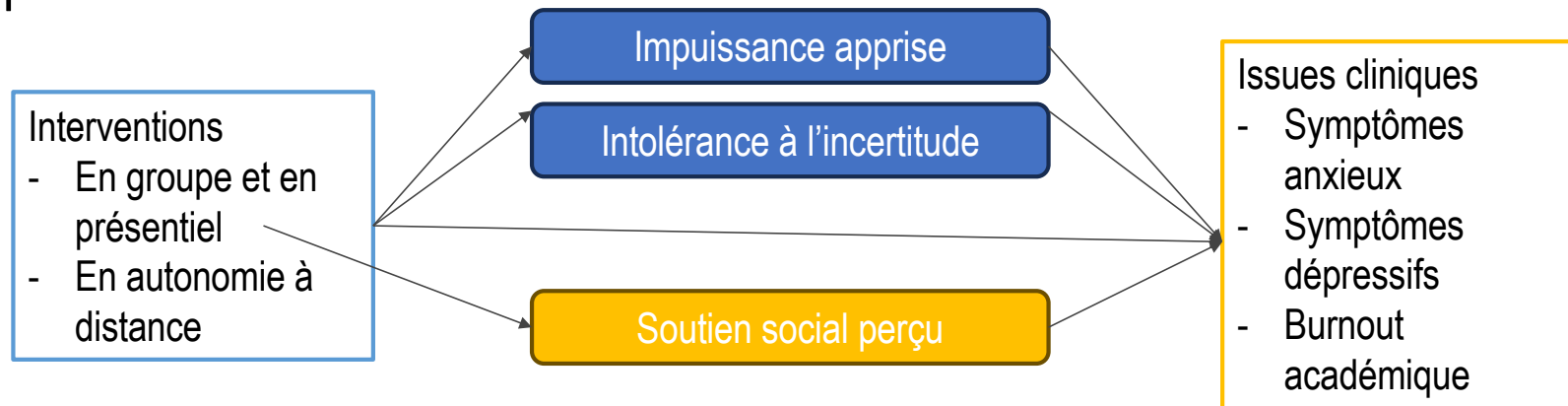


Interventions en ligne

- Efficaces (Montagni et al., 2020)
- Taux élevés d'abandons et faibles interactions entre pairs (Di Consiglio et al., 2022; Georges et al., 2013)

Etude 3 : Le dispositif Etu'Zen

Etudier les effets d'un programme innovant axé sur les émotions et les stratégies d'apprentissage, mené dans deux conditions : en ligne et en présentiel



Etude 3 : Le dispositif Etu'Zen

Groupe intervention en ligne

- n = 36
- M = 19,3 ; ET = 1,6

Groupe intervention en présentiel

- n = 32
- M = 19,5 ; ET = 2,2

Groupe contrôle

- n = 37
- M = 19,4 ; ET = 2,3

Questionnaire en ligne avant et après l'intervention :

- Symptômes anxieux et dépressifs (HADS : Lepine et al., 1985)
- Burnout académique (MBI-GSS : Schaufeli et al., 2016)
- Intolérance à l'incertitude (IU Scale - Short Form : Carleton et al., 2007)
- Impuissance apprise (LHQ : Sorrenti et al., 2014)
- Soutien social perçu (EPS : Caron, 2013)






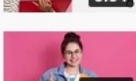

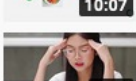
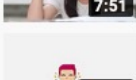
Intervention de 9 semaine :

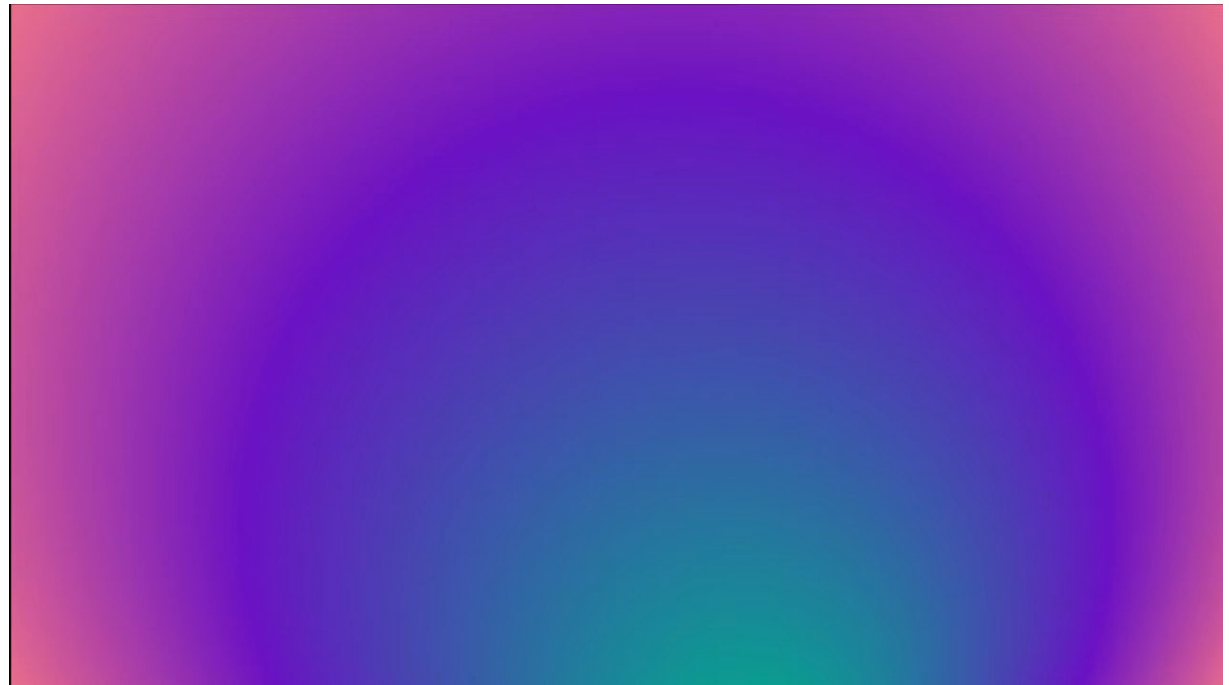
- Vidéos de 10 min associant des infos et des exercices basés sur les TCCE



YouTube

Etude 3 : Le dispositif Etu'Zen

▶		Etu'Zen - Stress - Module 1 Etu Zen 13:18
2		Etu'Zen - Emotions - Module 2 Etu Zen 9:35
3		Etu'Zen - Gestion des Emotions - Module 3 Etu Zen 13:52
4		Etu'Zen - Apprendre, qu'est ce que c'est? - Module 4 Etu Zen 11:56
5		Etu'Zen - Stratégies d'apprentissage - Module 5 Etu Zen 8:34
6		Etu'Zen - Motivation - Module 6 Etu Zen 13:54
7		Etu'Zen - Nutrition - Module 7 Etu Zen 10:07
8		Etu'Zen - Sommeil - Module 8 Etu Zen 7:51
9		Etu'Zen - Inquiétudes et incertitudes - Module 9 Etu Zen 13:35



Etude 3 : Le dispositif Etu'Zen

<https://etuzen-sup.unimes.fr/etuzen/>



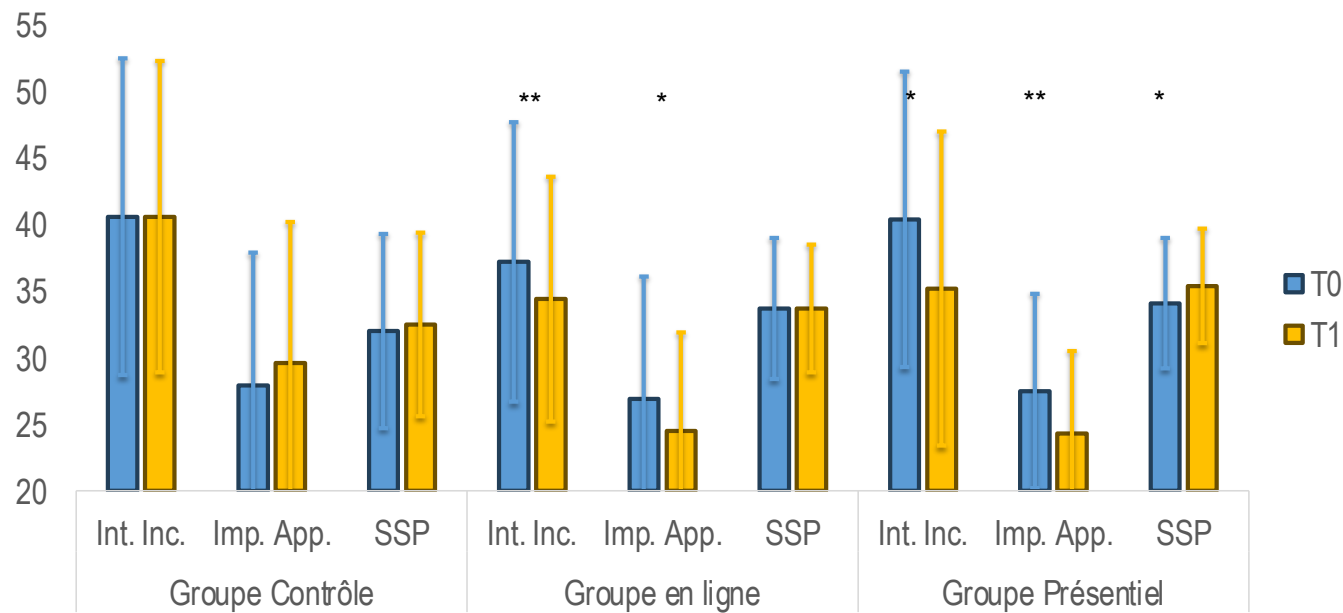
Univ' FORME & ETU'ZEN ACCUEIL ETU'ZEN UNIV EN FORME EQUIPE CONTACT DEMANDE LIVRET ETU'ZEN DEMANDE LIVRET UNIV EN FORME



23-24 mai 2024

École de recherche pluridisciplinaire DREAM*U : Réussite, régulation émotionnelle et dispositifs d'aide à l'autonomie

Etude 3 : Le dispositif Etu'Zen



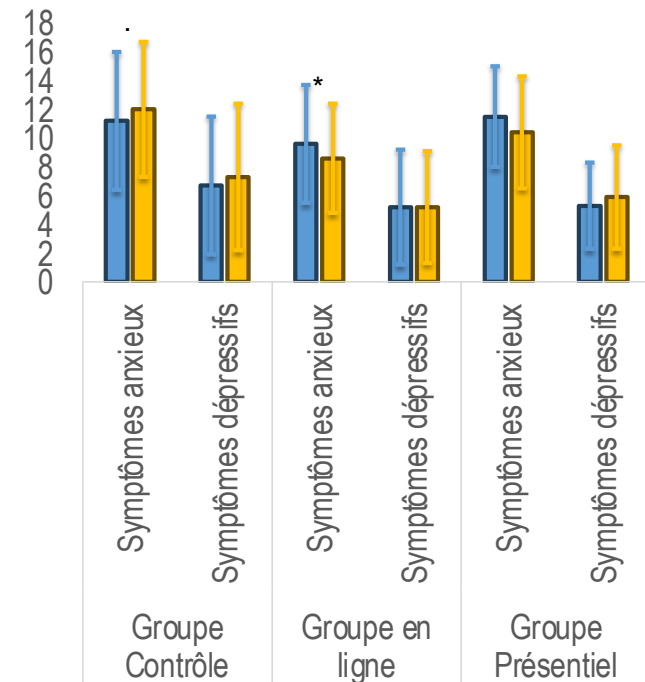
23-24 mai 2024

École de recherche pluridisciplinaire DREAM*U : Réussite, régulation émotionnelle et dispositifs d'aide à l'autonomie

Etude 3 : Le dispositif Etu'Zen

	1	2	3	4	5
1. Symptômes anxieux	—				
2. Symptômes dépressifs	0,69***	—			
3. Burnout académique	0,37*	0,55***	—		
4. Intolérance à l'incertitude	0,40*	0,40*	0,52**	—	
5. Impuissance Apprise	0,47**	0,49**	0,60***	0,47**	—
6. Soutien social perçu	-0,23	-0,43*	-0,37*	-0,29	-0,28

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001





Etude 3 : Le dispositif Etu'Zen

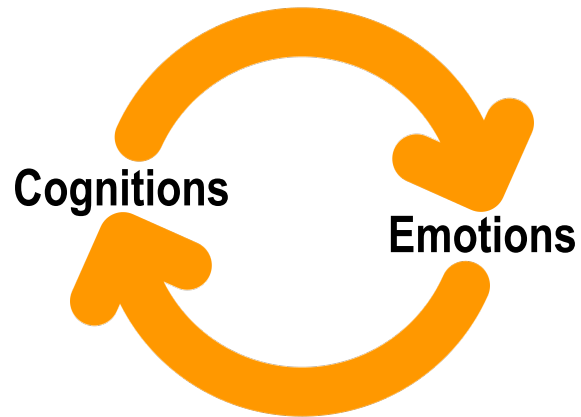
Un programme efficace dans ses deux modalités

Cible des processus cognitifs qui augmentent le risque de détresse psychologique

Dispositif accessible gratuitement pour tous les étudiants



Conclusion



Métacognition et régulation émotionnelle partageraient des processus communs sur les niveaux les plus complexes

Importance d'intervenir davantage sur les perceptions du fonctionnement cognitif que sur les dispositions cognitives en elles-mêmes



23-24 mai 2024



Merci pour votre attention

Régulation émotionnelle et
fonctionnement cognitif

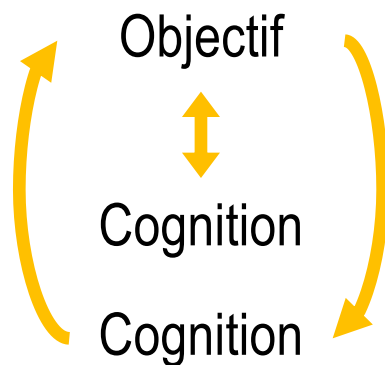
Sarah Le Vigouroux, Florence Lespiau, Zoé
Faure, Bastien Trémolière, & Elodie Charbonnier
Contact : sarah.le_vigouroux_nicolas@unimes.fr



anr®
ANR-18-NCUN-0003



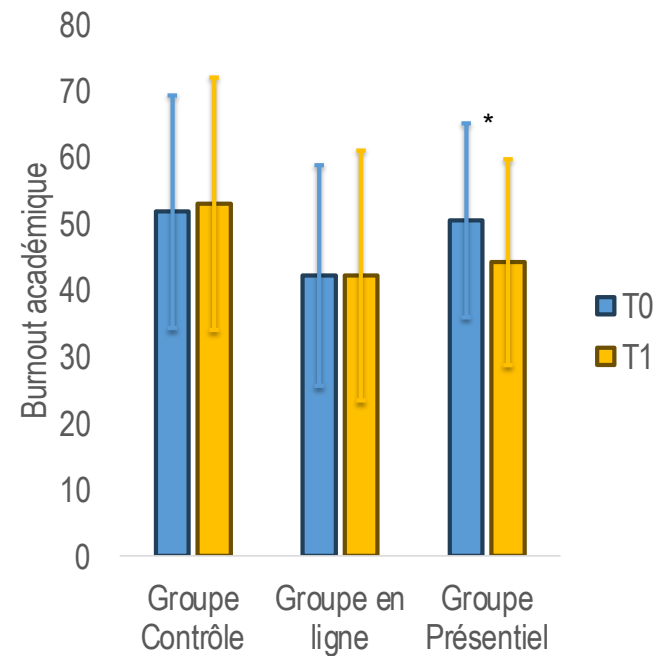
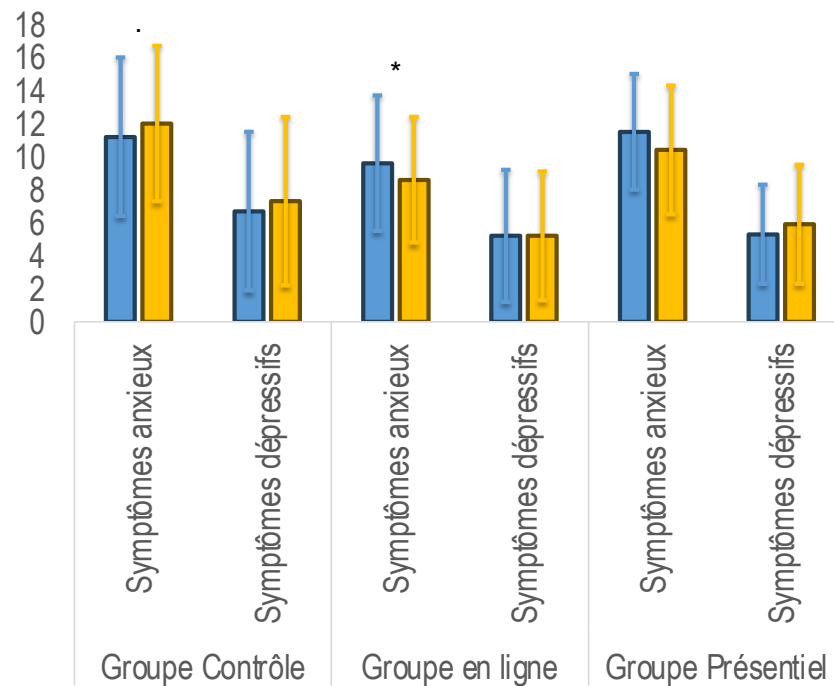
Etude 1 : Relations entre compétences émotionnelles et métacognition



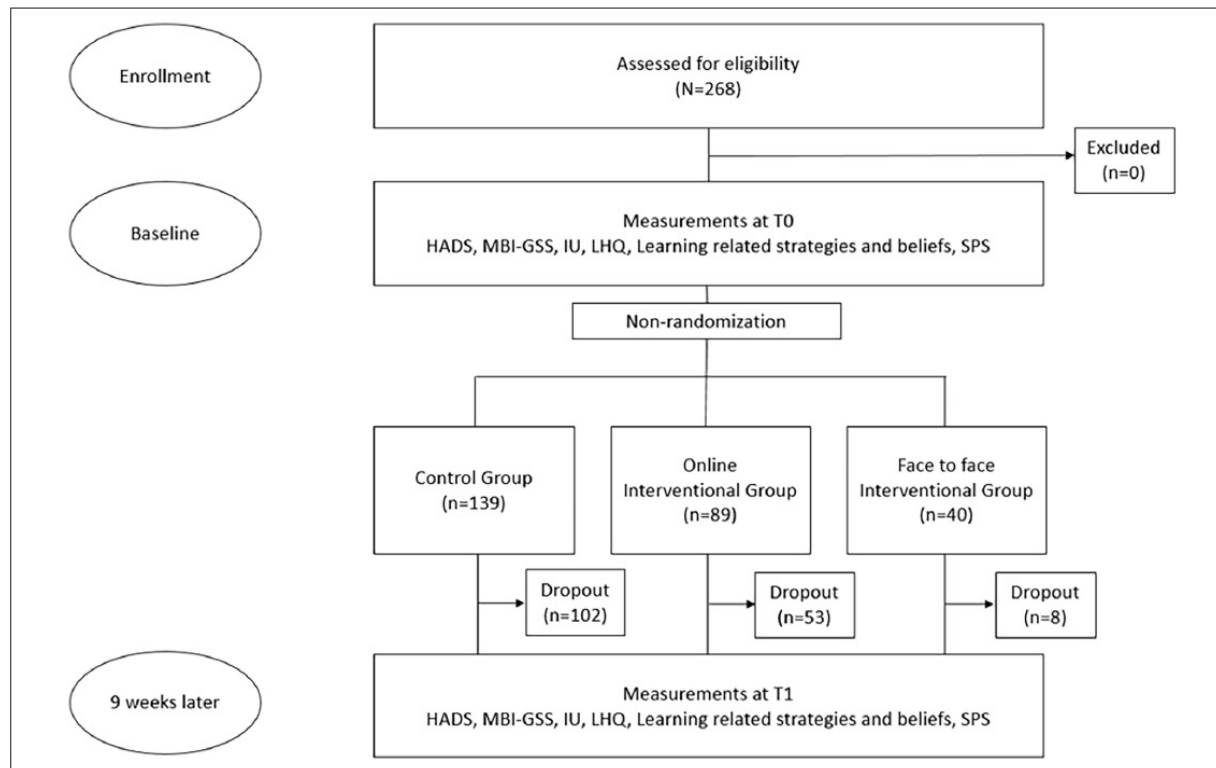
- 2 boucles d'évaluation des cognitions :
1. évalue la distance entre la cognition actuelle et l'objectif (émotion métacognitive)
 2. évalue la vitesse d'évolution de la cognition dans la direction de l'objectif (boucle métacognitive)

(Efkildes)

Etude 3 : Le dispositif Etu'Zen



Etude 3 : Le dispositif Etu'Zen



23-24 mai 2024

École de recherche pluridisciplinaire DREAM*U : Réussite, régulation émotionnelle et dispositifs d'aide à l'autonomie