

L'espoir comme ressource psychologique pour le bien-être des étudiants : Apport de la psychologie positive

Azi Kammoun Safia

Faculté des Sciences Humaines et Sociales de Tunis. Psychologue clinicienne en chef, Cheffe de service de l'aide psychologique auprès des étudiants, Office des Œuvres Universitaires Sfax, Tunisie

Dr. Palazzolo Jérôme

5, quai des Deux-Emmanuel, Nice, France
Université Internationale Senghor, Alexandrie, Égypte

[Doi: 10.19044/esipreprint.6.2024.p55](https://doi.org/10.19044/esipreprint.6.2024.p55)

Approved: 05 May 2024
Posted: 10 June 2024

Copyright 2024 Author(s)
Under Creative Commons CC-BY 4.0
OPEN ACCESS

Cite As:

Azi Kammoun, S., & Palazzolo, J. (2024). *L'espoir comme ressource psychologique pour le bien-être des étudiants : Apport de la psychologie positive*. ESI Preprints.

<https://doi.org/10.19044/esipreprint.6.2024.p55>

Résumé

La santé mentale des étudiants est préoccupante. La littérature scientifique confirme le mal-être des étudiants qui se traduit par une détresse psychologique. Cette détresse se manifeste par des troubles de l'humeur, du sommeil, de l'alimentation, une dépression, de l'anxiété, le stress chronique (Boujut, 2009 ; Shankland, 2022). L'accès au monde universitaire est une réalité stressante avec un lot de défis et de grands changements déroutants. L'étudiant doit mobiliser ses ressources psychologiques telles que l'estime de soi, le soutien social, l'optimisme, l'espoir... pour s'ajuster à ce nouveau monde. L'objectif principal de cet article est de présenter la psychologie positive, ses débuts, ses thématiques et se focaliser sur le concept d'espoir comme ressource psychologique à mobiliser pour le bien-être des individus. Les actions de promotion de la santé mentale en milieu universitaire peuvent s'inspirer du modèle des ressources psychologique pour mettre en place des dispositifs innovants pour améliorer la santé psychologique des étudiants.

Mots-clés : Espoir – Etudiant- Santé mentale- Psychologie positive- Promotion de la santé mentale

Hope as a psychological resource for student well-being: The contribution of positive psychology

Azi Kammoun Safia

Faculté des Sciences Humaines et Sociales de Tunis. Psychologue
clinicienne en chef, Cheffe de service de l'aide psychologique auprès des
étudiants, Office des Œuvres Universitaires Sfax, Tunisie

Dr. Palazzolo Jérôme

5, quai des Deux-Emmanuel, Nice, France
Université Internationale Senghor, Alexandrie, Égypte

Abstract

Student mental health is a critical issue that needs attention. Studies in the scientific literature have confirmed that students experience unhappiness and psychological distress. These challenges manifest in various ways, including mood disorders, sleep issues, eating disorders, depression, anxiety, and chronic stress (Boujut, 2009 ; Shankland, 2022). Transitioning into the university environment is marked by significant challenges and unsettling changes. To adapt to this new environment, students need to utilize their psychological resources, including self-esteem, social support, optimism, and hope. This article proposes a theoretical reflection on the concept of hope with reference to positive psychology. Positive psychology is a new approach in psychology that focuses on developing students' strengths. Utilizing the psychological resources model can guide the implementation of innovative measures to enhance students' psychological well-being and promote mental health on university campuses.

Keywords: Hope – Student – Mental health – Positive psychology – Promotion of mental health

Introduction

Les étudiants constituent une population à risque en matière de santé psychique. Plusieurs études scientifiques s'accordent à dire que leur état de santé est préoccupant. Elles revendiquent l'intérêt de se focaliser sur les activités de promotion de la santé pour aider les étudiants fragiles psychologiquement à mieux s'adapter au contexte universitaire (Shankland, 2022). Cet article vise à s'intéresser à la contribution de la psychologie positive en matière du bien-être psychologique et à la santé mentale comme composante essentielle de la santé et du bien-être générale. Cette orientation scientifique offre des pistes innovantes et des perspectives prometteuses pour le bien-être et le bonheur de tous (Csillik, 2017). La psychologie positive est

une branche de la psychologie qui se focalise sur les forces des individus et les déterminants de leur fonctionnement optimal et principalement nous allons nous centrer sur le concept d'espoir (Boniwell, 2012 ; Delas et al., 2015; Lecomte, 2009, 2017 ; Martin-Krumm & Tarquinio, 2011 ; Shankland, 2015). L'impact des ressources psychologiques sur la santé mentale est un sujet d'actualité qui retient une attention particulière de la part des chercheurs en psychologie. Depuis ses débuts, la psychologie positive, accorde une attention particulière aux ressources dont disposent les individus et qui leur permettent de s'adapter aux diverses épreuves aversives qu'ils rencontrent. L'espoir a été un objet d'étude pour plusieurs recherches. La littérature met en évidence l'importance de l'espoir dans les performances académiques et l'adaptation des étudiants à l'environnement universitaire. Notre recherche va présenter la psychologie positive comme discipline scientifique qui vise à étudier les caractéristiques qui permettent à une personne de vivre en bonne santé physique et mentale (Cottraux, 2012 ; Shankland, 2019 ; Palazollo, 2020) et se recentrer sur les bienfaits de l'espoir sur le bien-être des étudiants. L'espoir en tant que ressource psychologique (Snyder, 2000) est défini comme un état de motivation fondé sur l'interaction de deux facteurs: l'énergie orientée vers les buts et les objectifs et la capacité à identifier des moyens d'atteindre ses buts (Snyder, Irving et Anderson, 1991).

La santé mentale des étudiants :

Les publications scientifiques sur la santé psychologique chez les étudiants sont nombreuses. Les étudiants sont fragiles psychologiquement : Stress chronique, anxiété, isolement, dépression, troubles alimentaires, consommation des produits psychoactifs ont été constatés chez les étudiants. En effet, Plusieurs chercheurs s'accordent à dire que leur état de santé est à plusieurs égards inquiétants (Boujut & Bruchon-Schweitzer, 2009 ; Estingoy & Fort, 2013 ; Grebot & Barumandzadeh, 2005 ; Lafay & Manzanera, 2003 ; Masé & Verliac, 2013 Shankland et al., 2021, 2022 ; Veron et al, 2019). Les jeunes de 19-25 ans accomplissent leur parcours universitaires au même moment que leur transition vers la vie d'adulte. Période stressante, charnière, ce passage vers la vie d'adulte est marqué par une prise de décision déterminante pour son avenir et la gestion de nouvelles responsabilités. Les enjeux de la transition lycée-université sont multiples. L'étudiant doit s'adapter à un environnement qui implique de nouvelles relations sociales, un nouveau rapport à soi et aux enjeux cognitifs, psychologiques et identitaires multiples et complexes (Boyer, Coridian & Erlich, 2001; Cohen Scali, 2001 ; Gruel, Galland & Houzel, 2009 ; Van de Velde, 2008). Il faut noter que plusieurs ruptures et changements stressants jalonnent ce parcours : éloignement du cocon familial, perte des repères habituels, quête identitaire,

gestion d'une autonomie nouvellement acquise, difficultés relationnelles et affectives, une charge de travail assez importante, stress des examens, des difficultés financières, une orientation pas forcément choisie et qui ne répond pas aux aspirations de l'étudiant. Tout cela peut amener à la démotivation, l'épuisement et à l'échec académique (Boyer, Coridian & Erlich, 2001; Gruel, Galland & Houzel, 2009 ; Van de Velde, 2008). Le contexte universitaire est devenu de plus en plus complexe et concurrentiel sur le plan social, culturel, économique et environnemental. Face aux difficultés croissantes, les étudiants doivent être outillés avec des compétences nécessaires pour leur assurer un développement psychologique optimal. La psychologie positive nous propose des pistes de réflexion pour venir en aide aux étudiants vulnérables. C'est ce que nous allons aborder dans cet article en se focalisant sur la psychologie positive et ses contributions apportées à la psychologie ainsi que les bienfaits de l'espoir sur la santé psychologique des étudiants.

L'apport de la psychologie positive

A ses débuts, les recherches en psychologie se sont focalisées principalement sur les troubles psychologiques à savoir la dépression, la schizophrénie, les troubles anxieux. Or, l'image de la psychologie s'est complètement modifiée depuis l'émergence de la psychologie positive. Cette approche est apparue aux Etats-Unis, à la fin des années quatre-vingt-dix sous l'influence de Martin Seligman, qui occupait le poste de président de l'Association Américaine des Psychologues (Csillik, 2017 ; Palazollo,2020). Cette approche apporte un éclairage scientifique essentiel à notre compréhension du fonctionnement optimal humain et les facteurs favorisant le bien-être individuel et social (Shankland & Martin-Krumm, 2012) Ce courant a fait l'objet de nombreuses publications en français (Lecomte, 2009 ; Martin-Krumm & Tarquinio, 2011 ; Robieux et al.,2018; Shankland, 2015,2021,2022). Martin-Krumm et Tarquinio (2011), indiquent dans leur livre sur la psychologie positive, que les premiers domaines de la psychologie sont les psychopathologies classiques: à savoir les troubles de la personnalité, les abus sexuels et les troubles anxieux. Les psychologues ont eu pour longtemps la responsabilité de réparer les dommages causés par les désordres psychologiques. Les auteurs précisent qu'il était temps que la psychologie change de mission et faire en sorte que chacun ait une vie meilleure et développe toutes ses compétences et potentialités. L'idée défendue par Seligman (2000) est d'augmenter le bonheur et le bien-être et les émotions positives plutôt que de chercher de combler les défaillances psychologiques. Selon, Lecomte (2009) l'intérêt grandissant porté à la psychologie positive est lié essentiellement à son dynamisme effervescent et ses recherches innovantes. L'idée principale qu'elle prône : développer une

vie riche de sens et de potentialités, sans occulter ou mettre de côté les connaissances acquises sur la souffrance psychique et sur les moyens d'y remédier.

Les recherches en psychologie positive se sont développées pour augmenter et promouvoir un fonctionnement psychologique optimal chez les individus, les groupes et les institutions (Seligman, 2000). De ce fait, l'apport de la psychologie positive dans la promotion de la santé est indéniable. Ainsi des modèles de promotion de la santé mentale se sont développés grâce aux travaux issus de la psychologie positive (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Ces recherches ont révélé l'importance du développement des ressources positives des personnes comme l'optimisme ou la créativité, la valorisation des expériences positives, l'espoir, le bonheur, etc. et s'appuient sur une «théorie des ressources» (Seligman & Peterson, 2004), et non sur une théorie des manques ou des déficits. Les ressources dans ce contexte sont envisagées comme des ressources individuelles permettant de promouvoir le bien-être et l'épanouissement personnel. Ces ressources peuvent être physiques, sociales, financières, environnementales, etc.

Avec l'émergence du courant théorique de la psychologie positive, le champ d'intérêt de la psychologie s'est trouvé métamorphosé et un nouveau vocabulaire avec des concepts fascinants comme bonheur, bien-être et fonctionnement optimal ont émergé. Mais cela a suscité la méfiance pour certains et l'enthousiasme pour d'autres. La psychologie positive s'est intéressée aux aspects positifs de l'individu et les recherches sur ces questions se sont multipliées ces dernières années, montrant un effet bénéfique des actions de promotion de la santé mentale visant le développement des «forces de caractère» (Park et al., 2004) ou des «ressources générales de résistance» (Antonovsky, 1996). Ainsi, l'une des premières théories développées dans ce domaine était celle de l'«autogenèse» (Antonovsky, 1996) orientée vers les ressources, les potentialités et le sens de la cohérence de l'individu perception de l'existence comme étant prévisible et porteuse de sens.

Les résultats des travaux faisant référence à cette théorie indiquent qu'il existe des corrélations positives significatives entre ce sens de la cohérence et de nombreuses mesures de bien-être auto-rapportées. Le développement accru des travaux dans le champ de la psychologie positive a permis d'aller au-delà des études corrélationnelles pour mettre en place des recherches expérimentales validant les modèles proposés (Csillik, 2017 ; Shankland & Martin-Krumm, 2012). Dans la nouvelle psychologie défendue par Martin Seligman, il n'est plus question d'aider les gens à passer de -5 à 0 sur l'échelle de satisfaction mais de permettre à chacun de passer de 0 à +5 ce qui convient à aider les individus à se sentir plus satisfaits de leurs

existences. L'auteur mentionne qu'une vie heureuse implique que celle-ci soit une source de plaisir, qu'elle ait du sens et que l'individu se sente engagé. De la sorte, il définit les trois pivots du bien-être : une « vie plaisante », une « vie dotée d'un sens » et une « vie engagée » (Lecomte, 2009; Seligman, 2002).

Selon Csillik (2017), Seligman a voulu défendre dans ses recherches les forces et les ressources psychologiques des individus, beaucoup trop négligées selon lui. La psychologie positive qu'il veut promouvoir s'inscrit dans la continuité des travaux menés au XX^e siècle dans le domaine de la psychologie humaniste représentée par Rogers et Maslow au cours des années 1960 et 1970. (Peterson et Seligman, 2004). Selon Rogers (1977) l'individu est doté de capacités pour se défendre contre un environnement hostile. Ce qui est important pour Rogers c'est la perception de la personne de ces capacités, notamment de son estime de soi pour que l'organisme demeure sain et capable d'affronter les situations aversives. Il s'agit alors d'une capacité de compréhension de soi et des difficultés rencontrées pour contourner les obstacles et réaliser un fonctionnement équilibré (Lecomte, 2009).

Cette idée a été explorée par Peterson & Seligman, (2004) qui ont réalisé une profonde étude de la littérature scientifique et se sont focalisés sur les facettes positives de l'être humain dans les domaines suivants : psychologie, psychiatrie, éducation, religion, philosophie et sciences des organisations. Ils se sont penchés sur les différents courants philosophiques et religieux, ce qui leur a permis d'identifier certaines vertus, telles que le courage, la sagesse, l'humanité, la justice, la tempérance et la transcendance. Ces vertus sont hautement valorisées dans différentes cultures. Peterson & Seligman (2004) ont mis en place un modèle « Values in Action ». Il faut préciser que d'autres modèles existent dans la littérature pour le repérage, l'identification et le développement des forces comme le modèle « Gallup Clifton Strength Finder » de (Clifton, 2002, 2003) et le modèle « Realise » (Center For Applied Positive Psychology-CAPP). Les travaux du CAPP ont été menés par l'équipe de (Linley & Joseph, 2007) (Boniwell, 2012 ; Csillik, 2017; Delas et al., 2015; Lecomte, 2009, 2017).

Les chercheurs Seligman et Peterson ont maintenu douze critères pour définir une force de caractère en tant que telle. Il est fondamental, par exemple, qu'elle soit discutée et controversée dans de nombreuses cultures, qu'elle connaisse un opposé « négatif » clair et qu'elle soit mesurable et encouragée par les institutions sociales. Cette technique a facilité la mise à jour d'une liste de vingt-quatre forces de caractère réparties en six grandes catégories (Seligman, 2002) et qui correspondent à trois niveaux de l'être-humain : individuel, interpersonnel et social :

- **Le niveau individuel** : la sagesse et la connaissance comprenant la créativité, la curiosité, l'ouverture d'esprit, l'appréciation des apprentissages la capacité à donner de sages conseils aux autres, le courage comprenant l'authenticité, la bravoure, la persévérance et l'enthousiasme, la transcendance comprenant l'appréciation de la beauté, la gratitude, l'espoir, l'humour, la spiritualité.
- **Le niveau interpersonnel** : altruisme, amitié, coopération, empathie, pardon
- **Le niveau social** : L'humanité comprend la gentillesse, l'amour, l'intelligence sociale, la justice comprenant l'impartialité, le leadership, la citoyenneté, la tempérance comprenant le pardon, la modestie, la prudence, l'autorégulation

Les meilleurs thérapeutes ne se délimitent pas à réparer ou colmater les préjudices psychologiques ; ils aident les sujets à devenir plus performant en identifiant et en développant leurs forces et leurs vertus pour un fonctionnement psychologique équilibré et optimal (Seligman & Peterson, 2004) Ces forces se veulent universelles, spécifiques et mesurables à l'aide d'un instrument approprié¹. Le VIA est un questionnaire qui est proposé sur internet, il est composé de 240 questions ce qui permet d'avoir une meilleure connaissance de ses forces. L'utilisation de ses forces au quotidien pour faire face aux différentes situations pénibles, le développement et l'usage optimal de ses forces procure le sentiment de pouvoir gérer les difficultés et améliorer le sentiment de compétence, l'estime de soi et le bien-être.

Selon la psychologie positive, la mise en action au quotidien et d'une manière prolongée de nos forces et ressources personnelles est considérée comme source d'épanouissement et de bien-être psychologique. Ce cheminement ressemble au parcours d'un enfant qui adore courir à la suite de l'expérience de la marche, nous apprenons à prendre du plaisir à faire valoir nos ressources, nos habiletés, nos aptitudes, nos forces et ce, tout au long de la vie et à surmonter tous les défis du quotidien (Csillik, 2017 ; Lecomte, 2009).

En résumé, le courant de la psychologie positive s'est imposé ces dernières années comme un courant innovateur visant le bien-être psychologique et le bonheur des individus. Gable et Haidt (2005) avancent l'idée que cette approche a pour objet scientifique d'étudier les conditions favorables et les processus misent en œuvre pour un épanouissement personnel ou au fonctionnement optimal des gens, des groupes et des institutions. Par ailleurs, Lecomte (2009) décrit les fondements de cette nouvelle discipline en insistant sur ces trois domaines d'études : l'art de vivre avec soi-même,

¹ Values in Action [VIA] consultable sur le site : www.authentic happiness.org

les qualités interpersonnelles ou comment vivre avec autrui et enfin, le niveau social et politique qui guide la question du changement social. Selon cette approche, trois dimensions participent au fait de donner du sens à la vie. La première dimension est « affective et relationnelle » dans sa composition, nous retrouvons l'amour, l'amitié. Ces composantes activent des valeurs à des degrés divers. La seconde dimension est « spirituelle » qui est fondée sur certains effets bénéfiques de la religion ou de la philosophie qui soutiennent un sens global de la vie. La troisième dimension concerne les « expériences signifiantes » qui nécessitent un dépassement de soi et un engagement réfléchi dans une voie choisie (Lecomte, 2009)

Le concept de l'espoir

L'espoir est un concept complexe qui interroge plusieurs disciplines : philosophie, religion, anthropologie, psychologie, littérature. D'où la difficulté de trouver un consensus sur sa définition. De nombreuses publications scientifiques (Snyder et al., 1991 ; Feldman & Snyder, 2005 ; Snyder, Land, & Sigmon, 2005) ont été consacrées ces dernières années au concept de l'espoir. Initialement issu de la tradition judéo-chrétienne, il était considéré comme un phénomène émotionnel passif survenant seulement lors des moments les plus durs de la vie (Snyder et al., 2002, cité par Delas et al 2015). La littérature scientifique a commencé à s'intéresser à l'espoir à partir des années 1950. Depuis, il est reconnu comme une ressource psychologique positive protectrice dans le domaine de la santé et du bien-être physique et l'épanouissement psychologique et thérapeutique.

Plutôt que de favoriser les aspects émotionnels de l'espoir, les chercheurs ont conceptualisé un modèle cognitif dans lequel l'espoir est reconnu comme une façon de penser (Snyder, Land, & Sigmon, 2005). En désignant l'espoir en tant que processus cognitif et non comme une émotion ou un état impacté par une forte composante affective. Snyder conceptualise l'espoir comme la croyance selon laquelle l'individu est convaincu de pouvoir trouver des stratégies efficaces pour atteindre ses objectifs et à avoir la motivation nécessaire pour la réalisation de ses objectifs et surmonter ou contourner les obstacles rencontrés (Snyder, Land, & Sigmon, 2005). Celui-ci a développé une théorie autour de cette ressource psychologique et a élaboré quelques outils pour le mesurer pour rendre le concept plus rigoureux. Dans une seconde lignée de recherches, l'espoir est appréhendé en tant que processus cognitif et renvoie à l'analyse des attentes concernant l'atteinte de buts escomptés. Dans cette perspective, la composante émotionnelle est absente ou relayée au second rang au profit d'une analyse cognitive des processus destinés à atteindre les buts que l'on se fixe (Delas, 2015).

De son côté, Seligman (2000) fait la distinction entre le concept d'optimisme et le concept de l'espoir. L'optimisme est décrit sous l'angle des caractéristiques individuelles en termes de style explicatifs : la manière dont un individu explique les événements positifs ou négatifs auxquels il est exposé (Seligman, 1995). Ceux qui attribuent un événement négatif à des causes externes, instables, et spécifiques et un événement positif à des causes internes, stables et globales sont décrits comme étant optimiste. L'espoir se démarque de l'optimisme qui correspond à une attente généralisée que des choses positives se produisent dans le futur. En revanche, la disposition à l'espoir implique d'avoir un objectif bien délimité soutenu par une motivation et la détermination pour l'atteindre (Snyder, 1995 ; Seligman, 2002).

Selon Snyder (1995), dès que nous pensons à notre avenir rapidement nous allons évoquer un événement ou un souhait que nous voudrions voir se réaliser. Les buts constituent l'ingrédient principal et la dimension cognitive qui alimente et enrichit la théorie de l'espoir. Selon Snyder, les individus sont orientés vers leurs objectifs lorsqu'ils réfléchissent à leur futur (Snyder, 1995). La théorie de l'espoir est fondée sur la volonté soutenue par les ressources dont dispose l'individu pour l'atteinte de ses buts « the will and the way ». Snyder qualifie l'espoir comme un processus cognitif qui découle de la volonté déterminante de l'individu de réussir à atteindre ses buts. C'est la composante motivationnelle ou la détermination à atteindre ses finalités et à être performant dans la mise en œuvre des moyens pour les aboutir. C'est la composante opératoire ou la planification des moyens, (Snyder et al., 1991).

Dans la même continuité des idées, Snyder avance l'idée que se concentrer sur des buts fixes n'est pas un indicateur de réussite. En effet il est tout à fait concevable d'abandonner un but, le remplacer par un autre si la personne le souhaite à condition qu'il soit étudié. Une attention particulière a été apportée dans ce cadre théorique à la définition de but comme un processus qui se décompose en trois étapes :

- Il y a d'abord la fin de poursuite active du but qui a été fixé.
- Le but est complètement abandonné.
- Un nouveau but de remplacement est déterminé.

En somme, l'espoir selon Snyder (2005) correspond à un état positif de motivation alimenté par trois ingrédients indispensables : pour penser avec espoir, il faut se fixer des buts, concrétiser les moyens ou des stratégies variés de les atteindre et la motivation de les mettre en œuvre. La première constitue la capacité à clairement définir les buts, les objectifs d'une personne (goals thinking). Le but peut être à court ou à long terme mais il doit être atteignable. La deuxième composante correspond aux capacités de

développement de stratégies spécifiques pour atteindre les buts, la perception qu'a un individu de ses propres capacités à trouver des voies le mèneront vers ses buts et représente donc le fait qu'une personne se sente capable de trouver des moyens d'atteindre ses buts (pathways thinking). (Csillik, 2017 ; Delas et al., 2015; Lecomte, 2009, 2017 ; Martin-Krumm & Tarquinio, 2011 ; Shankland, 2015). Ainsi, une personne qui veut atteindre ses buts, elle doit se considérer comme étant capable de les atteindre. La troisième composante de l'espoir correspond à l'organisation, à l'initiation et au soutien d'une motivation suffisante pour mettre en œuvre ces stratégies (agency thinking). C'est la composante motivationnelle de l'espoir qui représente l'idée qu'une personne se fait de ses capacités à se diriger vers la voie choisie et à progresser dans cette voie pour atteindre son but (Snyder et al., 2005).

L'espoir trait correspond à la disposition globale d'un individu à cette ressource psychologique, quelle que soit la situation. Elle doit être distinguée de l'espoir état qui correspond à l'espoir que ressent un individu dans une situation donnée et qui est donc fluctuant ; son niveau varie selon les situations et les possibilités du moment. L'espoir trait est la disposition globale d'un individu à l'espoir, quelle que soit la situation. Ce type d'espoir est stable et son niveau ne change pas ou peu avec le temps, en absence d'une intervention spécifique visant à augmenter cette ressource.

Comment enseigner et augmenter l'espoir chez les individus :

L'espoir est omniprésent dans notre vie quotidienne. C'est un phénomène humain fondamental. La psychologie s'est focalisée sur la dimension cognitive de l'espoir et plusieurs recherches se sont concentrées sur les processus qui peuvent influencer l'espoir. Selon Snyder (2000) les facteurs personnels, contextuels ou environnementaux ont un impact sur l'individu pour cultiver son niveau d'espoir. Il a mis en valeur une approche intéressante pour comprendre et expliquer comment se développerait l'espoir chez l'enfant. L'idée cruciale est que, dès la naissance, les humains sont animés par l'idée d'explorer et de comprendre son environnement. L'un des premiers buts du nouveau né est de développer les compétences pour le prédire et le contrôler pour garantir un développement harmonieux (Snyder et al., 2002 cité par Martin-Krumm & Tarquinio, 2011).

Le facteur pathways serait le premier à se développer chez les enfants, puis comme second facteur agency et ce grâce à la qualité de l'attachement aux personnes significatives qui s'occupent d'eux (Bowlby 1982). (Snyder, Yang & Lewin, 2003) ont pu démontrer que les parents avec un niveau d'espoir élevé sont plus attachés, se montrent plus tendres et affectueux et se dévouent pour un développement harmonieux pour les enfants. Une telle qualité d'attachement donne aux enfants un sens renforcé d'atteindre les buts désirés. L'importance des liens forts avec les personnes

signifiantes qui entourent les enfants ainsi que l'importance que les enfants soient protégés et pas sur protégés joue un rôle important dans le développement de l'espoir. Cependant, une vie trop facile peut s'avérer nuisible au développement de l'espoir (Snyder et al., 1997). Les enfants ont besoin d'apprendre à faire face aux situations aversives qui peuvent se dresser sur leurs chemins et apprendre à identifier et à développer les ressources dont ils disposent pour contourner les obstacles afin d'augmenter leur niveau d'espoir (Martin-Krumm & Tarquinio, 2011 ; Shankland, 2015).

Dans la même continuité des idées Snyder précise que plusieurs programmes et dispositifs d'accompagnement sont possibles et faciles à pratiquer dans la vie quotidienne pour permettre aux individus d'acquérir les capacités de se fixer les buts et d'identifier les stratégies pour les atteindre même s'il s'agit d'un environnement hostile. Cette démarche ou ce processus est composé de trois types de stratégies : la fixation du but, les techniques pathways, et les techniques agency (Cheavens et al., 2001). En effet, la première étape consiste à permettre à l'individu d'identifier un ensemble de buts, c'est important de se fixer de multiples buts dans des contextes aussi variés de manière à dédramatiser les effets d'un échec dans un domaine particulier et que cela n'affecte pas le niveau d'espoir général.

Nous pouvons enseigner aux personnes comment penser avec espoir en les dotant par les différents outils destinés à identifier leurs valeurs et centres d'intérêts à partir desquelles ils peuvent préciser des buts. Il est également possible de demander de se rappeler des activités plaisantes pour se fixer des buts. Après avoir défini une liste des priorités et des valeurs, nous accompagnons le sujet dans la prise de décision de se fixer des buts à court et moyen termes et apprendre à évaluer les progrès et à bénéficier des émotions positives associés à leurs réalisations et dans un deuxième temps une fois la liste des buts réalistes est établie, nous aidons la personne à développer la volonté de les atteindre (Martin-Krumm & Tarquinio, 2011 ; Robieux et al., 2018 ; Regourd Laizeau, 2017 ; Shankland, 2015,2021,2022)

La volonté d'atteindre des buts n'est pas une portion magique. C'est la définition de stratégies concrètes pour les atteindre ou la mise en action d'une planification. Dans ce cadre théorique, la planification consiste à décomposer le but en sous-butts qui pourront être poursuivis progressivement (Martin-Krumm & Tarquinio, 2011). Il ne faut pas limiter la personne en lui donnant des enseignements mais plutôt stimuler son imagination quant aux différents moyens qu'il est possible de mettre en œuvre. En fait, si une stratégie n'est pas adaptée, une autre alternative plus réaliste doit être disponible pour la remplacer. Ces différentes étapes peuvent être considérées comme des ingrédients indispensables pour enseigner l'espoir (Snyders, 2000) en contexte général ou en contexte scolaire (Snyder, 2002). En résumé, trois ingrédients sont indispensables pour penser avec espoir : les

buts, penser avoir des moyens variés de les atteindre et à la volonté de les mettre en œuvre (Martin-Krumm & Tarquinio, 2011). C'est parce que le choix d'une manière d'atteindre un but peut s'avérer inefficace que la personne doit penser en posséder plusieurs, mais elle doit avoir la volonté de les mettre en œuvre de se montrer motivée jusqu'à leur atteinte effective (Snyder, Feldman, Shorey & Rand, 2002).

Discussion

Notre recherche s'intéresse aux contributions apportées par la psychologie positive à la psychologie. L'espoir est identifié comme ressource psychologique à développer pour un bien-être psychologique optimal. Les étudiants constituent une population à risque en matière de santé mentale. De ce fait, il est primordial de mettre en place des stratégies qui mobilisent les ressources psychologiques pour aider les étudiants vulnérables. Les recherches scientifiques se sont multipliées cette dernière décennie autour de l'espoir et son impact sur le bien être des individus (Snyder et al., 1991 ; Feldman & Snyder, 2005 ; Gallagher & Lopez., 2009 ; Jafari et al., 2010). En effet, les personnes qui ont un niveau d'espoir élevé planifient et adoptent des actions pour atteindre leurs buts et utilisent davantage des stratégies de résolution des problèmes pour composer avec les difficultés et à surmonter l'adversité. L'espoir est corrélé positivement avec le bien-être et les résultats positifs obtenus dans les différents domaines (scolaire, universitaire, performance sportive) mais aussi avec une meilleure santé physique globale (Snyder et al., 1991 ; Feldman & Snyder, 2005). La disposition à l'espoir est positivement associée au bien-être à la satisfaction de la vie (Feldman & Snyder, 2000 ; Kato & Snyder, 2005 ; Jafari et al., 2010). Ainsi l'espoir est un indicateur d'une santé mentale positive (Gallagher & Lopez., 2009). Il existe un lien négatif entre l'espoir et les symptômes psychopathologiques de type : l'anxiété, les symptômes dépressifs et les idées suicidaires (Chang, 2003 ; Chang et al., 2006). Les personnes qui ont un niveau d'espoir élevé ont aussi tendance à moins utiliser des stratégies de coping d'évitement et trouvent plus facilement de nouvelles manières d'atteindre leurs buts lorsqu'elles sont confrontées à des conditions pénibles (Delas et al., 2015; Lecomte, 2009, 2017 ; Martin-Krumm & Tarquinio, 2011 ; Shankland, 2015 ; Snyder, Land, & Sigmon, 2005).

La littérature scientifique met en évidence l'importance de l'espoir dans les performances académiques et la réduction de la détresse psychique chez les étudiants. Plusieurs chercheurs (Peterson, 2000 ; Snyder, 2002 ; Gallagher & Lopez, 2009) ont démontré que l'espoir est positivement corrélé à l'estime de soi, à la qualité de vie perçue, aux capacités de résolution des problèmes, au contrôle perçu, à la réussite et à une meilleure

capacité d'adaptation. L'espoir –trait a également un effet sur le niveau de stress des individus ; ainsi il permet de réduire le stress engendré par les situations déstabilisantes. De plus, l'espoir peut aider la personne à mettre en place des stratégies d'ajustement plus adaptatives pour confronter les événements stressants (Folkman, 2010).

Ce cadre théorique a permis un nombre important de recherche dans les domaines de l'ajustement psychologique, l'accomplissement personnel, la résolution de problème et la santé, ceux qui présentent un haut niveau d'espoir sont ceux qui atteignent des compétences élevées (Cottraux, 2012 ;Shankland, 2015 ; Snyder & Cheavens, 2002). Les résultats de l'étude réalisée par Snyder et al., (2002) révèlent que les étudiants qui possédaient un bon niveau d'espoir en comparaison à ceux qui en possédaient moins, réussissaient mieux dans les différentes disciplines d'études. Snyder et al. (2002) ont réalisé une étude grâce à un suivi longitudinal de six ans, les résultats ont décelé que les scores élevés d'espoir permettaient de prédire les performances des étudiants durant le parcours universitaire, ceux qui présentant les scores les plus élevés sont ceux qui obtiennent les meilleures performances universitaires, une plus grande probabilité d'être diplômés et un risque plus faible d'échec ou d'abandon. Les chercheurs concluent que les étudiants avec un haut niveau d'espoir sont ceux qui sont les plus capables d'identifier leurs buts, de rester focaliser dessus, de trouver des stratégies multiples de les atteindre et d'avoir un bon niveau de motivation Dans son étude Stempsey (2015) indique que l'espoir est associé à de meilleures performances scolaires et sportives et que les personnes qui ont un niveau élevé d'espoir ont une plus grande confiance en elles. Les personnes qui ont le plus d'espoir se sentent capables de relever les défis et sont soutenues par les objectifs ; les personnes qui en ont le moins se sentent abattus par les épreuves. Dans leur étude, Sigmon & Snyder. (1990) ont révélé que l'espoir est associé à la capacité de résoudre des problèmes. Ils ont montré que l'espoir permettait à la fois de prédire le coping centré sur la résolution des problèmes et la capacité à développer des stratégies pour faire face à un environnement stressant. Ainsi, les résultats de cette étude ont révélé que les effets de l'espoir sur la stratégie de résolution de problème ne peuvent pas être expliqués par les effets médiateurs des affects positifs comme l'optimisme.

De nombreuses études ont été menées (Snyder, Michael & Cheavens, 1999 ; Snyder et al., 2000) dans le domaine de la santé et dans la capacité à retrouver son équilibre après des problèmes graves de santé. Les résultats de ces études révèlent que les patients ayant un niveau d'espoir élevé sont capables de résister et se montrer résilients et moins sujets à la dépression et l'anxiété.

En résumé, les bénéfices d'un espoir élevé ont été établis et confirmés dans différents contextes à la fois pour les enfants, les étudiants et pour les adultes. Le modèle qui lui est associé s'avère être un bon prédicteur pour la santé psychologique et physique, l'ajustement psychologique et la capacité à faire face, la réussite universitaire, la performance académique (Boniwell, 2012 ; Delas et al., 2015; Dubreuil, 2013 ; Lecomte, 2009, 2017 ; Martin-Krumm & Tarquinio, 2011 ; Robieux et al., 2018 ; Regourd Laizeau, 2017 ; Shankland et al., 2015,2021,2022 ; Snyder et al., 1999).

Conclusion

Durant des décennies, la psychologie s'est attardée aux différents problèmes psychologiques et au développement des moyens pour les soigner (Maslow, 1954 ; Seligman et Csikszentmihalyi, 2000). Les années cinquante ont vu apparaître, à travers les orientations théoriques existentialistes et humanistes, le concept de psychologie positive dans les recherches de Maslow (1954) dans lesquelles ce dernier reconnaît que la psychologie ne peut pas se délimiter à l'étude des psychopathologies. La psychologie peut aussi étudier le bonheur et l'épanouissement psychologique de l'homme. Le père fondateur de la psychologie positive, Seligman (2002), affirme que l'un de ses buts est de rééquilibrer le domaine de la psychologie en offrant la possibilité d'étudier et de valoriser les aspects positifs de la nature humaine. Depuis, les recherches sur les ressources psychologiques et comment renforcer les facteurs de protection se sont multipliées. Les recherches sur le concept de l'espoir et ses bienfaits sur le bien-être psychologique ont connu un succès fulgurant.

Dans le domaine de la santé mentale, il est nécessaire d'agir à la fois sur les activités de promotion et de prévention. La promotion de la santé mentale met l'accent sur le renforcement des facteurs de protection, alors que la prévention vise la réduction des facteurs de risque. Les activités de promotion de la santé mentale chez les étudiants doivent prendre en considération l'espoir comme ressource psychologique indispensable et l'inclure dans les dispositifs de prise en charge pour améliorer les performances académiques et contrer les conséquences néfastes de cette détresse psychologique qui peut apparaître chez certains étudiants. Les recherches en psychologie positive sur les ressources psychologiques et leurs bienfaits sur le bien-être et la santé mentale positive sont prometteuses et proposent des pistes innovantes pour mettre en place des dispositifs d'accompagnement et de psychothérapies au profit des étudiants.

Conflit d'intérêts : Les auteurs n'ont signalé aucun conflit d'intérêts.

Disponibilité des données : Toutes les données sont incluses dans le contenu de l'article.

Déclaration de financement : Les auteurs n'ont obtenu aucun financement pour cette recherche.

References:

1. Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11, 11-18.
2. Boniwell, I. (2012). *Introduction à la psychologie positive*. Payot
3. Bonnaud-Antignac, A., Tessier, P., Quere, M., Guihard, É., Hardouin, J. B., Nazih-Sanderson, F., & Alliot-Licht, B. (2015). Stress, qualité de vie et santé des étudiants. Suivi de cohorte en première année commune d'étude en santé (PACES). *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 25(2), 58-65.
4. Boujut, E., Koleck, M., Bruchon-Schweitzer, M., & Bourgeois, M. L. (2009). La santé mentale chez les étudiants: suivi d'une cohorte en première année d'université. In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*. 167(9), 662-668).
5. Boyer, R., Coridian, C., & Erlich, V. (2001). L'entrée dans la vie étudiante. Socialisation et apprentissages. *Revue française de pédagogie*. 97-105.
6. Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social indicators research*, 77(1), 61-78.
7. Cohen-Scali, V. (2001). Le rôle des composantes de la personnalité dans le processus de transition de l'école au travail. *Connexions*, 76 (2), 41-59.
8. Cottraux, J. (2012). *Psychologie positive et bien-être au travail*. Elsevier Masson.
9. Clifton, D., & Anderson, E. (2002). Strengths Quest: Discover and develop your strengths, in academics, career, and beyond. Washington, DC: The Gallup Organization.
10. Clifton, D., & Harter, J. K. (2003). Investing in strengths. In K. S. Cameron, J. Dutton, & R. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship* (111–121). San Francisco, CA: Berrett-Koehler Publishers
11. Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (2006). *A life worth living: contributions to positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press.

12. Csillik, A. (2017). *Les ressources psychologiques Apports de la psychologie positive* Paris : Dunod.
13. Delas, Y., Martin-Krumm, C., & Fenouillet, F. (2015). La théorie de l'espoir: une revue de questions. *Psychologie française*, 60(3), 237-262
14. Diener, E. (2009). *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 331). New York, NY: Springer.
15. Dubreuil, P., Forest, J. & Courcy, F. (2012). Nos forces et celles des autres : comment en optimiser l'usage au travail?. *Gestion*, 37(1), 63-73. doi:10.3917/riges.371.0063.
16. Estingoy, P., Fort, E., Normand, J. C., Lerond, J., & D'Amato, T. (2013) . Vulnérabilités psychiques chez les étudiants: à propos de deux enquêtes en santé mentale à l'université Lyon 1. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique* , 171(6), 392-398.
17. Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-oncology*, 19(9), 901-908.
18. Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American psychologist*, 60(7), 678.
19. Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-62.
20. Gable, S. L., & Haidt, J. (2011). Qu'est-ce que la psychologie positive (et pourquoi). *Traité de psychologie positive*, 29-40.
21. Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2018). *The Oxford Handbook of Hope*. New York, NY: OUP USA
22. Gana, K., Daigre, S., & Ledrich, J. (2013). Psychometric properties of the French version of the adult dispositional hope scale. *Assessment*, 20(1),114-118.
23. Grebot, E., & Barumandzadeh, T. (2005). L'accès à l'Université: une situation stressante à l'origine de certaines stratégies d'ajustement dysfonctionnelles. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 163(7), 561-567.
24. Gruel, L., Galland, O., & Houzel, G. (2009). *Les étudiants en France. Histoire et sociologie d'une nouvelle jeunesse*. Rennes : Presses Universitaires Rennes
25. Guagliardo, V., Gilbert, F., Rouillon, F., Kovess-Masfety, V., & Verger, P. (2009). Troubles psychiatriques chez les étudiants universitaires de première année: prévalence annuelle, retentissement

- fonctionnel et recours aux soins en région Paca, France. *Revue de l'Institut de Veille Sanitaire, BEH*, 29, 7
26. Jafari, E., Najafi, M., Sohrabi, F., Dehshiri, G. R., Soleymani, E., & Heshmati, R. (2010). Life satisfaction, spirituality well-being and hope in cancer patients. *Procedia—Social and Behavioral Sciences*, 5, 1362–1366.
 27. Kato, T., & Snyder, C. R. (2005). The relationship between hope and subjective well-being: Reliability and validity of the dispositional hope scale. *Japanese Journal of Psychology*, 76(3), 227–234. <http://dx.doi.org/10.4992/jjpsy.76.22>
 28. Lafay, N., Manzanera, C., Papet, N., Marcelli, D., & Senon, J. L. (2003). Les états dépressifs de la post-adolescence. Résultats d'une enquête menée chez 1521 étudiants de l'université de Poitiers. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 161(2), 147-151.
 29. Lecomte, J. (2009). *Introduction à la psychologie positive*. Paris: Dunod.
 30. Lopez, S. J., O'Byrne, K. K., & Petersen, S. (2003). Profiling courage. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, D. C.: American Psychological Association
 31. Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2009). *Oxford handbook of positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
 32. Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2011). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford: OUP USA.
 33. Martin-Krumm, C., Tarquinio, C., & Delle Fave, A. (2011). *Traité de psychologie positive*. Bruxelles: De Boeck.
 34. Martin-Krumm, C. (2013). *Psychologie positive en environnement professionnel*. Bruxelles : De Boeck.
 35. Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. New York: D. Van Nostrand Company
 36. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row
 37. Mazé, C., & Verlhac, J. F. (2013). Stress et stratégies de coping d'étudiants en première année universitaire: rôles distinctifs de facteurs transactionnels et dispositionnels. *Psychologie française*, 58(2), 89-105.
 38. Mnif, S. B. Y. (2019). *Les ressources psychologiques au service du bien-être dans l'orientation tout au long de la vie*. Thèse de Doctorat en psychologie de l'orientation Cnam Paris.
 39. Palazzolo, J., & Midal, F. (2020). *La psychologie positive*. Que sais-je.

40. Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
41. Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 118-129.
42. Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling*, 12(2), 85-92.
43. Park, N., Peterson, C., & Ruch, W. (2009). Orientations to happiness and life satisfaction in twenty-seven nations. *The Journal of Positive Psychology*, 4(4), 273-279. <https://doi.org/10.1080/17439760902933690>.
44. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, NY: Oxford University Press.
45. Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
46. Peterson, C., & Park, N. (2006). Character strengths in organizations. *Journal of Organizational Behavior*, 27, 1149–1154. doi:10.1002/job.398.
47. Regourd Laizeau, M. (2017). La psychologie positive : changement de paradigme ou nouvelle psychologie ? *Le Journal des psychologues*, 346,(4), 22-26. doi:10.3917/jdp.346.0022.
48. Robieux, L., Zenasni, F., Flahault, C., & Tavani, J. L. (2018). L'espoir dans la maladie chronique: représentations sociales de l'espoir chez les patients et soignants. *Psychologie Française*, 63(1), 37-50.
49. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology : An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
50. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
51. Seligman, M. E. P., Parks, A. C., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions of the Royal Society . Biological Sciences*, 359, 1379–1382. <http://dx.doi.org/10.1098/rstb.2004.1513>
52. Seligman, M. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311. doi:10.1080 /03054980902934563.

53. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
54. Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*: Simon and Schuster.
55. Shankland, R. & Lamboy, B. (2011). Utilité des modèles théoriques pour la conception et l'évaluation de programmes en prévention et promotion de la santé. *Pratiques psychologiques*, 17(2), 153-172.
56. Shankland, R., & Martin-Krumm, C. (2012). Évaluer le fonctionnement optimal: échelles de psychologie positive validées en langue française. *Pratiques psychologiques*, 18(2), 171-187.
57. Shankland, R. (2015). *La psychologie positive*. Paris: Dunod
58. Shankland, R., & Gayet, C. (2021). *Développer la santé mentale des étudiants: des outils à destination des professionnels*. Elsevier Health Sciences.
59. Shankland, R., Gayet, C., & Richeux, N. (2022). *La santé mentale des étudiants: Approches innovantes en prévention et dans l'accompagnement*. Elsevier Health Sciences.
60. Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology*, 60(4), 570-585
61. Snyder, C. R. (1994a). Hope and optimism. In V. S. Ramachandren (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 2, pp. 535–542). San Diego, CA: Academic.
62. Snyder, C. R. (1994). *Psychology of hope: You can get there from here*. New York, NY: Free Press.
63. Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, 73(3), 355-360.
64. Snyder, C. R., Cheavens, J., & Sympson, S. C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group dynamics: Theory, research, and practice*, 1(2), 107.
65. Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L., & Adams III, V. H. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied and Preventive Psychology*, 9(4), 249-269.
66. Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S., & Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1061-1070.
67. Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory. *Handbook of positive psychology*, 257-276.
68. Stempsey, W. E. (2015). Hope for health and health care. *Medicine, Health Care and Philosophy*, 18, 41-49.

69. Strenna, L., Chahraoui, K., & Vinay, A. (2009). Santé psychique chez les étudiants de première année d'école supérieure de commerce: liens avec le stress de l'orientation professionnelle, l'estime de soi et le coping. *L'orientation scolaire et professionnelle*, (38/2), 183-204.
70. Stenna, L., Chahraoui, K., & Réveillère, C. (2014). Tracas quotidiens des étudiants de première année de grandes écoles: liens avec la santé mentale perçue et la qualité de vie. In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 172(5), 369-375.
71. Tarquinio, C., Spitz, E., Fall, E., Gauchet, A. & Muller, L. (2017). Pratiques et interventions en psychologie de la santé. *Le Journal des psychologues*, 351(9), 29-33. doi:10.3917/jdp.351.0029.
72. Van de Velde, C., (2008), *Devenir adulte : sociologie comparée de la jeunesse en Europe*. Paris : Presses Universitaires de France.
73. Véron, L., et al. (2019). Risque suicidaire et dépression : diagnostic en porte-à-porte auprès d'étudiants français vivant en résidence universitaire. *Psychologie Française*, <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2018.12.001>.
74. Wong, P. T. (2011). Positive psychology: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52(2), 69.