

L'espoir comme ressource psychologique pour le bien-être des étudiants : Analyse de contenu de l'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, 06300 Nice, France
Université Internationale Senghor, Alexandrie, Égypte

[Doi:10.19044/esj.2024.v20n29p43](https://doi.org/10.19044/esj.2024.v20n29p43)

Submitted: 22 May 2024

Accepted: 25 October 2024

Published: 31 October 2024

Copyright 2024 Author(s)

Under Creative Commons CC-BY 4.0

OPEN ACCESS

Cite As:

Azi Kammoun S. & Palazzolo J. (2024). *Caractérisation phytosociologique des anciens sites de traitements sylvicoles et de la réserve naturelle dans le parc national du Banco (Abidjan-Côte d'Ivoire)*. European Scientific Journal, ESJ, 20 (29), 43.

<https://doi.org/10.19044/esj.2024.v20n29p43>

Résumé

Introduction : La santé mentale des étudiants est préoccupante. La littérature scientifique affirme 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, un stress chronique. 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, l'optimisme, l'espoir etc., pour s'ajuster à ce nouveau monde. Notre article a pour objectif d'apporter un éclairage théorique sur la psychologie positive comme cadre scientifique robuste et pertinent qui vise le développement des facteurs de promotion de la santé mentale. **Méthode :** Notre méthode est fondée sur une approche qualitative basée sur la recension des écrits et l'analyse de contenu thématique des publications scientifiques sur la psychologie positive et l'espoir. Cette étude plaide en faveur de l'intégration de la psychologie positive dans les interventions visant à promouvoir la santé mentale en milieu universitaire. **Résultats :** Les résultats de cette synthèse montrent que l'espoir

est un facteur prédictif significatif de la santé mentale positive, de la réussite académique et de la résilience face au stress. Les personnes ayant un niveau d'espoir élevé sont plus susceptibles d'utiliser des stratégies d'adaptation efficaces et de maintenir un état de bien-être global. Ces résultats soulignent l'importance de l'espoir comme ressource psychologique à activer chez les étudiants. **Conclusion** : Les actions de promotion de la santé mentale en milieu universitaire peuvent s'inspirer de la psychologie positive et du modèle des ressources psychologiques pour mettre en place des dispositifs innovants pour améliorer le bien-être 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: A Content Analysis of Positive Psychology Contributions

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, 06300 Nice, France
Université Internationale Senghor, Alexandrie, Égypte

Abstract

Introduction: Student mental health is a growing concern. The scientific literature has consistently highlighted the psychological distress experienced by students, manifesting in mood disorders, sleep disturbances, eating disorders, depression, anxiety, and chronic stress. The transition to university is a stressful period marked by numerous challenges and significant changes. Students must draw on their psychological resources, such as self-esteem, optimism, and hope, to adapt to this new environment. This study aims to shed light on positive psychology as a robust and relevant scientific framework for promoting mental health. **Method:** Through a qualitative approach based on a literature review and thematic content analysis of scientific publications. This study advocates for the integration of positive psychology into interventions aimed at promoting mental health in university settings. **Results:** The results of this synthesis demonstrate that hope is a significant predictor of positive mental health, academic success, and resilience to stress. Individuals with high levels of hope are more likely to employ effective coping strategies and maintain overall well-being. These

findings underscore the importance of hope as a psychological resource to cultivate among students. **Conclusion:** Initiatives to promote mental health on campus can draw inspiration from positive psychology and the resource model to develop innovative strategies for improving students' psychological well-being.

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 (Boujut et al., 2009 ; Guagliardo et al., 2009 ; Shankland et al., 2021, 2022 ; Strenna et al., 2009,2014). Cet article a pour but d'examiner 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 en général. Cette orientation scientifique offre des pistes innovantes et des perspectives prometteuses pour le bien-être et l'amélioration de la qualité de vie. Elle fonde ses données sur des méthodes scientifiquement valides (Csillik, 2017, Mnif, 2019).

La psychologie positive est une branche de la psychologie qui se focalise sur les forces, et les déterminants du fonctionnement optimal. Essentiellement, nous allons nous centrer sur le concept d'espoir et ses bienfaits sur la santé (Boniwell, 2012 ; Cottraux, 2012 ; Delas et al., 2015 ; Diener, 2009 ; Lecomte, 2009 ; Martin-Krumm, 2013 ; Shankland et al., 2022). 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 son émergence, la psychologie positive, accorde un intérêt particulier 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.

Dans ce travail de réflexion, nous allons présenter dans un premier temps 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, 2015 ; Palazollo & Midal, 2020). Ensuite nous allons exposer les bienfaits de l'espoir sur le bien-être des étudiants. L'espoir en tant que ressource psychologique (Snyder et al., 1991, 2000, 2002) 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, Gana et al.,2013). Notre méthodologie est basée sur une approche qualitative établie sur la recension des écrits et l'analyse de contenu thématique des publications scientifiques s'intéressant à la psychologie positive et les bienfaits de l'espoir sur la santé, la performance, la réussite académique chez les étudiants. En conclusion, des pistes de recherche sont proposées pour mettre en place des dispositifs innovants fondés sur des concepts de psychologie positive et les ressources psychologiques pour améliorer le bien-être des étudiants.

Problématique :

La santé mentale des étudiants universitaires connaît un intérêt grandissant dans la littérature scientifique. Les étudiants font face à diverses pressions académiques, sociales et personnelles qui peuvent affecter leur bien-être mental. En particulier, les étudiants peuvent être sujets à des niveaux élevés de stress, d'anxiété, de dépression, et d'autres troubles mentaux. Dans ce contexte, la psychologie positive émerge comme un champ prometteur pour développer des interventions visant à promouvoir le bien-être et à renforcer les ressources psychologiques positives chez les étudiants. En consultant la littérature scientifique, notre recherche tend à comprendre comment la psychologie positive et le concept de l'espoir peuvent-ils contribuer à améliorer la santé mentale des étudiants universitaires?

Le cadre théorique

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 inquiétant (Boujut et al., 2009 ; Estingoy et al., 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 leurs 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&Erllich, 2001; Bonnaud-Antignac et

al., 2015 ; 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 nous 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

Depuis son émergence, les recherches en psychologie se sont focalisées essentiellement 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'apparition de la psychologie positive. Cette approche s'est développée 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 & Midal ,2020). Cette approche apporte un éclairage scientifique essentiel à notre compréhension du fonctionnement optimal humain et des 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 et al., 2011 ; Robieux et al., 2018; Shankland, 2015, 2021, 2022). Martin-Krumm et al. (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 vision et faire en sorte que chacun ait une vie meilleure et développe toutes ses compétences et potentialités.

L'idée défendue par Seligman (2002) 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 à 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, 2002). 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» (Peterson & Seligman, 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 chez certains et l'enthousiasme chez 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.

En outre, promouvoir le bien-être nécessite l'activation de plusieurs composantes. Dans cet objectif, Seligman (2002) a développé le modèle PERMA. Ce construit se définit selon cinq piliers qui sont mesurables et sur lesquelles un individu peut s'appuyer afin de s'épanouir et améliorer son bien-être : émotions positives, engagement, relations, sens, accomplissement. Selon Seligman (2002), les émotions positives sont un indicateur primordial de l'épanouissement, et elles peuvent être développées ou apprises pour

augmenter le bien-être. Parmi les émotions positives on trouve l'optimisme, la confiance, l'espoir, la joie, l'amour, la compassion et la gratitude. Le fait de ressentir des émotions positives est corrélé positivement à une meilleure santé physique et à une meilleure capacité de résilience. L'engagement dans des projets qui procurent un sentiment de satisfaction et de concentration peut conduire à un état de « flow » (Csikszentmihalyi, 2006), où l'individu est profondément absorbé dans ce qu'il fait. De surcroît, Seligman, soutient l'idée que les relations interpersonnelles constructives et sécurisantes sont corrélées fortement avec le bien-être des individus. Elles sont sources d'épanouissement et favorisent le développement des potentialités. Les personnes les plus épanouies rapportent systématiquement des relations positives et stables avec les proches qu'ils apprécient. Enfin, découvrir un sens et une signification dans la vie est crucial pour le bien-être psychologique. Atteindre des objectifs et accomplir des réalisations contribue à l'épanouissement et renforce l'estime de soi. En somme, avoir un sentiment de sens à la vie permet de renforcer la résilience face à l'adversité et protège contre les sentiments pénibles (Seligman, 2002)

Dans le même sillage, les résultats des travaux de la psychologie positive indiquent qu'il existe des corrélations positives significatives entre le 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 axes du bien-être et leur combinaison permet de mener une existence épanouie, satisfaisante et qui a de la valeur pour soi et pour les autres.

- Une vie plaisante,
- Une vie dotée d'un sens,
- Une vie engagée.

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 et al., (1973)

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 et al., 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)

Les chercheurs Seligman et Peterson (2004) 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 Peterson & Seligman, (2004) 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 performants en identifiant et en développant leurs forces et leurs vertus pour un fonctionnement psychologique équilibré et optimal (Peterson & Seligman, 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, l'émergence de la psychologie positive a permis un changement de paradigme en psychologie en se concentrant davantage sur les forces que sur les déficits. Cela a ouvert la voie à de nouvelles perspectives de recherche et d'application dans divers domaines : santé, éducation, travail... Le courant de la psychologie positive s'est imposé comme un courant innovateur visant le bien-être psychologique et le bonheur des individus. Gable et Haidt (2011) avancent l'idée que cette approche a pour objet scientifique d'étudier les conditions favorables et les processus mis 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, 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 (Lecomte, 2009). 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).

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

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 ; Snyder et al., 2002 ; 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, Rand, & Sigmon, 2002). En désignant l'espoir en tant que processus cognitif et non comme une émotion ou un état impacté par une forte composante affective. Snyder (1994, 1995) 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, Rand, & Sigmon, 2002). 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 et al., 2015)

De son côté, Seligman (2002) 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, 2002). 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 optimistes. 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 (Seligman, 2002 ; Snyder, Rand, & Sigmon, 2002).

Selon Snyder (2002), 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, Rand, & Sigmon, 2002). 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, Rand, & Sigmon, 2002)

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, et de 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 du 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 (2002) 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 (pathwaystinking). (Csillik, 2017 ; Delas et al., 2015; Lecomte, 2009 ; Martin-Krumm et al, 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 (agencythinking). 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., 2002).

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 activer 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 (1994), les facteurs personnels, contextuels ou environnementaux ont un impact sur l'individu pour renforcer 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 leur 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).

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, Land, & Sigmon, 2002) 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 significatives 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., 2002). 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 et al., 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 (Lopez & Snyder 2009, 2011). 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 des différents outils destinés à identifier leurs valeurs et centres d'intérêts à partir desquels elles 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 associées 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 et al., 2011 ; Robieux et al., 2018 ; Regourd-Laizeau, 2017 ; Shankland, 2015,2021,2022)

La volonté d'atteindre des buts n'est pas une potion 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-but qui pourront être poursuivis progressivement (Martin-Krumm et al., 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 et al, 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 et al., 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).

Cadre Méthodologique

Conception de l'Étude

L'objectif principal de cette étude est de déterminer comment les concepts de la psychologie positive et l'espoir peuvent être mobilisés pour favoriser le bien-être mental et les performances académiques des étudiants.

Ces derniers sont souvent considérés comme une population à risque en matière de santé mentale. Notre étude s'est attribuée l'ambition de démontrer que des niveaux élevés d'espoir peuvent éventuellement prédire le succès académique et la résilience.

Objectifs de l'étude

Cette étude qualitative a pour objectif principal d'explorer de manière approfondie le rôle de l'espoir comme facteur contribuant au bien-être psychologique des étudiants. Nous avons cherché à comprendre comment l'espoir, en tant que ressource psychologique, pouvait améliorer leur santé mentale et leurs performances académiques. Plus spécifiquement, nous avons visé à :

- Identifier les liens entre l'espoir et divers aspects du bien-être (résilience, réussite, etc.)
- Comprendre les mécanismes psychologiques sous-jacents à ces liens
- Explorer les potentialités de l'espoir comme levier pour prévenir la détresse étudiante

Choix de l'analyse de contenu thématique

Pour atteindre nos objectifs, nous avons adopté une analyse de contenu thématique. Cette méthode qualitative nous a permis d'identifier les thèmes récurrents dans la littérature scientifique portant sur l'espoir et le bien-être étudiant. Ensuite, nous avons catégorisé les informations extraites des études afin de dégager des tendances et des patterns. Enfin, nous avons synthétisé les résultats de manière qualitative pour construire une compréhension globale du rôle de l'espoir.

Démarche

Notre démarche est composée des étapes suivantes. Tout d'abord, nous avons défini notre corpus avec une sélection des articles pertinents en fonction de critères précis (périodes, revues, mots-clés). Ensuite, nous avons identifié et codifié des unités de sens (mots, phrases, paragraphes) en relation avec l'espoir et le bien-être. Par la suite, nous avons regroupé des codes en catégories thématiques. Enfin nous avons réalisé une analyse approfondie et une interprétation des résultats en identifiant des relations entre les catégories et en construisant un modèle conceptuel. Enfin, nous avons formulé des conclusions en fonction des résultats pertinents collectés.

Critères d'Inclusion et d'Exclusion

Nous avons utilisé des critères spécifiques pour sélectionner les articles pertinents à notre étude. Ces critères incluaient des études :

- Impliquant des participants étudiants (population cible).

- Axées sur les contributions de la psychologie positive, en particulier sur le concept de l'espoir et son impact sur le bien-être psychologique et la performance académique.
- Publiées entre 2000 et 2023 dans des revues académiques évaluées par des pairs.
- Proposant des interventions ou des études expérimentales mesurant les résultats liés à la santé mentale, la résilience, et l'ajustement psychologique.

Les études ont été exclues si elles :

- Ne fournissaient pas de résultats empiriques clairs.
- Utilisaient des méthodologies non comparables (par exemple, des études de cas isolées).

Stratégie de Recherche

Nous avons mené une recherche systématique dans les bases de données **PubMed**, **PsycINFO**, **Science Direct** et **Scopus**, couvrant la période de **2000 à 2023**. Les mots-clés utilisés incluaient : *espoir*, *psychologie positive*, *bien-être psychologique*, *performance académique*, *résilience* et *étudiants*.

Sélection des Études

Après l'identification initiale de 50 articles, nous avons suivi la méthode qui passe en revue les résumés, et les 20 études n'entrant pas dans les critères d'inclusion ont été exclues. Finalement, 30 études ont été retenues pour une analyse approfondie.

Collecte et Évaluation des Données

Les données pertinentes ont été extraites des études sélectionnées, incluant des informations sur les caractéristiques des participants, les interventions, et les résultats concernant l'espoir et ses corrélations avec le bien-être.

Analyse des résultats :

Les résultats collectés de la recension des écrits, ont montré que l'espoir est un prédicteur fiable du bien-être psychologique et physique, de l'ajustement psychologique et de la réussite académique, aussi bien chez les enfants, les étudiants que chez les adultes. Ces résultats, présentés dans le tableau ci-dessous, soulignent l'importance de promouvoir et de maintenir un haut niveau d'espoir pour améliorer la santé mentale et la réussite des étudiants. Les stratégies visant à renforcer l'espoir peuvent donc jouer un rôle crucial dans les interventions en santé mentale et les programmes éducatifs.

Tableau : Résultats de l'analyse qualitative par regroupement des catégories thématiques

Catégorie thématique	Description	Références
Objet de la recherche	Contributions de la psychologie positive, particulièrement l'espoir, au bien-être psychologique des étudiants.	-
Importance de l'espoir	L'espoir est une ressource psychologique clé pour un bien-être optimal et aide à surmonter les difficultés.	Snyder et al. (1991); Feldman & Snyder (2005); Gallagher & Lopez (2009); Jafari et al. (2010)
Population ciblée	Étudiants, population à risque en matière de santé mentale.	-
Corrélations positives	L'espoir est positivement corrélé avec le bien-être, la performance académique et la santé physique.	Snyder et al. (1991); Feldman & Snyder (2005)
Bien-être et satisfaction de la vie	L'espoir est associé positivement au bien-être et à la satisfaction de la vie.	Feldman & Snyder (2000); Kato & Snyder (2005); Jafari et al. (2010)
Santé mentale positive	L'espoir est un indicateur de santé mentale positive.	Gallagher & Lopez (2009)
Lien négatif avec la psychopathologie	L'espoir est négativement lié à l'anxiété, aux symptômes dépressifs et aux idées suicidaires.	Chang (2003); Chang et al. (2006)
Stratégies de coping	Les personnes avec un niveau d'espoir élevé utilisent moins de stratégies de coping d'évitement et trouvent plus de moyens pour atteindre leurs objectifs.	Delas et al. (2015); Lecomte (2009, 2017); Martin-Krumm & Tarquinio (2011); Shankland (2015); Snyder, Land, & Sigmon (2005)
Performances académiques	L'espoir améliore les performances académiques et réduit la détresse psychique chez les étudiants.	Peterson (2000); Snyder (2002); Gallagher & Lopez (2009)
Réduction du stress	L'espoir réduit le stress et aide à adopter des stratégies d'ajustement plus adaptatives.	Folkman (2010)
Accomplissement personnel et ajustement psychologique	Les personnes avec un haut niveau d'espoir ont de meilleures compétences et résistent mieux aux problèmes de santé.	Cotraux (2012); Shankland (2015); Snyder & Cheavens (2002)
Prédiction des performances	Les scores élevés d'espoir prédisent les performances académiques et la résilience.	Snyder et al. (2002)
Confiance et défis	Les personnes avec un haut niveau d'espoir ont plus confiance en elles et relèvent mieux les défis.	Stempsey (2015)
Résolution de problèmes	L'espoir est associé à une meilleure capacité de résolution de problèmes et à des stratégies de coping efficaces.	Sigmon & Snyder (1990)
Résilience face aux problèmes de santé	Les patients avec un niveau élevé d'espoir sont plus résilients et moins sujets à la dépression et à l'anxiété.	Snyder, Michael & Cheavens (1999); Snyder et al. (2000)
Prediction de la santé psychologique et physique	L'espoir est un prédicteur clé pour la santé psychologique et physique, l'ajustement psychologique, la performance académique et la résilience.	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)

Analyse de contenu des résultats : Synthèse des résultats

L'analyse des résultats présentés a révélé un consensus solide sur le rôle crucial de l'espoir dans le bien-être psychologique des étudiants. Les principales conclusions dégagées sont les suivantes :

- **L'espoir est un prédicteur fiable du bien-être:** Les études convergent vers l'idée que l'espoir est fortement corrélé avec une meilleure santé mentale, une plus grande satisfaction de vie et des performances académiques supérieures.
- **L'espoir est une ressource protectrice:** Un niveau d'espoir élevé semble agir comme un tampon face à la détresse psychologique, réduisant l'anxiété, la dépression et les pensées suicidaires.
- **L'espoir influence les stratégies de coping:** Les personnes optimistes ont tendance à adopter des stratégies de résolution de problèmes plus efficaces et moins d'évitement.
- **L'espoir favorise la résilience:** Un haut niveau d'espoir est associé à une meilleure capacité à faire face aux difficultés et à rebondir après des événements stressants.

Discussion

Notre recherche vise à présenter les contributions apportées par la psychologie positive au bien-être des individus. En outre, l'espoir est identifié comme ressource psychologique à développer pour un épanouissement 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, 1994, 1995 ; Snyder et al., 2000,2002 ; Gallagher & Lopez., 2018 ; 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 pour 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 (Gallagher & Lopez., 2018 ; Jafari et al., 2010). La disposition à l'espoir est positivement associée au bien-être et à la satisfaction de la vie (Snyder et al., 2000 ; Kato & Snyder, 2005 ; Jafari et al., 2010). Ainsi, l'espoir est un indicateur d'une santé mentale positive (Gallagher & Lopez., 2018). Il existe un lien négatif entre l'espoir et les symptômes psychopathologiques de type : l'anxiété, les symptômes dépressifs et les idées suicidaires (Wong, 2011). 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 ; Martin-Krumm et al.,2011 ; Shankland, 2015 ; Snyder, Rand, & Sigmon, 2002).

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 (Gallagher& Lopez, 2018 ; Peterson & Seligman, 2004 ; Snyder, 1994 , 1995) 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 –traît 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 affronter 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 problèmes et la santé, ceux qui présentent un haut niveau d'espoir sont ceux qui atteignent des compétences élevées (Cheavens et al, 2006;Cottraux, 2012 ; Shankland, 2015). 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 présentent 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 abattues par les épreuves. Dans leur étude, Snyder et al. (2000) 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 problèmes ne peuvent pas être expliqués par les effets médiateurs des affects positifs comme l'optimisme.

De nombreuses études ont été menées (Cheavens et al , 2006 ; Snyder et al., 2000) dans le domaine de la santé sur 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 à 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 et al.,2012 : Lecomte, 2009 ; Martin-Krumm et al., 2011 ; Robieux et al., 2018 ; Regourd-Laizeau, 2017 ; Shankland et al., 2015,2021,2022 ; Snyder et al., 2000,2002).

Implications et perspectives

Les résultats de notre recherche ont d'importantes implications pour les professionnels de la santé mentale et de l'éducation. En effet, Il est crucial de développer des interventions visant à renforcer l'espoir chez les étudiants, notamment en mettant en place des programmes de développement personnel et de soutien psychologique au profit des étudiants . Par ailleurs, le renforcement de l'espoir pourrait constituer une stratégie de prévention efficace pour réduire les risques de troubles mentaux chez les étudiants. En somme des interventions ciblant l'espoir pourraient avoir un impact positif sur la réussite académique et apporter une amélioration des performances cognitives, émotionnelles et sociales chez les étudiants.

Limites et pistes de réflexion

Bien que les résultats de notre étude soient encourageants, il convient de souligner certaines limites. La notion d'espoir peut être définie de manière variée dans les différentes études, ce qui peut limiter la comparabilité des résultats. En outre, la qualité méthodologique des études incluses dans l'analyse qualitative peut varier, ce qui peut influencer les résultats globaux. Enfin, les mécanismes psychologiques par lesquels l'espoir exerce des effets positifs sur le bien-être ne sont pas encore entièrement élucidés.

Conclusion

Cet article a eu pour ambition de présenter la psychologie positive comme approche théorique pertinente en psychologie. Nous nous sommes focalisés sur le concept d'espoir comme ressource psychologique qui peut impacter positivement le bien-être. Depuis ses débuts, la psychologie s'est attardée sur la psychopathologie et comment alléger la souffrance des individus (Maslow, 1968,1970 ; Rogers, 1973 ; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Seligman (2002), le père fondateur de la psychologie positive, 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. A cet effet, les interventions basées sur le concept de l'espoir sont nécessaires dans le domaine de la santé mentale et du bien-être psychologique chez les étudiants. Nous insistons vers la fin de cette réflexion que les dispositifs d'accompagnement peuvent intégrer les trois composantes de l'espoir pour augmenter l'espoir chez les étudiants. La première composante : fixation des buts et planification, les interventions peuvent inclure des ateliers et des programmes pour aider les étudiants à définir des buts clairs et réalisables, et à développer des stratégies pour les atteindre. Ensuite : le développement des stratégies (pathways), pour enseigner aux étudiants comment identifier plusieurs voies pour atteindre leurs objectifs et surmonter les obstacles. Cela peut inclure des techniques de brainstorming, de résolution de problèmes, et de pensée créative. Enfin, le soutien de la motivation (agency), pour renforcer la confiance en soi et la motivation des étudiants par des séances de mentorat, de soutien par les pairs, et de développement de compétences en auto-motivation. Les interventions s'inspirant des concepts de la psychologie positive sont prometteuses et proposent des pistes nouvelles à explorer et des dispositifs innovants 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. Bowlby, J. (1982). Attachement et perte : rétrospective et perspectives. *Revue américaine d'orthopsychiatrie*, 52 (4), 664.
 7. 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.
 8. 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.
 9. Cottraux, J. (2012). *Psychologie positive et bien-être au travail*. Elsevier Masson.
 10. Clifton, D., & Anderson, E. (2002). Strengths Quest: Discover and develop your strengths, in academics, career, and beyond. Washington, DC: The Gallup Organization.
 11. 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
 12. Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (2006). *A life worth living: contributions to positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
 13. Csillik, A. (2017). *Les ressources psychologiques Apports de la psychologie positive* Paris : Dunod.
 14. Delas, Y., Martin-Krumm, C., & Fenouillet, F. (2015). La théorie de l'espoir: une revue de questions. *Psychologie française*, 60(3), 237-262
 15. Diener, E. (2009). *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 331). New York, NY: Springer.
 16. 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.
 17. 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.
 18. Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-oncology*, 19(9), 901-908.

19. Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American psychologist*, 60(7), 678.
20. 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.
21. Gable, S. L., & Haidt, J. (2011). Qu'est-ce que la psychologie positive (et pourquoi). *Traité de psychologie positive*, 29-40.
22. Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2018). *The Oxford Handbook of Hope*. New York, NY: OUP USA
23. Gana, K., Daigre, S., & Ledrich, J. (2013). Psychometric properties of the French version of the adult dispositional hope scale. *Assessment*, 20(1), 114-118.
24. 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.
25. Gruel, L., Galland, O., & Houzel, G. (2009). *Les étudiants en France. Histoire et sociologie d'une nouvelle jeunesse*. Rennes : Presses Universitaires Rennes
26. 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
27. 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.
28. 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>
29. 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.
30. Lecomte, J. (2009). *Introduction à la psychologie positive*. Paris: Dunod.

31. Linley, P. A., & Joseph, S. (2007). Therapy work and therapists' positive and negative well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(3), 385-403.
32. 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
33. Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2009). *Oxford handbook of positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
34. Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2011). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford: OUP USA.
35. Martin-Krumm, C., Tarquinio, C., & Delle Fave, A. (2011). *Traité de psychologie positive*. Bruxelles: De Boeck.
36. Martin-Krumm, C. (2013). *Psychologie positive en environnement professionnel*. Bruxelles : De Boeck.
37. Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. New York: D. Van Nostrand Company
38. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row
39. Mazé, C., & Verhac, 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.
40. 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.
41. Palazzolo, J., & Midal, F. (2020). *La psychologie positive*. Que sais-je.
42. 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>
43. 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.
44. Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling*, 12(2), 85-92.
45. 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>.

46. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, NY: Oxford University Press.
47. Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
48. Peterson, C., & Park, N. (2006). Character strengths in organizations. *Journal of Organizational Behavior*, 27, 1149–1154. doi:10.1002/job.398.
49. RegourdLaizeau, 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.
50. 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.
51. Rogers, C. R., & Le Bon, D. (1973). *Les groupes de rencontre*. Dunod.
52. 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>
53. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
54. 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>
55. 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.
56. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
57. Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*: Simon and Schuster.
58. 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.
59. Shankland, R., & Martin-Krumm, C. (2012). Évaluer le fonctionnement optimal: échelles de psychologie positive validées en langue française. *Pratiques psychologiques*, 18(2) , 171-187.
60. Shankland, R. (2015). *La psychologie positive*. Paris: Dunod
61. Shankland, R., & Gayet, C. (2021). *Développer la santé mentale des étudiants: des outils à destination des professionnels*. Elsevier Health Sciences.

62. Shankland, R., Gayet, C., &Richeux, N. (2022). *La santé mentale des étudiants: Approches innovantes en prévention et dans l'accompagnement*. Elsevier Health Sciences.
63. 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
64. 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.
65. Snyder, C. R. (1994). *Psychology of hope: You can get there from here*. New York, NY: Free Press.
66. Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, 73(3), 355-360.
67. 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.
68. 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.
69. 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.
70. Snyder, C. R., Rand, K. L., &Sigmon, D. R. (2002). Hope theory. *Handbook of positive psychology*, 257-276.
71. Stempsey, W. E. (2015). Hope for health and health care. *Medicine, Health Care and Philosophy*, 18, 41-49.
72. Stenna, 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.
73. 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.
74. 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.
75. Van de Velde, C., (2008), *Devenir adulte : sociologie comparée de la jeunesse en Europe*. Paris : Presses Universitaires de France.

76. 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>.
77. Wong, P. T. (2011). Positive psychology: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52(2), 69.