Séminaire Axe 3

Camille Tordet & Séverine Erhel : "Influence de la propension au flow dans la gestion d'une période stressante auprès des étudiants"

Le flow est une expérience de concentration et d'absorption intense dans une activité. Il semble être lié à une meilleure régulation des émotions (plus d'émotions plaisantes et moins d'émotions déplaisantes). Cependant, l'expérience de flow est soumise à des différences interindividuelles (par exemple, des dispositions de personnalité). Dans cette enquête, nous avons étudié (1) la relation entre l'expérience de flow et le bien-être des étudiants en situation de stress (période de préparation aux examens académiques) et (2) la relation entre le flow dispositionnel et un aspect du fonctionnement psychologique : le style de coping.

Une enquête en ligne a été complétée par 152 étudiants (questionnaires de flow, de bien-être et de style de coping). Les résultats indiquent que des aspects de l'expérience de flow sont positivement liés aux émotions positives et négativement liés à l'anxiété et aux émotions négatives. Les analyses corrélationnelles ont révélé que les étudiants ayant une forte propension au flow rapportaient davantage de styles de coping actifs (résolution de problèmes, restructuration cognitive) et moins de style d'évitement. Les implications de ces résultats sont discutées en termes de conceptualisation de l'expérience de flow et de ses effets potentiels sur les étudiants en période de révision.