

Novembre 2024

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

## [Santé Mentale] « Respire et Réussis ! » : une expérimentation pour le bien-être et la réussite des étudiants

**L'université Sorbonne Paris Nord expérimente le programme « Respire et Réussis ! », une initiative de soutien à la santé mentale et d'aide à la réussite des étudiants.**

En partenariat avec la société Mind, spécialisée en *mindfulness* et intelligence émotionnelle, ce programme s'adresse à 21 étudiants du master 2 « Droit des activités numériques ». Il propose des outils concrets pour renforcer la concentration, gérer le stress et stimuler la créativité. Autant de compétences essentielles pour que les étudiants abordent leur parcours universitaire et leurs projets avec plus de sérénité en cultivant un équilibre entre performance et bien-être.

### Détails du programme

« Respire et Réussis ! » s'articule autour de deux journées de formation en présentiel et de séances en e-learning. Chaque module se focalise sur une compétence clé.

- Deux journées de formation (14 heures) :
  - 19 novembre
    - Module 1 : Entraîner son attention
    - Module 2 : Cultiver le bien-être
    - Module 3 : Réguler ses émotions
    - Module 4 : Développer la résilience
  - 4 décembre
    - Module 5 : Construire son équilibre
    - Module 6 : Nourrir la bienveillance dans ses relations
    - Module 7 : S'aligner avec ses intentions
    - Module 8 : S'engager dans une direction
- Complément e-learning (24 heures) : Grâce à l'application « *Workwise* » développée par Mind, les étudiants bénéficient d'un apprentissage continu en ligne renforçant les enseignements acquis.

### Une démarche qui répond aux enjeux actuels

Dans un contexte post-COVID marqué par des bouleversements sociaux et psychologiques, l'université Sorbonne Paris Nord a observé une augmentation des difficultés rencontrées par ses étudiants, notamment

UNIVERSITÉ SORBONNE PARIS NORD MEMBRE :



@univ\_spn / Université Sorbonne Paris Nord



en matière de concentration, de gestion du stress et d'expression émotionnelle. Ces difficultés, désormais systémiques et largement documentées par des études telles que celles de Santé publique France, révèlent une détérioration marquée de la santé mentale, particulièrement chez les 15-24 ans. En réponse à cette situation préoccupante, l'université a souhaité expérimenter ce programme sur une promotion entière. Les résultats feront l'objet d'une évaluation approfondie pour en mesurer l'impact et ajuster les actions à venir.

### **Une démarche alignée avec les valeurs de Sorbonne Paris Nord**

Avec cette expérimentation, l'université réaffirme son engagement envers la réussite, la santé et le bien-être de ses étudiants. Ce programme s'inscrit dans une vision plus large, où de nombreuses actions sont déployées afin de créer un environnement propice à la réussite de chacun.

### **Contacts presse :**

Céline Guerrand – 06 20 38 49 61 – Université Sorbonne Paris Nord  
[celine.guerrand@univ-paris13.fr](mailto:celine.guerrand@univ-paris13.fr)

### **A propos de l'Université Sorbonne Paris Nord**

*Université pluridisciplinaire, l'université Sorbonne Paris Nord constitue un pôle majeur d'enseignement et de recherche situé au nord de Paris. Forte de 5 UFR, 4 instituts dont 3 IUT, elle accueille 25 000 étudiants en formation initiale ou continue et délivre chaque année plus de 8 000 diplômes.*

*Avec ses 30 laboratoires de recherche et 1300 chercheurs et enseignants-chercheurs, l'université Sorbonne Paris Nord développe une politique scientifique pluridisciplinaire d'excellence. Elle est fortement engagée dans la formation à et par la recherche, assurant l'encadrement scientifique de plus de 550 doctorants. L'université, c'est aussi 1500 enseignants et enseignants-chercheurs, 750 personnels administratifs sur 5 sites au nord de Paris : Villetaneuse, Bobigny, Saint-Denis, la Plaine Saint-Denis et Argenteuil.*

