

## Le stress à l'école

Michelle Dumont, Danielle Leclerc et Line Massé

Volume 43, numéro 2, automne 2015

Le stress à l'école

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1034482ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1034482ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

### Éditeur(s)

Association canadienne d'éducation de langue française

### ISSN

1916-8659 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

### Citer ce document

Dumont, M., Leclerc, D. & Massé, L. (2015). Le stress à l'école. *Éducation et francophonie*, 43(2), 1–5. <https://doi.org/10.7202/1034482ar>

# Le stress à l'école

**Michelle DUMONT**

Université du Québec à Trois-Rivières, Québec, Canada

**Danielle LECLERC**

Université du Québec à Trois-Rivières, Québec, Canada

**Line MASSÉ**

Université du Québec à Trois-Rivières, Québec, Canada

La vie est faite de changements. Et que ces changements soient normatifs ou circonstanciels, jeunes et moins jeunes doivent s'y adapter, sinon gare au stress perçu et vécu négativement. Pour certains, l'adaptation se fait aisément. Pour d'autres, elle est plus hasardeuse. Les changements liés à la maturation physique, cognitive et socioaffective, de même que les facteurs de stress inhérents au milieu scolaire, dont l'anxiété de performance en contexte d'évaluation ainsi que la transition entre les écoles primaire et secondaire, peuvent être déstabilisants pour certains élèves vulnérables au stress et plus anxieux en général. Il en va de même pour les enseignants qui doivent composer avec des élèves ayant des troubles du comportement, ce qui rend la gestion de classe plus ardue. Alors qu'une surdose de stress et une mauvaise gestion de celui-ci peuvent nuire au bien-être, aux apprentissages et à la persévérance scolaire des élèves, les enseignants s'exposent aussi au risque d'épuisement professionnel, surtout en début de carrière. Quels sont donc ces facteurs de stress? Quelles en sont les conséquences pour les élèves et les enseignants? Comment diminuer le niveau de stress et mieux le gérer? Voilà autant de questions qui seront abordées dans les différents articles proposés ici.

Le premier objectif de ce numéro thématique de la revue *Éducation et francophonie* est de donner un aperçu des causes et des conséquences associées au stress vécu à l'école, tant chez les enfants et les adolescents que chez les enseignants. Le second objectif consiste à fournir aux établissements scolaires des moyens concrets

pour mieux gérer le stress des élèves. Des programmes novateurs y sont proposés (*DéStresse et Progresse*; *Funambule*; *Pour une gestion équilibrée du stress*) ainsi que des modèles prometteurs de prévention et d'intervention issus de la thérapie cognitive comportementale dans le traitement de l'anxiété et du stress.

Ce numéro thématique, *Le stress à l'école*, comprend onze articles, dont des textes théoriques et empiriques faisant état de recherches quantitatives et qualitatives en lien avec le stress vécu par des enfants, des adolescents, de futurs enseignants, des enseignants en exercice ou qui ont abandonné la profession. Ce numéro spécial a fait appel à l'expertise de chercheurs chevronnés de la francophonie du Québec (Canada) et de la communauté européenne, plus précisément de la France et de la Suisse.

### **Étude pilote des effets du programme *DéStresse et Progresse* chez des élèves de 6<sup>e</sup> année du primaire intégrés dans une école secondaire**

Le premier article présente les résultats de l'évaluation d'un programme de prévention du stress et de ses troubles associés, *DéStresse et Progresse*. Issu des travaux réalisés ces dernières années dans le domaine de la biologie du stress, ce programme comporte cinq ateliers hebdomadaires de 50 minutes. Conçu au départ pour les jeunes de première secondaire, le programme a été expérimenté cette fois-ci auprès d'élèves de la sixième année du primaire vivant dans une structure particulière, puisque ce groupe fréquente déjà une école secondaire. Un devis prétest/post test a été utilisé. Le programme semble avoir des effets positifs sur les performances cognitives des élèves, sur leur concept de soi ainsi que sur la réduction des symptômes dépressifs.

### **Les programmes préventifs en milieu scolaire auprès des enfants et des adolescents présentant de l'anxiété**

Le deuxième article, de nature théorique, expose d'abord sommairement la problématique de l'anxiété chez les enfants et les adolescents afin d'illustrer la pertinence d'intervenir de manière précoce. Il présente par la suite une synthèse des programmes de prévention de l'anxiété en milieu scolaire selon la nature de l'intervention (universelle, sélective ou indiquée). L'accent est mis sur le programme *Friends*, qui est largement répandu et que l'Organisation mondiale de la santé reconnaît comme une pratique probante pour la prévention de l'anxiété. Les résultats montrent que les interventions ciblées sont plus efficaces que les interventions universelles. La dernière partie de l'article contient quelques recommandations destinées à améliorer la prévention de l'anxiété en milieu scolaire.

### **Prévention de l'anxiété en milieu scolaire: les interventions de pleine conscience**

Le troisième article, également de nature théorique, fait état des forces et des limites relatives aux approches dites de la troisième vague, issues de la thérapie cognitive comportementale basée sur la pleine conscience dans la prévention et le traitement de l'anxiété. L'efficacité de cette approche, notamment dans la réduction

du stress et de l'anxiété auprès des adultes, a mis en évidence la nécessité de tester sa faisabilité ainsi que la pertinence de son implantation auprès des enfants et des adolescents, en particulier ceux qui présentent des symptômes d'anxiété. Cet article souligne les défis que représente l'application d'une approche préventive de pleine conscience en milieu scolaire et rapporte certains résultats prometteurs obtenus à la suite des premières expérimentations.

### **Liens entre tracas de la vie quotidienne à l'âge scolaire et symptômes dépressifs: apports des échelles ISQVE**

Le quatrième article indique quels domaines de vie de l'Inventaire systématique de qualité de vie pour enfants de Missotten, Étienne et Dupuis (2007) sont les plus susceptibles de rendre compte des tracas quotidiens vécus à l'âge scolaire. Ses auteurs visent également la vérification de la valeur prédictive de ces tracas sur la santé psychique des enfants (8 à 12 ans), un an après une première évaluation. Ils discutent de l'intérêt et de l'importance d'examiner les domaines de vie perçus comme difficiles d'accès par les enfants d'âge scolaire dans le but de prévenir les risques d'un certain mal-être.

### **Le stress scolaire au collège et au lycée: différences entre filles et garçons**

Le cinquième article évalue le niveau de stress d'élèves âgés de 10 à 19 ans en répondant aux questions suivantes: certaines classes sont-elles plus stressantes que d'autres? Les filles sont-elles plus stressées que les garçons? Quel est le rôle des émotions dans l'état d'être stressé: handicap ou avantage? Les auteurs s'intéressent également aux facteurs de stress associés au milieu éducatif: le climat scolaire, les acteurs (tels que les pairs, les personnels éducatifs, les personnels non enseignants, les parents) en tant que ressources ou vus comme des sources de stress pour l'élève, l'organisation de la structure scolaire, les conditions environnementales et matérielles, les évaluations et les années diplômantes, pour n'en nommer que quelques-uns.

### **Étude longitudinale du rôle du soutien conditionnel parental dans l'anxiété d'évaluation de l'élève**

Le sixième article examine le rôle de la perception par les élèves d'un soutien conditionnel de leurs parents dans le développement de l'anxiété d'évaluation. Plus spécifiquement, cet article présente les résultats d'une étude menée auprès d'élèves de deuxième année du secondaire chez qui ont été examinés les liens entre leur anxiété d'évaluation et leur perception du soutien de leurs parents durant les trois années précédentes. Sur le plan théorique, cet article aborde le rôle des émotions dans le fonctionnement cognitif selon les modèles de Pekrun, Bandura et Kuhl, et ce, tout en définissant le concept d'anxiété aux évaluations – un état émotif désagréable handicapant le fonctionnement scolaire. Le soutien parental en lien avec l'anxiété d'évaluation ainsi que le perfectionnisme négatif et la perception de compétence y sont également abordés.

### **Stress scolaire, soutien social et burnout à l'adolescence : quelles relations?**

Le septième article explore les effets modérateurs et médiateurs du stress scolaire et du soutien social afin de mieux comprendre leurs liens avec le burnout scolaire chez des adolescents suisses. Les auteurs cherchent plus précisément à vérifier si 1) le soutien social atténue la relation entre le stress scolaire et le burnout; 2) le soutien social médiate la relation entre le stress et le burnout; 3) le stress médiate le lien entre le soutien et le burnout et 4) les effets modérateurs et médiateurs ne varient pas selon la source du soutien (parent ou enseignant). Il semblerait que les adolescents qui bénéficient d'un bon soutien des parents et des enseignants perçoivent les exigences scolaires comme moins stressantes, ce qui diminue le risque d'épuisement scolaire.

### **Étude de validation du programme *Funambule* Pour une gestion équilibrée du stress des adolescents**

Le huitième article s'intéresse à la gestion du stress comme moyen d'agir de façon préventive pour éviter que l'état de stress se développe, s'intensifie ou nuise à l'épanouissement personnel et à la réussite scolaire des adolescents. Cet article présente les résultats d'une étude de validation d'un programme novateur, *Funambule* (Dumont, en coll. avec Massé, Potvin et Leclerc, 2012). Les exercices proposés s'enracinent dans les fondements théoriques se situant à l'interface entre la deuxième et la troisième vague de la thérapie cognitive comportementale. Les cibles d'apprentissage se répartissent dans quatre volets afin d'outiller l'adolescent en présence d'agents stressants indésirables, imprévisibles, incontrôlables ou portant atteinte à son estime de soi. Il s'agit du travail sur la perception du stress, le corps, les pensées et les stratégies adaptatives. L'évaluation de ce programme démontre notamment des effets bénéfiques significatifs dans l'amélioration de la gestion du stress pour leurs bénéficiaires.

### **Stress des enseignants envers l'intégration des élèves présentant des troubles du comportement**

Le neuvième article expose les résultats d'une enquête sur le stress des enseignants du secondaire relativement à l'intégration dans leurs classes des élèves qui présentent des troubles de comportement. Il examine entre autres les variations du stress des enseignants selon l'âge des participants, leur sexe, des caractéristiques relatives au milieu de travail (milieu socioéconomique, taille de la ville, région, etc.), la spécialisation, la scolarité, les années d'expérience, les formations antérieures reçues sur les élèves présentant des troubles du comportement, les livres ou les articles lus sur le sujet et l'expérience acquise auprès de ces élèves. Cet article apporte un éclairage intéressant sur le stress des enseignants et souligne l'importance de la formation initiale et de la formation continue sur les troubles du comportement pour diminuer le stress des enseignants relatif à l'intégration de ces élèves.

### **La gestion des émotions face aux situations stressantes à l'école : les finissants stagiaires en éducation préscolaire et enseignement primaire se sentent-ils prêts?**

Le dixième article aborde certaines lacunes observées dans la formation initiale des futurs enseignants. Il vise notamment à mieux comprendre la place qu'occupe la formation psychologique, dont la gestion des émotions liées au stress scolaire. La formation sur le plan psychologique est examinée à travers trois concepts clés : la motivation, les représentations du métier d'enseignant et la gestion des émotions. Les résultats de cette étude qualitative montrent que les stagiaires finissants souhaitent que leur formation leur apprenne à maîtriser le stress devant les difficultés de la profession enseignante, à mieux reconnaître les émotions pouvant être vécues avec les différentes personnes du milieu scolaire, à « décrocher » à la maison et à prendre leurs distances en cas de difficultés.

### **Les facteurs de stress reconnus comme sources de l'abandon de la profession enseignante au secondaire au Québec**

Le onzième article décrit les divers facteurs de stress relevés par les jeunes enseignants du secondaire qui sont susceptibles d'enclencher le processus de décrochage de la profession. Cette étude qualitative interprétative aborde les concepts de stress et d'épuisement professionnel. Les résultats mettent en évidence les thématiques suivantes : la vision de la profession d'enseignant avant et après l'entrée en exercice, la perception du stress lié à l'exercice de la profession, les agents stressants qui risquent de mener à l'abandon de la profession. L'étude souligne la place d'un stress élevé dans le processus d'abandon de la profession enseignante, notamment à travers le choc initial ressenti face à la réalité scolaire, les problèmes relationnels avec les collègues d'expérience et la pression sociale de l'école et de la famille.