



Incertitude et stress

Des adolescents en contexte scolaire

Aline Vansoeterstede

Stress et bien-être à l'école

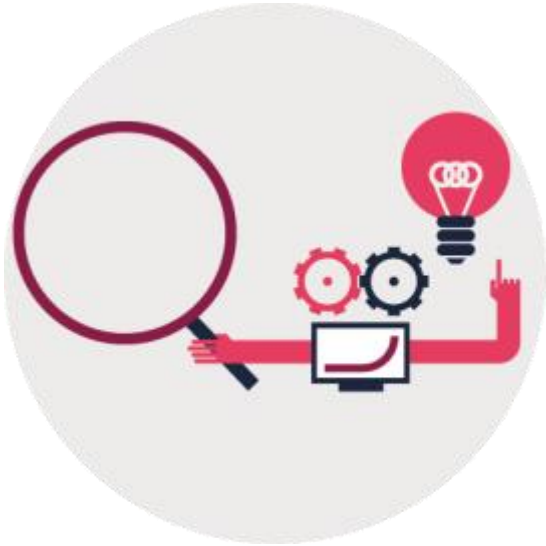
- Le stress augmente au cours de la scolarité secondaire (Esparbès-Pistre et al., 2015). Phénomène **chronique**.
- Facteurs de stress :
 - Tracas relationnels
 - Charge de travail
 - Inquiétude pour l'orientation
- Génère chez certains élèves une **dégradation du rapport subjectif au travail scolaire** : augmentation du Burnout scolaire (Salmela-Aro et al., 2008) et baisse de l'Engagement (Wigfield et al., 2015).
- Associée à une dégradation de la santé mentale (Salmela-Aro et al., 2017).

Stress et incertitude

- **Incertitude de l'événement** : va-t-il survenir ? Probabilités et heuristiques.
- **Incertitude temporelle** : quand va-t-il survenir ? L'incertitude accroît l'évitement.
- **Ambiguïté** : manque d'informations sur l'événement. Notion d'alternatives (positives ou négatives), baisse du sentiment de contrôle (impuissance), forte influence des caractéristiques individuelles (ex : tolérance à l'incertitude).

(Lazarus & Folkman, 1984)

Apprivoiser le stress à l'école



- **Réduire l'ambiguïté** : donner des échéances claires (attention aux délais), donner des consignes précises et suffisamment d'informations
- **Apprivoiser l'incertitude** : analyser les enjeux des situations (examiner les alternatives, générer des alternatives positives)
- Limiter le stress lié à la **charge de travail** (répartition des demandes) : enjeu structurel
- **Apprendre à faire face** : aide à la planification et à l'organisation
- Mettre en valeur les **ressources** des élèves :
 - Renforcer leur perception de leurs propres ressources et des ressources autour d'eux
 - Multiplier les occasions de soutien de la part des enseignants

Références citées

- Esparbès-Pistre, S., Bergonnier-Dupuy, G., & Cazenave-Tapie, P. (2015). Le stress scolaire au collège et au lycée : Différences entre filles et garçons. *Éducation et francophonie*, 43(2), 87-112. <https://doi.org/10.7202/1034487ar>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York : Springer.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., & Nurmi, J.-E. (2008). The role of educational track in adolescents' school burnout : A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology*, 78(4), 663-689. psych. <https://doi.org/10.1348/000709908X281628>
- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K., & Alho, K. (2017). The dark side of internet use : Two longitudinal studies of excessive internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 343-357. psych. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0494-2>
- Wigfield, A., Eccles, J. S., Fredricks, J. A., Simpkins, S., Roeser, R. W., & Schiefele, U. (2015). Development of Achievement Motivation and Engagement. In *Handbook of Child Psychology and Developmental Science* (p. 1-44). American Cancer Society. <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy316>

Lectures conseillées

Dumont, M., Rousseau, N., Bergeron, G., Massé, L., & Leclerc, D. (2011). La gestion du stress : Un outil contribuant au bien-être des adolescents ayant d'importantes difficultés scolaires. In P.-A. Doudin, D. Curchod-Ruedi, & L. Lafortune, *La santé psychosociale des élèves* (p. 317-340).

Romano, H. (2013). *La santé à l'école*. Dunod. <http://www.cairn.info/la-sante-a-l-ecole--9782100587995.htm>

Vansoeterstede, A., Boujut, É., & Cappe, É. (2021). Burn-out des élèves : Ces risques à prendre en compte. *The Conversation*.
<http://theconversation.com/burn-out-des-eleves-ces-risques-a-prendre-en-compte-169888>

Vansoeterstede, A., Cappe, É., & Boujut, É. (à paraître). Contrôler le stress pour soutenir le bien-être et la persévérance des élèves. *Questions d'Orientation*.