13/05/2022

Mémoire

Présenté pour l'obtention du Grade de

MASTER

« Métiers de l'Enseignement, de l'Éducation et de la Formation »

Mention 2nd degré, Professeur des Lycées et Collèges,

Parcours « Sciences de la Vie et de la Terre »

Titre : Le stress des élèves face aux évaluations, la sophrologie : un moyen d'y remédier

Présenté par
Salomé Borde

Sous la direction de :
MARCEL Patrick
Grade : Professeur agrégé de SVT affecté dans le supérieur à l'INSPE de Franche-Comté

Année universitaire 2021-2022

INSPE Institut national supérieur du professorat et de l'éducation Académie de Besançon
UNIVERSITÉ DE FRANCHE-COMTÉ

Table des matières

Table des illustrations *4*

Table des tableaux *4*

REMERCIEMENTS *5*

INTRODUCTION *6*

PARTIE 1 : ETAT DE L'ART *8*

I. Définition générale du stress *8*

1) La découverte du stress et ses caractéristiques **8**

a) Définition 8

b) Les 3 phases du stress 9

c) Les différents types de stress 11

2) Le stress dans la vie quotidienne **12**

a) Le stress au travail 12

b) Les facteurs de stress à l'école et leurs origines 13

c) Les conséquences du stress 14

II. La réussite scolaire et source de stress *16*

1) La réussite scolaire une affaire de famille ? **16**

a) De la classe sociale et de la position sociale à la famille : pratiques et styles éducatifs 16

b) Désunion, séparation familiale et réussite scolaire 17

2) Le contexte affectif des élèves **17**

3) L'orientation des élèves : source de stress **18**

a) Les grands tournants de l'orientation 18

b) Avenir et contrôle continu 20

III. Évaluation et stress des élèves *20*

1) Définition du terme évaluer **20**

2) Les trois démarches d'évaluations **21**

3) Notation par niveau de maitrise **22**

4) Les évaluations perçues par les élèves **22**

IV. Les moyens de remédier au stress *23*

1) Les possibilités pour lutter contre le stress. **23**

2) Le Parcours santé : un moyen mis en œuvre pour aider l'élève à « gérer son stress » **24**

3) Anxiété et pleine conscience, la pratique en classe **25**

4. « Le stress au quotidien » un module abordé en lycée général et professionnel. **26**

V. La sophrologie : une science pour gérer son stress *27*

1) Le concept de sophrologie **27**

2) Le métier de sophrologue **28**

3) Aider les élèves possédant des troubles d'apprentissages liés à l'anxiété **28**

Problématique : *30*

Partie 2 : CADRE MÉTHODOLOGIQUE ET EXPÉRIMENTALE *31*
I. LE CONTEXTE *31*
1. Les participants **31**
2. Le moyen de collecte des données **32**
3. Les exercices proposés **34**
a. La météo intérieure 34
b. La détente 34
II. RÉSULTATS ET ANALYSE DES RÉSULTATS *36*
1. La forme de stress des élèves. **36**
2. Les manifestations du stress des élèves **38**
3. Forme de stress et évaluations **38**
4. Gestion du stress lors de la scolarité **41**
5. La sophrologie **42**
III. DISCUSSION *44*
PERSPECTIVE PROFESSIONNELLE *47*
CONCLUSION *48*
ANNEXES *52*
ANNEXE 1. EXEMPLE DE SEANCE EN LYCEE PROFESSIONNEL : MODULE A8. ..... **52**
ANNEXE 2. EXEMPLE DE SEANCE RÉALISÉE EN LYCEE GÉNÉRAL : Comportement et stress : l'adaptabilité de l'organisme **56**
ANNEXE 3. LES CARACTÉRISTIQUES D'UN ÉLÈVES STRÉSSÉ/ANXIEUX **58**
ANNEXE 4. STRATÉGIES PÉDAGOGIQUES À ADOPTER SELON LES COMPORTEMENTS ANXIEUX DES ÉLÈVES **59**
ANNEXE 5. QUESTIONNAIRE N°1 DESTINÉ À TOUTES LES CLASSES DE L'ÉTUDE **60**
ANNEXE 6. QUESTIONNAIRE N°2 DESTINÉ A TOUTES LES CLASSES DE L'ETUDE **71**

Table des illustrations

Figure 1: *Influence du stress sur la libération d'hormones par les glandes surrénales d'après Biologie 7ème édition (Neil Campbell, Jane Reece..... 9*
Figure 2: *le calendrier de l'orientation post-3ème (source : ONISEP) 18*
Figure 3: *Module A8: Le stress au quotidien (BO de première professionnelle) 25*
Figure 4: *Répartition des élèves anxieux ou non au quotidien..... 35*
Figure 5 : *pourcentage d'élèves stréssés par l'école en fonction de leur niveau scolaire..... ..... 35*
Figure 6 : *Graphique représentant les pourcentage d'élèves ayant confiance en eux selon leur sexe et leur niveau..... 36*
Figure 7 : *Graphique représentant les différents éléments qui rendent les élèves anxieux.....36*
Figure 8 : *Manifestations du stress des élèves..... 37*
Figure 9 : *ressenti des élèves à l'annonce d'une évaluation..... 38*
Figure 10 : *Ressenti des élèves avant une évaluation..... 38*
Figure 11 : *Ressenti des élèves pendant une évaluation.....39*
Figure 12 : *Ressenti des élèves après une évaluation.....39*
Figure 13 : *représentation des élèves ayant peur ou non du résultat de leur copie. 39*
Figure 14 : *Pourcentage de filles ayant peur ou non du résultat de leur évaluation en fonction de leur niveau.....40*
Figure 15 : *Pourcentage de garçons ayant peur ou non du résultat après une évaluation en fonction de leur niveau.....40*
Figure 16 : *Pourcentage d'élèves ayant eu ou non des moments dédiés à la gestion de leur stress au cours de leur scolarité. 42*
Figure 17 : *Répartition des élèves dont les moments dédiés au stress ont été bénéfique pour eux.....42*
Figure 18 : *graphique représentant le pourcentage d'élèves pensant que la sophrologie leur a été bénéfique en fonction de leur niveau et de leur sexe..... 43*
Figure 19 *: test de Stroop..... 56*
Figure 20 *: Observation d'IRMf sur Eduanat 2 par une élève..... 57*
Figure 21 *: Schéma fonctionnel réalisé par un élève pendant la séance avant la correction (novembre 2020)..... 57*
Figure 22 *: Schéma fonctionnel réalisé par l'ensemble de la classe (novembre 2020)..... 57*

Table des tableaux

Tableau 1 Répartition des élèves de l'échantillon en fonction de leur sexe et de leur classe..... 30

Tableau 2. Répartition des élèves ayant réalisé le questionnaire en fonction de leur sexe et de leur classe..... 31

Tableau 3. Les différents états de stress des élèves après avoir réalisé des exercices de sophrologie.....42

REMERCIEMENTS

Je souhaite remercier **M. Patrick MARCEL**, mon directeur de mémoire et formateur à l'INSPE de Besançon qui m'a aidé dans la rédaction de ce mémoire.

Je tiens également à remercier deux de mes collègues et amies sans qui ce travail n'aurait pas pu voir le jour, **Pheulpin Léa**, professeur des écoles à Brognard et Grand Charmont et **Padovani Margaux**, professeur de biotechnologies au lycée Toussaint Louverture de Pontarlier.

Je remercie sincèrement **tous les élèves** ayant participer à cette étude. Et particulièrement mes élèves de première et seconde du lycée Augustin Cournot, avec qui j'ai toujours pu travailler dans la bonne humeur cette année.

Et enfin, je remercie **mes proches**, **mes amis** et **mes collègues du lycée Augustin Cournot** pour leurs conseils et leur aide dans la relecture de ce mémoire ainsi que leur soutient durant toute cette année.

INTRODUCTION

Lors des deux guerres mondiales, les médecins de l'armée ont pu observer que de nombreux soldats souffraient d'un état de choc traumatique en plus de leurs blessures physiques.
En 1946, le docteur Hans Selye, qui travaillait avec des blessés de guerre remarqua que malgré les différents maux des patients, ils avaient tous un point en commun, ils avaient tous « l'air malade ». Certains patients possédant des maladies totalement différentes se plaignaient de maux identiques, comme par exemple des douleurs aux articulations, des maux de ventre, etc.
Il commença donc à penser que cette réaction du corps qui provoque un air malade représentait une « *réponse non spécifique que donne le corps à toute demande qui lui est faite* (Selye, 1975) » (**Sonia Lupin, 2015**). Il appela cette réponse « non spécifique » car peu importait la maladie dont souffraient les patients elle causait des maux et de contraintes similaires ou identiques. Syele fut alors un des pionniers à parler de stress.

D'autres chercheurs ont alors contredit la non spécificité du stress car cela sous entendait que si le stress n'était pas spécifique, cela voudrait dire que nous devrions tous être stressé par une même situation. Cela n'est pas le cas, car le stress est propre à chacun et peut survenir lors de situations totalement différentes d'une personne à une autre.
Une expérience réalisée par John Mason, sur deux groupes de singes n'ayant pas été nourrit pendant une courte période, montra que le stress psychologique était tout aussi puissant que le stress physique. Lors de cette expérience un premier groupe de singes étaient seuls dans une cage et dans le deuxième groupe, les singes avaient une vue sur d'autres singes bien nourris. Les deux groupes ont alors subit le même stress physique (faim), les résultats ont montré que ceux ayant vu les autres manger ont sécrété plus d'hormones de stress. (**Centre d'Etudes sur le Stress Humain**)
Le stress est donc présent depuis la nuit des temps chez de nombreuses personnes, de tout âge et de toutes classes sociales.
Dans notre situation actuelle qui est la crise sanitaire, une anxiété face aux conséquences de la pandémie peut être générée chez certaines personnes.

Cependant, le stress est omniprésent dans notre quotidien, que ce soit au travail, dans notre vie personnelle ou même à l'école.

En effet, le stress peut être causé par de nombreux facteurs tels que : la stabilité d'un individu (risque relatif à sa santé, des conditions de vie difficiles, une instabilité relationnelle, des problèmes financiers etc.), des causes professionnelles (surcharge de travail, pression, un temps de travail mal organisé etc.) ou encore des causes personnelles (perte d'un être cher, problème familiale etc.). Certains facteurs sont faciles à identifier, alors que dans d'autres cas il est plus difficile de déterminer la cause de ce stress.

J'ai remarqué par mon vécu que depuis l'école primaire, l'école m'a toujours stressé. Les années au collège, lycée et dans l'enseignement supérieur, sont passées sans vraiment savoir comment gérer mon stress.

Durant mon année de stage, de nombreux élèves paraissent stressés lors de diverses situations et notamment lors des évaluations.

Lorsque je travaille avec les élèves et que je leur demande de rendre le travail à la fin de l'heure, la plupart répondent paniqués « Est ce que c'est noté ? ». Certains élèves sont anxieux lorsqu'ils vont dans certains cours par peur du professeur ou du proviseur, mais j'ai pu constater que la plus grande source de stress scolaire concernait les évaluations. Le stress touche tout le monde et peut avoir des conséquences graves s'il n'est pas maîtrisé.

Un stress chronique peut engendrer de nombreuses maladies, comme des problèmes cardiaques ou des dépression sévères.

Certaines personnes peuvent penser que les élèves ne sont pas stressés car ils sont encore à l'école et n'ont pas la pression du travail, des finances ou des tâches administratives.

Mais le stress des élèves ne doit pas être sous-estimé. Il est alors nécessaire de trouver des solutions pour aider les élèves à gérer leur stress et ainsi être plus serein dans leur vie de tous les jours.

Dans la première partie de ce mémoire qui correspond à l'état de l'art, je vais tout d'abord, définir de façon générale le stress, avant de me questionner sur la relation entre la réussite scolaire et le stress. Ensuite, je m'attarderai sur le lien entre les évaluations et le stress des élèves et les moyens pour remédier à celui-ci. En enfin, je présenterai un des moyens de gestion du stress : la sophrologie.

Dans la deuxième partie, j'expliquerai la méthode mise en place afin de déterminer si la sophrologie est un bon moyen pour aider les élèves à gérer leur stress avant de conclure.

PARTIE 1 : ETAT DE L'ART

I. Définition générale du stress

1) La découverte du stress et ses caractéristiques

a) Définition

Le « stress » issu du latin *stringere* qui signifie « mise en tension » n'est ni une émotion, ni un sentiment contrairement à ce que l'on peut penser lorsqu'on le ressent, mais une réaction de notre corps biologique et psychique. C'est-à-dire, une succession de réactions en cascade, spontanées et naturelles de l'organisme dans son environnement. D'après l'Organisation Mondiale de la Santé, le stress peut se manifester lorsque les ressources et moyens de gestions d'une personne sont dépassés par certaines exigences (**Xavier, 2020**). D'un point de vue historique, la plupart des éléments déclencheurs permettant de décrire la science actuelle du stress, ont pour origine les deux guerres mondiales. En effet, à cette époque, les médecins militaires ont observé que beaucoup de soldats montraient des signes d'état de chocs traumatiques survenant après un combat. Le Docteur Hans Selye (Université de Montréal) décrit le « *Syndrome Général d'Adaptation* » pour la première fois en 1936. Selye décrit ce syndrome, ou stress, comme la réponse « *non spécifique de l'organisme à toute demande qui lui est faite* ». Ce mot « stress » a été emprunté à l'ingénierie « *désigne le moment où le métal est chauffé à un point qu'il se brise comme du verre, le métal est alors stressé* ». (**Prévot, 2015**) A cette époque le terme « stress » était donc considéré comme quelque chose d'uniquement néfaste. La définition du stress est donc attachée d'une part à la physiologie mais également à la psychologie. En effet, en 1975 « *John Masson démontre que des stresseurs psychologiques sont tout aussi puissants que des stresseurs physiques et qu'ils peuvent déclencher une réponse de stress. Ses travaux sur le singe démontrent qu'un animal témoin de la détresse d'un de ses congénères déploie également une réponse de stress* » (**Prévot, 2015**). Le « stress » est aujourd'hui inclus dans notre vie quotidienne. Rares sont les personnes n'ayant jamais ressenti un « état de stress » lors d'une situation. Cet état de stress peut survenir par exemple lors d'une présentation orale, lorsqu'il faut rendre un dossier à son patron rapidement, lorsque l'on a des problèmes d'argents etc. Actuellement, la crise sanitaire, les médias ou encore les personnes de notre entourage peuvent amplifier ce phénomène de stress. Le stress

fait partie de la vie de chacun et peut être un moteur qui nous permet d'agir ou encore de nous dépasser. Cependant il peut être un handicap lorsqu'il devient trop présent car il nous ronge et nous affaiblit.

En effet, notre corps est ainsi fait pour nous permettre de nous défendre lors de situations dangereuses qui peuvent mettre en péril notre vie. Ceci permettra de nous défendre, de courir plus vite etc. Cependant lorsque cette réponse est activée trop souvent, les points bénéfiques du stress se transformeront en points néfastes qui nous feront du mal physiquement et mentalement.

Ce ressenti dépend de chacun et de l'adaptation de l'individu à celui-ci. « *Les voies de réponse au stress ont évolué pour maintenir l'homéostasie cellulaire et assurer la survie des organismes dans des conditions environnementales changeantes. Alors qu'un stress sévère est néfaste, un stress léger peut être bénéfique pour la santé et la survie, ce que l'on appelle l'hormèse.* » (**Caroline Kumsta *et al.*,2017**). L'hormèse permet au corps de s'adapter à toutes situations jusqu'à sa limite. La finalité de la réponse de l'organisme est de lui permettre de retrouver son état fonctionnel de base. Ce phénomène se déroule de manière redondante et comprends trois étapes ayant pour origine un stimuli qui provoque la réaction (l'agent qui perturbe l'environnement de l'individu et qui provoque un stress). Ce stresseur correspond à l'ensemble des modifications environnementales qui déclenchent le stress, qu'elles soient internes au corps (douleur, agression morale, hémorragie, mémoire, etc.) ou externes (agression physique, chaleur, froid, etc.). (**F.Canini, 2019**)

b) Les 3 phases du stress

La dynamique du stress fut décrite par Hans Selyé dans le cadre du syndrome général d'adaptation et comprenant trois phases, la réaction d'alarme, la phase d'épuisement et enfin la phase de résistance (**Trousselard,2017**). Ces trois phases se décrivent ainsi :

- **La réaction d'alarme**, aussi appelée réaction « de fuite » : Lors d'une agression extérieure, de l'environnement, le corps va alors manifester les premiers signes du stress, provoqués par la libération d'hormones comme l'adrénaline et la noradrénaline. Ces hormones sont synthétisées par une glande : la médullo-surrénale. Ces deux hormones avec la dopamine appartiennent à la famille des catécholamines et sont synthétisées à partir d'un acide aminé : la tyrosine. Ces hormones vont ainsi agir sur plusieurs tissus cibles. L'adrénaline agit

principalement sur la fréquence cardiaque et le métabolisme, alors que la noradrénaline permet de garder la pression artérielle constante. (**Campbell et Reece, 2005**)

Cette sécrétion de catécholamines va notamment être stimulée par des influx nerveux qui proviennent de l'encéphale via l'intermédiaire du système nerveux autonome sympathique (celui-ci « gérant » les fonctions automatiques de l'organisme comme l'activité des organes viscéraux, la respiration ou encore les battements cardiaque). Ces hormones permettent de répondre à un stress de courte durée. On nomme cette réponse « *fight or flight* » qui correspond à la réponse combat-fuite qui a été décrite pour la première fois par le physiologiste américain Walter Bradford Cannon. (**Bayat,2010**) Cette réponse combat-fuite est gérer par une sous division du système nerveux autonome : le système nerveux sympathique. L'axe hypothalamo-hypophysaire, constitué de l'hypothalamus et de l'hypophyse qui sont deux glandes présentes dans le cerveau qui appartiennent aux systèmes nerveux et endocrinien va être impliqué lors de l'activation du système nerveux sympathique. Suite à un facteur de stress, l'hypothalamus sécrète une hormone : la CRH (Corticotropin Releasing Hormone) qui va stimuler l'hypophyse et induire la sécrétion d'ACTH (adrénocorticotrophine) par l'hypophyse. La libération d'ACTH est envoyée au niveau des glandes surrénales (situées au-dessus des reins). Les glandes surrénales, elles sont divisées en

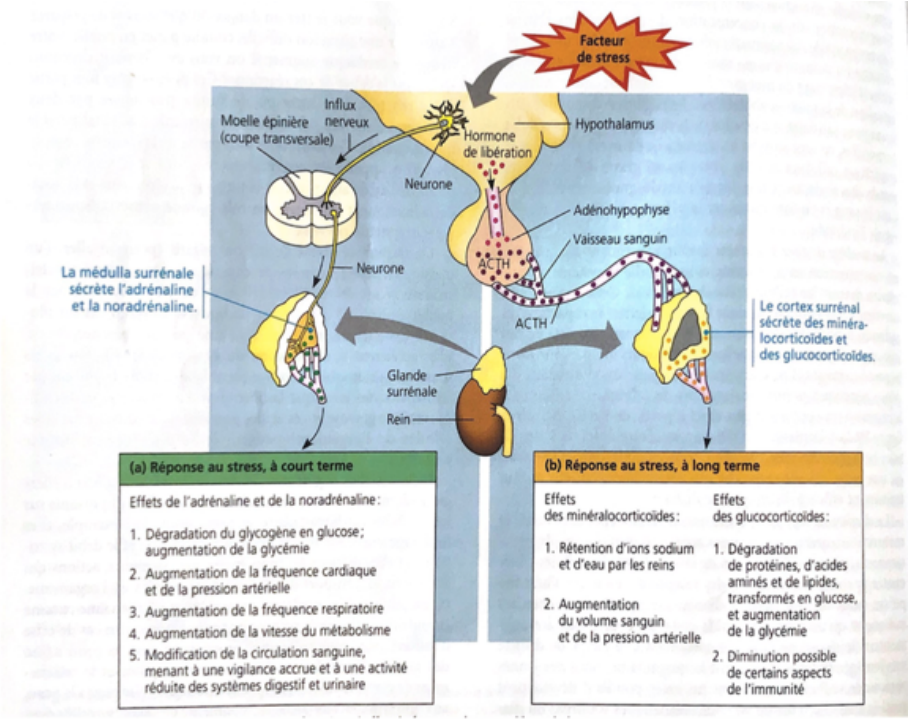


Figure 1: *Influence du stress sur la libération d'hormones par les glandes surrénales d'après Biologie 7ème édition (Neil Campbell, Jane Reece)*

deux zones : la medullo surrénale qui sécrète de l'adrénaline et de la noradrénaline ; et la corticosurrénale qui sécrète des minéralocorticoïdes et des glucocorticoïdes.

La sécrétion d'adrénaline et de noradrénaline permet de répondre au stress, à court terme, alors que les minéralocorticoïdes et les glucocorticoïdes permettent de répondre au stress à long terme. (**Figure 1**)

- **La phase de résistance** : la phase d'alarme entraine une dépense énergétique intense. Lorsque l'agression se prolonge, l'organisme résiste et compense les dépenses énergétiques occasionnées lors de la phase d'alarme pour faire face au stress. De plus, l'hypothalamus produit une hormone : l'ACTH (AdrenoCorticoTropin Hormone) qui agit sur la corticosurrénale (partie extérieure des glandes surrénales). La corticosurrénale permet la synthèse de corticostéroïdes (minéralocorticoïdes (ex : aldostérone) et glucocorticoïdes (ex : cortisol)). Les glucocorticoïdes et les minéralocorticoïdes sont des molécules qui permettent le maintien de l'homéostasie quand l'organisme subit un stress de longue durée (maladie chronique, perturbation émotionnelle).
- **La phase d'épuisement** : l'individu ne parvient plus à s'adapter à la situation de stress, l'organisme « craque » *« en réponse à la consommation de toute l'énergie qui a été mise en jeu, ce qui peut entrainer l'apparition de troubles somatiques voire pathologiques.* » (**Prévot, 2015**). A un certain moment, le stress continu peut engendrer une dépression. (**Fédération française de cardiologie**)

c) Les différents types de stress

Il existe 3 types de stress : le stress aigu, le stress aigu répété et le stress chronique. Ces trois stress possèdent des symptômes, une durée et des traitements différents.

Le stress aigu

Il correspond à la forme de stress la plus répandue qui peut arriver à n'importe quel moment de la vie et à n'importe qui. C'est celle qui survient lors d'une mise sous tension (pression) présente ou prochaine de l'organisme. Cet état dure généralement moins d'une heure. Sur de faibles durées, ce stress peut être bénéfique (eustress) et entrainer une performance optimale liée à la libération d'adrénaline. Cependant, répété ou à très forte intensité, le stress peut être négatif (distress). (**Bienertova-Vasku *et al.*, 2020**)

Le bon stress entraine une grande libération d'endorphine entrainant une sensation de plaisir, de joie et d'énergie. Alors que le « mauvais » stress est une forme de stress qui peut provoquer des maux de tête, d'estomac ou encore des troubles psychologiques. Ce stress peut également entrainer des changements émotionnels.

Le stress aigu répété

Les personnes atteintes de stress aigue répété possèdent des symptômes d'un stress aigue (maux de tête, migraines, hypertension, douleur à la poitrine…). Cependant ces personnes en état d'excitation et de nervosité permanente, sont inquiètes et s'imaginent le pire tout le temps.

Le stress chronique

Ce type de stress est associé à la phase d'épuisement, l'organisme puise énormément dans ses réserves énergétiques. Une exposition intense, répétée et continue à des agents stresseurs peuvent donc entrainer le développement d'un stress chronique. Enfin ce stress peut donner naissance à des excès de violence, des maladies cardiaques, et même le suicide (symptômes physiques et psychologiques). Aujourd'hui d'après les travaux de **Popoli *et al*. (2012**), on sait que le stress chronique agit sur le système nerveux en diminuant l'arborisation dendritique notamment dans le cortex préfrontal et en l'augmentant dans l'amygdale et le cortex orbitofrontal.

2) Le stress dans la vie quotidienne

a) Le stress au travail

Le stress au travail est un problème majeur pour la santé des employés et reconnu mondialement. Cet état de stress peut engendrer une mauvaise santé en portant atteinte au système immunitaire de ces personnes et donc en diminuant leurs moyens de lutte contre les infections, mais également faire diminuer la motivation des employés. Les notions de pression, de défis et de stress au travail sont souvent confondues. Cependant, la mise sous pression au travail peut être décrite comme inévitable. En effet un travail est soumis à certaines exigences. Cette pression si elle est acceptée par l'individu peut même contribuer à le motiver dans certaines tâches, ça peut être un défi pour lui de réaliser une mission demandée. Mais si cette pression n'est pas acceptée ou ingérable pour l'individu elle conduira alors à un stress.

Il est donc important de prévenir ce stress en mettant en œuvre des plans de prévention, soutenir ses salariés, diminuer les charges de travails si besoin, mettre en place des systèmes d'ergonomie, une meilleure organisation/gestion ou encore réaliser des formations sur la confiance en soi et sur la gestion du stress. (**Stavroula Leka *et al*.,1999**)
Cet état de stress au travail peut être perçu dès le plus jeune âge et à l'école.

b) Les facteurs de stress à l'école et leurs origines

D'après ***Moyne et al. (2018),*** différents facteurs de stress peuvent être perçu à l'école par les élèves. Ces facteurs de stress peuvent être perçu sous forme de pression exercée par les parents, les enseignants et les camarades. Les violences en milieu scolaire tels que le harcèlement peuvent également être source de stress et d'anxiété pour les élèves. Dans la période critique qu'est l'adolescence, l'estime de soi et la confiance en soi est une des compétences à faire acquérir aux élèves. En effet, le milieu scolaire peut déclencher de l'anxiété chez beaucoup d'élèves. De nombreuses situations ordinaires peuvent être anxiogènes et stressantes (évaluations, présentations orales, être choisi pour faire partie d'une équipe, participer à des activités en classe etc.). Cependant, l'anxiété peut parfois se transformer et passer « *de réponse adaptative modérée à une réaction plus exagérée qui peut perturber le fonctionnement social, scolaire ou affectif de l'élève. Lorsque les sentiments d'inquiétude deviennent persistants et intenses, ils peuvent avoir un effet paralysant chez l'élève et perturber ses activités en classe ainsi que son potentiel d'apprentissage, son rendement et ses relations sociales.* » (**Vers un juste équilibre, 2013**).

Selon de nombreuses recherches, « *le stress scolaire influence les trois variables de l'environnement éducatif de façon assez égale : l'adaptation émotionnelle des élèves, leur comportement, leur performance académique* » (**Prokofieva *et al*.,2017**).
En effet selon **Zakari *et al. (2008)*** une étude faite sur 265 élèves de première et de terminale montre que l'impact le plus important sur le stress scolaire provient de la pression des enseignants sur les élèves. De plus cette étude montre que les filles sont plus sujettes au stress scolaire que les garçons. Au contraire, la pression des parents « *affecte uniquement les relations parents–enfants, la pression perçue des camarades est sans effet significatif. Les résultats de cette étude mettent en exergue l'importance des attentes perçues des enseignants sur le stress scolaire.* » (**Zakari *et al*., 2008**). Cependant, le sociologue Kellerhals montre que

le style éducatif de la famille (plus ouverte ou non, laisse plus ou moins d'autonomie) va avoir une influence sur l'estime de soi de l'adolescent. Cette estime de soi peut être liée directement à la réussite à l'école de l'individu.

De plus, d'après une étude réalisée dans un collège de Saône, 63% des élèves sont stressés à l'école. La cause de ce stress était majoritairement liée aux notes lors des contrôles. Une évaluation de la source de stress des élèves par les professeurs estime que 84% des professeurs pensent que les élèves sont stressés par les évaluations notées. Ce stress des notes va pouvoir entrainer différents troubles chez les élèves : difficultés à se concentrer, troubles digestif, maux de tête etc. Dans ce collège, il a été montré que 43% des élèves qui sont habituellement stressés par les évaluations chiffrées ont notamment peur de ne pas réussir le contrôle et de se décevoir, 30% stress par peur que leurs parents soient déçus du résultat. Au contraire uniquement 5% ont peur de décevoir leur professeur (**Jakobs.L, 2017**).

La famille a donc généralement un impact direct sur la réussite d'un élève à l'école. Mais que veut dire « réussir à l'école » ? Est-ce « avoir des bonnes notes » ?

D'après Phillippe Merieu, réussir ne signifie pas « faire une tâche » mais plutôt « *en comprendre l'objectif, trouver du plaisir à cette compréhension et réussir à focaliser son attention* ». (**Merieu,2010**) Réussir à l'école, serait donc de comprendre l'objectif des cours et de ce qui est réalisé en classe, sans nécessairement être le premier de la classe.

c) Les conséquences du stress

D'après la fédération française de cardiologie, le stress qui survient en cas de pression ou de changement dans notre environnement peut atteindre les individus de différentes manières.

Les conséquences d'un stress aigu qui est le stress majoritaire chez la plupart des personnes (stress qui peut survenir à l'approche d'une présentation orale par exemple), est de courte durée. Une fois l'évènement terminé, le stress disparait. Il peut même être positif dans certains cas en multipliant les performances de la personne atteinte de stress (eustress). Cependant, lorsque le stress dure plus longtemps ou que la personne n'arrive pas à gérer son stress, l'organisme est alors dans la phase d'épuisement. Les hormones sont produites en permanence et coutent beaucoup d'énergie au corps. « *Le cortisol, bloquerait alors la production de neurones dans l'hippocampe, conduisant potentiellement à la dépression* ».

En effet, le stress survient quand il y a un déséquilibre entre les exigences de l'environnement et les ressources de l'organisme pour y faire face. Le corps va alors entrer dans une situation de « combat-fuite » et donc sécréter du cortisol et des catécholamines.

De plus, dans certains cas de dépression sévère, et notamment les dépressions dues à une anxiété forte (on les nomme « dépressions anxieuses », une augmentation de la sécrétion du cortisol est alors observée. On observe également une perte de notre horloge biologique interne : le rythme circadien (cycle de 24heures) sans inhibition de la sécrétion de cortisol.)

Cependant, dans la plupart des études sur le burn-out dû au « *surinvestissement dans le travail, d'épuisement psychologique, d'hypersensibilité aux agents de stress, de manque de support social et familial, et de la présence de différentes affections somatiques* » (**Rémy C., 2016**), on observe une baisse de cortisol. Cette diminution des taux de cortisol va pouvoir être observée en raison d'un stress chronique et donc de l'épuisement des glandes surrénales. Ceci pourra entrainer de nombreuses maladies pouvant mener finalement à la mort de l'individu. Des traitements comme les antidépresseurs peuvent aider à réguler cette sécrétion de cortisol. La dépression est une maladie qui va entrainer le malade « *dans un état quasi végétatif, altérant ses liens sociaux, professionnels, personnels et son envie de vivre. C'est le premier facteur de risque de suicide.* » (**Futura santé**) Lors d'une dépression, la plasticité des neurones et donc la capacité du cerveau à « remodeler » certains complexes synaptiques, connexions entre neurones, diminue.

Les expériences de **Richard G. Morris en 1984** sur le labyrinthe ou piscine de Morris a permis d'étudier l'effet du stress sur la neuroplasticité. La piscine de Morris est un dispositif aquatique très utilisé en neuroscience comportementales pour évaluer la mémoire du rongeur. Lors de cette expérience, cinq groupes de rats placés dans différentes conditions pendant 23 jours, devaient retrouver leur chemin dans une piscine. Certains groupes étaient considérés comme des « apprenants » c'est-à-dire qu'ils étaient placés dans le labyrinthe dans l'eau avec une plateforme. L'utilité de cette piscine est de motiver l'animal à s'échapper, dû à l'aversion causée par l'eau, celui-ci devant grimper le plus rapidement possible sur la plateforme. La plateforme présente dans la piscine ne change pas de place au cours de l'expérience, cependant la position de départ du rongeur varie d'un quadrant au fur et à mesure des essais. Des signaux divers autour de la piscine (bureau, frigidaire…) sont disposés aux alentours de la piscine pour permettre à l'animal de s'orienter et donc de se diriger vers la plateforme plus facilement. A la fin de l'expérience, les nageurs apprenants, ne possédaient

pas de réorganisation au niveau de leur hippocampe. On peu donc emmètre l'hypothèse que l'absence de neurogénèse est due au stress des rats causé par leur peur de l'eau.

En plus d'une absence de neurogénèse, un stress chronique pourrait entrainer et favoriser l'apparition de maladies cardiovasculaires. Une augmentation d'hypertension chez les personnes possédant un stress chronique entrainerait la multiplication par deux et demie la possibilité de contracter un infarctus du myocarde (**fédération française de cardiologie**). Outre le fait que le stress chronique puisse déclencher une dépression ou des maladies cardiovasculaires, il peut également être la source de nombreuses autres maladies.

D'après le professeur Joyeux, le stress peut avoir un impact au niveau cérébral (maux de tête, acouphènes, troubles du sommeil et terreurs nocturnes, incapacité à prendre des décisions, développement de TIC ou TOC (Troubles Involontaires/Obsessionnels Compulsifs)). Ces troubles seraient également dû à un taux de cortisol très élevé. Le stress peut également impacter la digestion (oesophagites, gastrites, diarhées…) ou des troubles du comportements alimentaires (anorexie ou boulimie). Des troubles urinaires (pollakiurie (aller aux toillettes de nombreuses fois pour uriner des petites quantités), respiratoire (exemple : oppressions), ostéo-articulaire et musculo-tendineux ou encore cutanés (psioriasis, eczéma). (**Joyeux H,2016**) Dans certains cas ces différents troubles peuvent entrainer par la suite le déclenchement d'un diabète de type 2 ou d'un cancer.

II. La réussite scolaire et source de stress

1) La réussite scolaire une affaire de famille ?

a) De la classe sociale et de la position sociale à la famille : pratiques et styles éducatifs

A partir des années 80, Lautrey montre qu'au niveau de la famille selon la manière d'éduquer et des styles éducatifs, on risque de rencontrer certaines différences dans le quotient intellectuel ou l'estime de soi des enfants.

Comme dit précédemment, le sociologue Kellerhals montre que le style éducatif de la famille va avoir une influence sur l'estime de soi de l'adolescent et donc un lien avec la réussite à l'école. Ces styles sont liés également à la classe sociale. D'où l'importance des dynamiques familiales. D'après l'étude de **A.Lasne (2013)** sur les enfants d'enseignants, elle en conclu que ce sont ceux qui réussissent le mieux à l'école. Ces parents sont souvent des « stratèges » qui ont des pratiques avec leurs enfants qui sont notamment orientés vers les apprentissages.

Ceci entraine une certaine rentabilité sur le plan de la réussite. De plus, les enfants des classes ouvrières vont être soumis à une comparaison avec les autres élèves ce qui peut être une source d'anxiété pour les élèves, par peur d'être critiqué ou rabaissé par les autres.

b) Désunion, séparation familiale et réussite scolaire

Archambault montre que les jeunes ont une réussite scolaire plus faible en cas de séparation des parents. En effet, 45% des enfants ayant des parents unis avant leur majorité et dont le père appartient à la SCP (cadre profession intermédiaire) et la mère diplômée de l'enseignement supérieur, ont obtenu un BAC+3 ou plus. (**Archambault, 1998**) Cependant, si le père et la mère ont des diplômes inférieurs que précédemment, ou si les parents sont séparés, uniquement 25% des enfants posséderont un niveau d'étude équivalent à un BAC +3. Quel que soit le milieu social la séparation d'un couple ou une situation familiale délétère sont associées à une réussite moindre, la séparation entraine une baisse de la réussite scolaire. Cependant, il existe de nombreux contre-exemples, en effet des enfants de classes sociales pauvres ou de parents divorcés peuvent très bien réussir à l'école.

2) Le contexte affectif des élèves

L'adolescence est une période instable ou les repères créés pendant l'enfance sont amenés à changer aussi bien du point de vue physique que mental. L'adolescent va devoir réussir à accepter sa modification corporelle, « *la rupture de ses liens de dépendances à l'égard de ses parents* » (**Pacé S., 2010**), se projeter dans l'avenir (proche ou lointain) et à maitriser ses émotions. (**Pacé S., 2010**) Ce passage de l'enfance à la vie adulte est donc une période parfois très difficile à gérer. En effet, ces changements physiques, moraux, affectifs et cognitifs peuvent perturber la représentation de soi. « *En somme, ce sont des transformations qui finissent par mener à une autonomie croissante au niveau de la pensée, au niveau des affects et des relations avec autrui* ». (**Maria da Conceição Taborda-Simões,2005**). De plus, lors de l'adolescence, les jeunes vont être soumis à de nombreux questionnements, idées et sentiments qui seront de plus en plus compliqués.

Cependant, tous ces changements ne peuvent pas être appris aux élèves mais sont individuels. Dans nos sociétés la « fin » de l'adolescence au sens psychologique est assez flou car dépend de chacun et de sa maturité car il n'y a pas de rituel qui marque la fin de cette période. Ce

changement peut donc être source de stress pour certaines personnes, notamment si elles ne sont pas entourées.

Selon les élèves, les conséquences de leur stress peuvent prendre des formes variées, notamment selon le degré de stress et le moyen des élèves de le gérer. Des crises d'angoisses accompagnées de pleurs peuvent en être un exemple.

Cependant, il est important de prendre en compte le degré de stress des élèves.

Lorsque les élèves deviennent anxieux, tristes ou déprimés dû à un stress non géré, ceci peut donner suite à un sentiment d'insécurité pour les élèves se traduisant souvent par une diminution du travail voir à un échec ou décrochage scolaire. En effet comme dit précédemment, si le stress devient chronique et se transforme en dépression, un risque de suicide peut également en être la conséquence.

Il est donc important de considérer le mal-être des élèves afin d'éviter les formes graves de stress pouvant aboutir à la dépression ou au suicide.

3) L'orientation des élèves : source de stress

a) Les grands tournants de l'orientation

Au cours de leur scolarité, les élèves vont être soumis à de « grands tournants » qui peuvent être source de stress. En effet, par exemple, la peur de se tromper de direction ou de ne pas réussir un examen décisif peut créer un mal-être chez les élèves.

J'ai regroupé ces « grands tournants » en six paliers, que les élèves auront à franchir au cours de leur vie scolaire.

Le premier correspond à l'entrée à l'école maternelle. Les jeunes enfants seulement âgés de 2 à 3 ans vont quitter leur cocon familial pour entrer dans la vie scolaire. Même si certains enfants vont très bien vivre cette étape, d'autres vont très mal supporter le fait d'être séparés de leur parents.

Le deuxième palier est l'arrivée à l'école primaire à l'âge de 6 ans. Les élèves vont alors rentrer dans « la cours des grands ». Des changements d'habitudes par rapport à l'école maternelle vont se mettre en place ce qui peut perturber certains d'entre eux.

Le troisième palier consiste au passage de l'école primaire au collège. Les élèves sont dorénavant « livrés à eux même », c'est-à-dire qu'ils doivent changer de classe, savoir se repérer dans l'établissement, alterner avec les différentes matières et donc avec différents professeurs. Certains élèves peuvent également avoir peur de ne pas retrouver leurs amis ou

de ne pas se faire accepter dans une nouvelle classe. Toute cette nouvelle dynamique va être source de stress pour les élèves.

Le quatrième palier, est l'obtention du Diplôme National du Brevet (DNB) décerné aux élèves en fonction de leur niveau de maitrise du socle commun et des résultats à un examen en fin d'année de 3ème. Cet examen final va avoir une visée certificative. Après la classe de 3ème, les élèves pourront choisir entre : le lycée professionnel, afin de réaliser un CAP (2 ans) ou un BAC professionnel (3 ans) et le lycée général et technologique. Tout au long de cette année, les élèves devront donc réfléchir à cette future orientation qui peut les angoisser s'ils ne savent pas quoi choisir (la majorité des élèves en fin de collège ne savent pas ce qu'ils veulent faire plus tard), ont peur de faire le mauvais choix ou de ne pas être accepté dans la voie souhaité. En effet, l'année de 3ème sera assez rythmé et les élèves devront réaliser des choix tout au long de cette année. (**Figure 2**) De plus certains élèves peuvent être soumis à une pression de la part de leurs parents ou de leurs professeurs pouvant influencer leur choix.

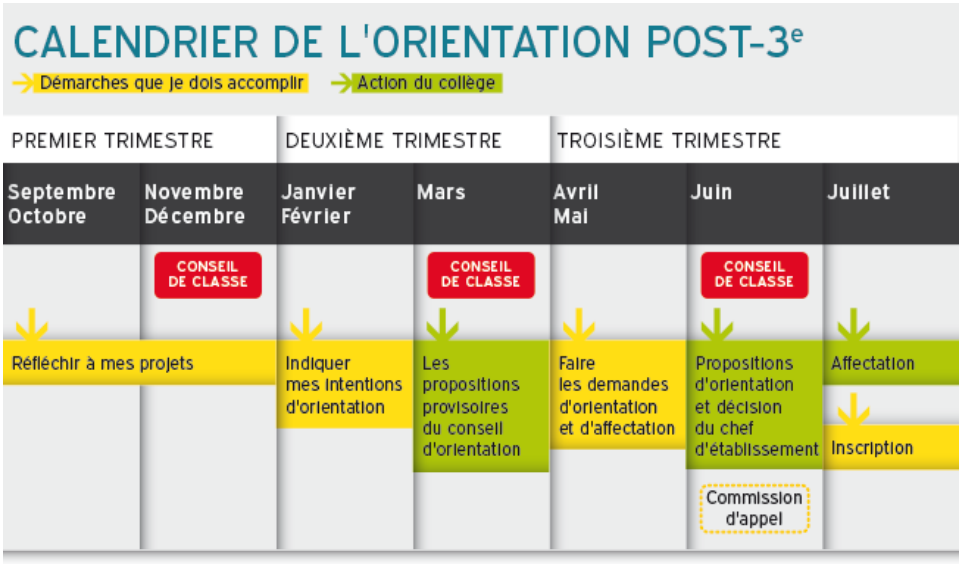


Figure 2: *le calendrier de l'orientation post-3ème (source : ONISEP)*

Le cinquième palier à franchir est l'arrivée au lycée, de nouveau, les élèves devront généralement se réadapter à un nouvel environnement, de nouveaux camarades, de nouveaux professeurs etc. De plus, en seconde les élèves doivent formuler leurs intentions d'orientation en remplissant une « fiche dialogue » afin d'indiquer, le type de bac envisagé, les enseignements de spécialités souhaités (pour les voies générales et technologiques) ou décider de choisir une voie passerelle (vers la voie professionnelle ou CAP). Cette année est donc décisive pour l'avenir scolaire des élèves.

Enfin, le dernier pallier est l'obtention du diplôme souhaité (CAP ou Baccalauréat). Les élèves passant un baccalauréat général, sont soumis au contrôle continu et à des examens finaux lors du cycle terminal (première et terminale).

Lors de l'année de terminale, un choix concernant l'avenir des élèves devra être fait. En effet, les élèves devront au cours de l'année s'inscrire sur Parcoursup et saisir des vœux concernant leurs études prochaines. En plus de la pression des évaluations lors du contrôle continu, des épreuves terminales et les choix post bac, cela nécessite de savoir gérer son stress pour certains élèves pour ne pas être dépassé par les évènements. (**éduscol**)

b) Avenir et contrôle continu

Depuis l'année scolaire 2019/2020, l'évaluation du baccalauréat général et technologique ne se fait plus uniquement grâce à une évaluation certificative finale mais prend en compte les résultats des évaluations sommatives que les élèves auront obtenu au cours de leurs années de première et de terminale. Le contrôle continu comptera pour 40% de la note finale et les épreuves finales compteront pour 60% de la note finale. (**éduscol**)

La note de contrôle continu permet une évaluation des enseignements obligatoires (enseignement de spécialité suivi uniquement en classe de première, histoire-géographie (voie générale), mathématiques (voie technologique), langues vivantes, éducation physique et sportive, l'enseignement moral et civique et l'enseignement scientifique). Les notes données pour ces matières est faites par les professeurs des élèves et sont renseignées aux élèves et aux familles dans leur bulletin à chaque trimestre puis notées dans le livret scolaire de l'élève. *« Elles sont désignées par les termes « évaluations chiffrées annuelles » dans les textes réglementaires relatifs à l'organisation du baccalauréat. »* (**éduscol**)

III. Évaluation et stress des élèves

1) Définition du terme évaluer

Évaluer provient du latin *ex valuere* qui signifie « extraire la valeur de ». Les évaluations ont pour objectifs de déterminer les acquis notionnels des élèves mais également connaitre leurs capacités et attitudes lors d'une situation donnée. L'évaluation permet d'examiner le degré d'adéquation entre un ensemble d'informations (productions) et un ensemble de critères

(fixés par l'évaluateur) en relation avec l'objectif à atteindre. **(De Ketele, 1989**). Selon De Ketele il faut distinguer la fonction de l'évaluation et la démarche évaluative.

2) Les trois démarches d'évaluations

La fonction de l'évaluation peut être de différents types. Elle peut avoir une visée :

- Certificative, c'est-à-dire que l'on va réussir ou échouer ;
- De régulation, pour améliorer les apprentissages en cours ;
- D'orientation, pour préparer une nouvelle action.

Les démarches évaluatives seront donc différentes également :

- Une évaluation sommative permettra de faire la somme de points ou d'éléments acquis.
- Une évaluation descriptive permettra d'identifier et de décrire les acquis, les éléments attendus et des processus positifs.
- Une évaluation interprétative ou heuristique permettra de donner du sens à un ensemble d'indices quantitatifs ou qualitatifs, et de considérer la démarche de l'élève. (**ifé,2014**)

Il est important d'évaluer très régulièrement. Les professeurs évaluent des connaissances, des capacités et des attitudes lors d'activités pratiques, écrites ou orales. L'évaluation peut avoir lieu au début, au milieu ou à la fin des apprentissages. (**Eduscol**)

Concernant les trois grands types d'évaluation, ***l'évaluation diagnostique*** a pour but d'appréhender l'hétérogénéité des connaissances et d'identifier les représentations initiales afin d'ajuster les enseignements. Concernant ***l'évaluation formative***, celle-ci permet d'aider les apprentissages (elle donne le droit à l'erreur). De plus grâce à ce type d'évaluation, l'enseignant peut situer la progression de l'élève par rapport à un objectif et créer de remédiations si besoin.

Enfin, l'évaluation sommative va permettre de vérifier les connaissances, capacités et attitudes acquises et de dresser un bilan des objectifs atteints pour ensuite ajuster la suite des

enseignements. C'est généralement ce type d'évaluation qui est « noté » et donc qui stress les élèves.

3) Notation par niveau de maitrise

Lors de l'évaluation des compétences, les élèves peuvent être évalués par leur niveau de maîtrise. Pour cela, il est nécessaire d'avoir des critères et des indicateurs de réussites.
Les critères sont donnés pour une capacité donnée (indépendamment du contexte), sont généralement peu nombreux et s'expriment par des mots (exemples : pertinence, justesse ou exactitude, complétude, cohérence, lisibilité etc.).
Les indicateurs quant à eux, sont propres à chaque situation et permettent la description des éléments observables ou mesurables, contextualisés et permettant de statuer sur le respect des critères. Ils fournissent à la fois le référentiel d'évaluation et la correction. Ils doivent donc être suffisamment explicite afin de permettre une autoévaluation et une autocorrection. Si nous prenons comme exemple une grille d'évaluation possédant quatre niveaux de maitrise ; le niveau quatre correspondrait à un niveau difficile à atteindre où l'élève serait capable de répondre à l'ensemble des attendus.
Le niveau trois, serait celui où l'élèves atteint les attendus de base qui sont essentiels.
Si l'élève se place au niveau deux, c'est qu'il n'a pas acquis les bases attendues mais que sa production possède des éléments pertinents et/ou quelques erreurs.
Et enfin, un élève se place au niveau un si sa production contient trop d'erreurs ou si elle est trop éloignée des attendus.
L'évaluation des compétences peut être une solution contre le stress des notes des élèves. Grace aux indicateurs de réussite, l'élève saura exactement ce qu'il n'a pas réussi et pourra s'améliorer la fois suivante.

4) Les évaluations perçues par les élèves

De nos jours, l'école qui se veut être de plus en plus égalitaire continu de hiérarchiser les élèves par la notation. Cette hiérarchisation source de stress pour la plupart des élèves et de diminution de l'estime de soi permet-elle d'aider les apprentissages ? L'Association de la fondation étudiante pour la ville (**afev**) souhaiterai une suppression des notes à l'école

primaire. Ce classement serait selon elle, néfaste au bien-être et donc au bon développement psychologique des élèves. Tant que les notes seront utilisées majoritairement pour rendre visibles les différences entre élèves, les comparer et ainsi faciliter le processus de sélection « *elles ne produiront que de la menace et des réactions de « survie » scolaire* » (**Butera *et al.*, 2011**). De plus, n'étant réalisées uniquement à un instant donné, les évaluations sommatives ne permettent pas de refléter entièrement les compétences de l'élève car cette compétence n'est évaluée qu'à ce moment précis (même si cela peut se produire plusieurs fois dans l'année). De nombreux facteurs ne sont pas pris en compte (état émotionnel de l'élève, origine sociale, du niveau de la classe, du barème etc.). De plus, des actions humiliantes des enseignants peuvent accentuer le stress de la note telles que le fait de rendre les copies en les classant selon les notes attribuées et de les distribuer de la meilleure à la moins bonne, lire à voix haute la note de l'élève, faire des remarques qui peuvent parfois être blessantes pour un élève qui n'a pas réussi etc. (**Moyne et al. 2008**). Il est important de prendre en compte le fait que des troubles de santé mentale, dont l'anxiété, peuvent affecter la réussite scolaire des élèves. En effet, suite à des évènements de stress répétés, l'anxiété peut apparaitre chez les élèves. D'après Lamarre et Marcottes, le niveau élevé d'anxiété d'un élève et du stress liés à l'école sont associés. Ceci peut donc avoir des répercussions sur les difficultés d'apprentissages. En effet, les élèves anxieux ou stressés vont adopter un comportement de retrait, des mauvaises stratégies d'apprentissage et des troubles de mémoire et d'attention. « *De plus, parmi les troubles de santé mentale diagnostiqués, les troubles anxieux sont parmi les plus courants et affectent de 8 % à 27 % des adolescents et des enfants d'âge scolaire au cours de leur vie.* » (**Lamarre, Marcotte, 2014**)

IV. Les moyens de remédier au stress

1) Les possibilités pour lutter contre le stress.

De nombreuses possibilités pour gérer son stress existent, comme par exemple avoir une bonne hygiène de vie. En effet dormir suffisamment, avoir une bonne alimentation, pratiquer une activité physique ou autre, peuvent être utile pour faire diminuer son stress et attaquer la journée sereinement.

La méditation et la respiration sont un deuxième moyen pour gérer son stress. Avec une augmentation de sa popularité, ces dernières années, la méditation peut être utile

pour réduire son stress, augmenter sa concentration ou encore améliorer ses performances. L'important est de se concentrer sur le moment présent en ne se préoccupant plus du passé ni de l'avenir.

D'autres moyens existent comme sourire davantage, se sociabiliser etc. Mais la gestion du stress est propre à chacun et dépend également de notre état émotionnel.

2) Le Parcours santé : un moyen mis en œuvre pour aider l'élève à « gérer son stress »

Le parcours santé, a été mis en place pour permettre aux élèves de prendre conscience de leurs émotions (positives ou négatives) et d'essayer de leur apprendre à les dépasser de manière adaptée. Ce parcours permet de promouvoir la santé mentale des élèves grâce au développement de certaines compétences psychosociales (dont savoir « gérer son stress/ses émotions ». « *Les programmes d'éducation pour la santé fondée sur les compétences psychosociales pré-supposent que les individus en situation de précarité ont un défaut d'estime d'eux-mêmes qu'il faut absolument prendre en compte et se proposent, le plus généralement en premier objectif, de renforcer cette estime personnelle. Selon les théoriciens de la personnalité, comme Rogers, Murphy, Horney ou Adler par exemple, l'estime de soi est entendue comme l'expression de l'opinion portée sur soi-même. Elle indique dans quelle mesure un individu se croit capable, valable, important.* ». (**Eduscol**) Les programmes doivent permettre de prendre en compte les expériences individuelles de chacun, le sexe, l'âge, le milieu familial afin d'accepter au mieux les différences de chacun.

Certaines personnes, dès leur plus jeune âge éprouvent un vide, de l'angoisse qui se caractérise par une « *désaide* » (**Freud, 1926**). Il est donc nécessaire d'apprendre aux élèves dès la maternelle à développer leurs compétences psychosociales dont en particulier l'estime de soi, la gestion du stress et de leurs émotions, mais également la communication avec les autres afin de ne pas tout garder pour soi, s'il y a un problème et que ça ne va pas. Dans ce cas les élèves eux-mêmes pourront accompagner des camarades qui ont besoin d'une aide. D'autre part, la gestion du stress ou de l'anxiété des élèves, implique une observation des enseignants sur le comportement de l'élève. Il est important de noter le moment où le comportement ou les symptômes commencent à se manifester, les conditions et circonstances qui ont déclenché ce comportement et surtout, regarder si ce comportement

est fréquent (si oui à quelle fréquence, quelle durée et quelle intensité ?) (**Vers un juste équilibre, 2014**). Afin de réduire le stress pour tous les élèves, un environnement d'apprentissage où les erreurs sont considérées comme naturelles par rapport au processus d'apprentissage doit être créé. L'enseignant annonce les changements d'horaires, de routine habituelle ou autre à l'avance afin de ne pas prendre au dépourvu les élèves. Il peut également donner de simples exercices de relaxation qui impliquent toute la classe. Enfin, lors d'une tache compliquée que les élèves redoutent, l'enseignant doit encourager les élèves à aborder la tache par petites étapes en augmentant les difficultés petit à petit, de manière graduelle. Une différenciation peut donc être mise en place si besoin.

3) Anxiété et pleine conscience, la pratique en classe

Des évènements de stress intense peuvent provoquer sur le long terme un stress chronique et une anxiété dominante chez certaines personnes. Dans un premier temps et dans un but thérapeutique, il est nécessaire que ces individus prennent pleine conscience de leurs troubles anxieux.

La pleine conscience dérivée de la méditation et du yoga, permet de « *porter attention et sans jugement au moment présent tout en acceptant ce qui est ressenti. Elle inclut l'auto-régulation de l'attention et l'orientation vers l'expérience vécue au moment présent. Elle se définit aussi par l'habileté de faire pleinement l'expérience du présent sans préoccupation excessive ou suppression de celle-ci. »* (**Lamarre, Marcotte, 2014**) On cherche à comprendre la nature de nos émotions, l'impact qu'elles ont sur notre corps ou encore les comportements qu'elles provoquent. Pour cela, il est important que les enfants doivent apprendre à se poser certaines questions : Qui suis-je ? Comment je me sens ? Pourquoi ? etc.

Ce processus vise *« à encourager l'individu à accueillir ses pensées, ses émotions, ses sensations. D'une manière générale, la pleine conscience, sollicitant la concentration et l'ouverture aux expériences internes, permet d'accorder, sans porter de jugement, toute son attention au moment présent afin d'être le plus en contact avec ses expériences vécues.* » (**Becker, 2020**). Plusieurs régions et circuits fonctionnels sont impliqués dans cette activité : le cortex cingulaire postérieur (zone du cerveau se trouvant à l'arrière du cortex cingulaire), le cortex préfrontal ventro-médian, l'hippocampe, l'amygdale, ou encore la jonction temporo-pariétale. Toutes ces zones se situent dans le cerveau. En effet, la méditation permet

notamment de mobiliser les centres de régulation de l'attention et des émotions, la conscience corporelle et la réévaluation cognitive.

Cette activité permettrait aux élèves possédant des difficultés d'apprentissage de mieux réussir en classe, être moins anxieux et augmenter les habilités sociales (ensembles des comportements d'un individus lui permettant de s'adapter dans un contexte social). Une relation de confiance entre élèves et enseignants serait ainsi instaurée (l'enseignant veut le bien-être des élèves) (**ideereka, 2021**). « *Selon des études recensées, des périodes de méditation de 5 à 10 minutes au début des classes chaque jour pendant cinq semaines suffit à améliorer le niveau d'anxiété, de la réussite scolaire et des habiletés sociales des élèves.* » (**Lamarre et Marcotte, 2014**)

4. « Le stress au quotidien » un module abordé en lycée général et professionnel.

Au collège (cycle 4), les conditions d'un bon fonctionnement du système nerveux qui peut être perturbé par certaines situations est étudié, ce moment peut être l'occasion de travailler sur le stress et la gestion de son stress avec les élèves. De plus ce sujet fait partie d'un module en première professionnelle. Ce module a été créé afin de démontrer l'incidence du stress aigu et chronique au quotidien. « *Un stress excessif a des effets physiologiques qui peuvent être nocifs ; en connaitre le mécanisme permet une meilleure prévention.* ». (**figure 3**) Un exemple de séance possible sur cette thématique est présente en **ANNEXE 1**).

Attendus en fin de formation		Propositions d'activités et de supports d'apprentissage
Objectifs ciblés	**Notions clés associées**	
Notions traitées précédemment : *SVT au collège (cycle 4) :* Activité cérébrale : hygiène de vie, conditions d'un bon fonctionnement du système nerveux, perturbations par certaines situations.		
Présenter les caractéristiques du stress.	▪ Vulnérabilité ▪ Adaptation	Exploitation de témoignages, d'articles de presse et de faits d'actualité.
Lister les facteurs de stress dans la vie quotidienne.	▪ Facteur de stress	
Expliquer le mécanisme physiologique du stress par l'action de l'adrénaline et du cortisol.	▪ Phase ▪ Hormone	Exploitation de vidéos sur le mécanisme du stress (*www.inrs.fr*). Étude de représentations graphiques ou de schémas illustrant la sécrétion des hormones par les glandes concernées.
Différencier les effets du stress aigu et du stress chronique sur la santé.	▪ Aigu/chronique ▪ Conséquence pathologique	Recherche d'informations sur documents ou sites (*www.inrs.fr, www.travail-emploi.gouv.fr*, sites de services de santé au travail…). Exploitation de situations de stress vécues.
Proposer des actions visant à gérer le stress au quotidien.	▪ Mesure individuelle	Exploitation de témoignages d'élèves ; intervention du professeur d'EPS.
⇔ - Lien avec l'EPS.		

Figure 3: *Module A8: Le stress au quotidien (BO de première professionnelle)*

En Terminale spécialité Sciences de la Vie et de la Terre, un thème traite le sujet du stress : « *Comportements et stress : vers une vision intégrée de l'organisme* » subdivisé en deux chapitres. Le premier chapitre correspond à l'adaptabilité de l'organisme *« il s'agit d'aborder le système nerveux de manière intégrée, en lien avec les autres systèmes biologiques. C'est l'occasion aussi de construire une boucle de régulation neuro-hormonale complète*. »). Le

deuxième chapitre traite le sujet de l'organisme débordé dans ses capacités d'adaptation *(« après avoir montré la robustesse du système nerveux dans le cas du stress aigu, on aborde ici sa fragilité, dans le cas du stress chronique ; il s'agit de montrer que l'adaptabilité d'un système complexe peut être débordée ».)* (**Bulletin Officiel, 2019**). (Exemple de Séance en **ANNEXE 2**).

V. La sophrologie : une science pour gérer son stress

1) Le concept de sophrologie

Le concept de sophrologie fut créé par le professeur A. Caycedo (neuropsychiatre) en 1960 après un stage en Suisse. La sophrologie est la science de la conscience humaine, son principe est d'arriver à une harmonie (épanouissement personnel), un équilibre en abordant le monde de différentes façons. La sophrologie permet d'agir sur la conscience (savoir ce que l'on pense et ressent) (**Audouin, 2018**). La sophrologie est donc *« inspirée de l'hypnose, du bouddhisme, du yoga et du zen mais dénuée de tout mysticisme* » (**Victor Sebastio,2012**).

Les piliers de la sophrologie sont la respiration, la suggestion de soi, la relaxation et la visualisation mentale. Cette méthode permet dans un premier temps, d'ancrer la réalité en rétablissant une relation entre le corps et l'esprit, planifier des objectifs ou projets et entre autres, développer nos émotions positives de notre mémoire. La sophrologie caycadienne (décrite par le professeur Caycado) peut donc être utilisée en prévention ou en thérapie. Une étude fut réalisée afin de mesurer l'effet de la sophrologie sur le stress sur 60 étudiants de 3ème année à l'institut Lorrain de formation en masso-kinésithérapie durant une période de 5 semaines. Des questionnaires ont été distribués aux étudiants au début et à la fin de l'expérience afin de déterminer leur ressenti physique et psychique. Les questions n'étaient pas portées sur le stress afin que leur choix ne soient pas guidés. Cependant, uniquement les questions et items en lien avec le stress ont été traités : la perte de moral, le manque d'énergie, la présence de douleur (au niveau de la poitrine, du dos, des membres), les difficultés à dormir, les maux de tête, les problèmes de digestion, les angoisses, la surconsommation de produits calmants ou excitants (tabac, alcools, drogues, antidépresseurs…). Les résultats ont montré que les étudiants du groupe « sophro » (groupe test) à la suite des séances de sophrologie durant les 5 semaines ont développé une meilleure gestion de leur stress suite à une *« baisse statistique significative des manifestations*

physiques, émotionnelles, cognitives et comportementales liées au stress » (**Fiorletta, Grosjean, 2012**). De plus, il est important de noter que ce groupe était plus stressé que le groupe témoin au début de l'expérience. Le groupe témoin quant à lui n'a pas bénéficié de séance de sophrologie. Cependant, d'après Fiorletta et Grosjean, la sophrologie possède une limite, *« elle requiert l'implication de la personne* » ainsi que son volontariat. La population recrutée n'a pas été sélectionné pour un niveau de stress chronique mais surtout de stress aigue (notamment lié à la période d'examens). De plus, le deuxième test passé s'est déroulé la veille d'un examen. « *Face à ce stresseur ponctuel, les résultats suggèrent que le groupe Sophro est moins affecté comparativement au groupe Témoin.* » (**Fiorletta, Grosjean, 2012**)

2) Le métier de sophrologue

Le sophrologue pratique une technique psycho-corporelle inventée par le neuropsychiatre A. Caycedo basée sur l'étude de soi. L'objectif principal du sophrologue est de permettre aux personnes qu'ils accompagnent de retrouver en soi *« les ressources nécessaires à la réalisation de ses objectifs et à ses besoins, l'aider à changer le regard qu'il porte sur lui, les autres et le monde pour aborder les situations auxquelles il est confronté plus sereinement* » (**cidj,2021**).
Le sophrologue peut ainsi intervenir dans différents domaines : gestion du stress et de ses émotions, phobie, tocs, troubles de l'alimentation, deuil… Le sophrologue va pouvoir utiliser différentes méthodes pour « harmoniser le corps et l'esprit » et ainsi aide à positiver via des exercices permettant de stimuler son corps (exemples : respiration, relaxation, méditation…)
Cependant, le sophrologue n'est pas un médecin, ni un professionnel de santé. Son but n'est donc pas de guérir une personne. « *Le métier de sophrologue n'est pas réglementé en France c'est à dire que son exercice est libre.* »
(**cidj,2021**).

3) Aider les élèves possédant des troubles d'apprentissages liés à l'anxiété

Selon le ministère de l'éducation dans une classe on estime qu'entre 2 et 3 élèves avec ou sans troubles de l'apprentissage souffre d'anxiété. Cette anxiété est notamment due au stress auquel sont soumis les élèves et peu importe sa durée(**Painchaud,2014**). Selon M. Painchaud,

la plupart des élèves ayant des troubles d'apprentissages ou anxieux ne le disent pas par « peur » du jugement d'autrui, si leurs difficultés sont connues. « *Les sentiments de honte, de ressentiments et de frustration sont transformés en anxiété et ils se concentrent alors sur l'anxiété plutôt que sur le problème* » (**Painchaud, 2014**). Il est donc nécessaire pour chaque enseignant de savoir reconnaitre un élève anxieux et l'aider à combattre ce stress qui peut lui être néfaste tant à sa santé mentale que physique. Les signes d'anxiété sont parfois difficiles à reconnaitre et souvent confondus avec des difficultés d'apprentissages (difficultés d'attention, l'élève refuse ou évite de réaliser une tache…) (**Houston, 2015**), D'après **G.Lecours, N. Landy et M. Édmond (2013)** une liste détaillée des différentes manifestations de l'anxiété (**ANNEXE 3**) des élèves à l'école peut être utilisée. Toutes les manifestations ne sont pas forcément visibles chez un individu mais peuvent permettre de distinguer un élève anxieux d'un autre et s'intéresser particulièrement à lui. Chaque situation est différente et autant de stratégies pédagogiques doivent être mises en place afin de remédier au mieux aux problèmes. Ces différentes stratégies possibles sont détaillées dans l'**ANNEXE 4**) (liste non exhaustive). De plus, chaque élève étant différent, certaines stratégies leur seront bénéfiques alors que d'autres non. Il faut avant tout essayer de comprendre l'origine du stress de l'élève, ses besoins et essayer de travailler avec lui sur les moyens d'y remédier.

Problématique :

Le stress est donc présent dans tous les domaines de la vie quotidienne.

L'école est une source de stress des élèves et notamment la notation, la peur de réussir son année et de se comparer aux autres peut également engendrer du stress chez les élèves.

Je pense qu'il est important de déterminer préalablement quels sont les moments les plus stressants pour les élèves. La peur du sujet, la peur de la note, la peur des parents etc.

Il est également intéressant de savoir si les élèves se sentent stressés à l'annonce d'une évaluation non sommative.

Il est donc nécessaire de trouver des solutions qui fonctionnent afin d'aider les élèves à gérer leur stress.

Il est primordial que les élèves aient une bonne estime de soi afin de réussir leur scolarité mais également pour commencer une vie active sereine.

Dans cette étude, nous allons donc mettre en place une méthode de détente et de questionnement de soi afin de gérer son stress au mieux.

De plus nous allons essayer de déterminer si la sophrologie est un bon moyen pour diminuer le stress des élèves de tous niveaux et filières confondus de la primaire au lycée générale et professionnel.

Les problématiques de mon mémoire sont donc les suivantes :

Comment le stress est-il perçu dans des classes de niveaux différents lors d'une évaluation sommative ? En quoi les moyens de gestion du stress et les stratégies pédagogiques sont-ils réellement efficaces ? En quoi la sophrologie peut aider certains élèves à gérer leur stress afin qu'il ne leur soit pas néfaste ?

Partie 2 : CADRE MÉTHODOLOGIQUE ET EXPÉRIMENTALE

Ce projet a pour objectif de déterminer le niveau de stress des élèves de la primaire au lycée lors d'évaluations sommatives ainsi que l'effet de la sophrologie pour remédier à ce stress.

I. LE CONTEXTE

1. Les participants

Cette étude est menée sur 180 élèves de trois niveaux différents. Deux classes de primaires (CM1), deux classes de secondes, deux classes de premières générales et deux classes de premières professionnelles participeront. Ces élèves proviennent de 4 établissements différents, le lycée Augustin Cournot de GRAY (70100), le lycée Toussaint Louverture de PONTARLIER (25300) l'école des 3 fontaines de BROGNARD (25600) et l'école Daniel Jeanney de GRAND-CHARMONT(25200). L'échantillon comprend au total 96 filles et 76 garçons ainsi qu'une personne non binaire. Leur répartition est présentée dans le **tableau 2**.

Cette étude se fera en collaboration avec Mme Léa Pheulpin enseignante du premier degré et qui prendra en charge les élèves de CM1 lors de cette étude et Mme Margaux Padovani enseignante stagiaire en lycée professionnel.

Tableau 1. Répartition des élèves de l'échantillon en fonction de leur sexe et de leur classe

Classe	Nombre de filles	Nombre de garçons	Total
CM1 (Brognard)	14	10	24
CM1(Grand-Charmont)	8	13	21
Seconde 1	11	17	28
Seconde 2	13	16	29
Première G2	16	13	29
Première G3	16	13	29
Première Professionnelle ASSP	17	4	21
Première Professionnelle CUHCR	4	12	16
Total	99	98	197

En raison de la crise sanitaire de nombreux élèves sont absents durant les heures de classe. Pour les absents le questionnaire a été déposé sur pronote (plateforme) mais certains élèves n'y ont pas répondu.

Tableau 2. Répartition des élèves ayant réalisé le questionnaire en fonction de leur sexe et de leur classe

Niveau	Nombre de filles	Nombre de garçons	Autre	Total
CM1	23	21	0	44
Seconde	24	18	0	42
Première générale	29	25	0	54
Première professionnelle	20	12	1	33
Total	96	76	1	173

2. Le moyen de collecte des données

Pour réaliser cette étude un questionnaire (googleform) a été distribué aux élèves (**ANNEXE 5**). Deux populations vont ainsi être mise en place : concernant chaque niveau, une classe sera la « classe témoin » et une classe sera la « classe test ». Ce questionnaire permettra de déterminer si l'état de stress des élèves change avec la mise en œuvre du protocole.

Ces différences de niveaux permettront d'étudier l'effet de l'âge sur la gestion du stress. Je souhaite également savoir si les élèves de l'étude ont déjà eu une approche du parcours santé. En premier lieu, j'ai souhaité savoir comment se sentaient les élèves avant une évaluation sommative. Pour cela, un premier questionnaire fut distribué pour déterminer leur niveau d'anxiété et à quoi cette anxiété était due (exemples : je n'ai pas assez révisé, je ne suis pas sûr de moi, j'ai peur d'avoir une mauvaise note, j'ai peur d'avoir une moins bonne note que mon voisin etc.). J'ai donc souhaité réaliser un « état des lieux » afin de connaitre mes élèves et leurs sources d'angoisses, savoir s'ils se comparaient aux autres, ou est-ce qu'ils avaient peur de l'avis de leurs parents par exemple.

Ensuite, pour chaque niveau, deux classes ont participé à l'étude, une classe test et une classe témoin. Lors de la première évaluation toutes les classes ont répondu au premier questionnaire avant de réaliser une évaluation sommative (sans sophrologie) afin de déterminer leur état initial. Puis lors des évaluations suivantes, les classes tests ont réalisé des séances de sophrologie de 5 minutes avant les évaluations. Et enfin, un nouveau questionnaire fut rempli par toutes les classes après plusieurs évaluations. Différents exercices de gestion du stress ont été proposé aux élèves afin qu'ils puissent connaitre ce qui les calmait vraiment. Un exercice de détente et de travail sur soi-même ont été réalisés (voir p.34-35).

Pour cela, les élèves ont été guidés grâce à la lecture d'un texte rythmé, lent et apaisant. Cet exercice a permis la relaxation musculaire des élèves associée à une prise de conscience de soi-même. Ceci ayant pour objectif d'être plus disponible et attentif à ce qui se passe dans le corps (c'est-à-dire le schéma corporel) (**Fiorleta, Grosjean, 2012**). En aucun cas il est question de sombrer dans le sommeil mais de se relaxer. En sophrologie, la notion de schéma corporel correspond à la base de la conscience (**Nathalie Baste, 2014**). En plus de la forme de notre corps, le schéma corporel désigne également les sensations et la représentation que nous avons de notre corps. Cependant, la plupart des êtres humains et notamment lors de la période de l'adolescence, *« nous ne nous voyons pas tels que nous sommes, mais plutôt tels que nous croyons être ou tels que nous croyons que les autres nous voient. Si le décalage entre l'image réelle est l'image imaginaire est peu important, tout se passe à peu près bien, par contre si ce décalage est trop important, nous sommes en présence de mal-être ou de pathologies diverses* » (**Nathalie Baste, 2014**).

Il est donc important que les adolescents réussissent à visualiser leur corps tels qu'ils sont afin de se sentir mieux. Ces exercices ont donc pour objectifs d'améliorer la vision de chacun, de gagner confiance en soi et ainsi de moins stresser lors d'évaluations sommatives. Si les élèves arrivent à mettre une image (ou des mots) sur leur état psychique et physique, ils pourront alors savoir s'ils vont arriver à faire une certaine tache ou au contraire savoir pourquoi ils n'y arriveront pas.

A la fin de l'étude, un nouveau questionnaire fut distribué aux élèves ayant réalisé les exercices de sophrologie afin de savoir si cela leur a été bénéfique ou non (**ANNEXE 6**). Pour étudier les données, j'ai réalisé grâce à Excel un tableau croisé dynamique en utilisant comme filtre le sexe des élèves, en colonne j'ai identifié la classe des élèves et enfin en ligne j'ai ajouté les différentes questions posées aux élèves.

3. Les exercices proposés

Deux exercices ont été proposés aux élèves lors de cette étude.
Le premier permet de déterminer, les émotions qui nous traversent au moment présent sans les interpréter et correspond à la « météo intérieure » de chacun. Le deuxième est davantage un exercice de relaxation que d'acceptation de ses émotions.

a. La météo intérieure

Pendant une durée de 3 minutes avant une évaluation, les élèves ferment les yeux. Ils devront se centrer sur eux-mêmes et essayer de repérer ce qu'ils éprouvent à ce moment.
Il peut s'agir de sensations physiologiques : battements du cœur, tension dans une partie du corps, chaleur, pesanteur, légèreté etc., d'une sensation de fatigue ; ou bien encore d'une émotion : colère, joie, frustration, tristesse. Les élèves visualiseront peut-être une couleur qui leur fera penser à une émotion etc.
Dans cet exercice, il ne faut pas chercher à interpréter ce que l'on ressent. Par exemple je suis triste parce que je vis une rupture sentimentale.
Il s'agit de repérer l'émotion, la sensation et de la verbaliser afin d'en prendre conscience.
Le but de l'exercice est d'apprendre à se centrer sur soi et ainsi se déployer d'une manière plus juste, pour le jeune et son entourage.
Ensuite, je pourrais proposer aux élèves de participer en partageant avec leurs camarades leur expérience.

b. La détente

Le deuxième exercice proposé permettra aux élèves de se détendre, Pour cela, le texte ci-dessous réalisé par une sophrologue (Virginie Henry) sera lu :
« *Tu t'installes confortablement sur la chaise et tu prends conscience de la pièce dans laquelle tu te trouves. Tu fermes les yeux et tu prends bien conscience de ton corps, assis sur la chaise et des points d'appui, du contact de la chaise avec ton dos, la plante des pieds avec le sol.*
Je te propose de respirer lentement. Tu inspires profondément puis tu expires et en expirant tu imagines que tu expires tout ce qui te préoccupe.
Tu le fais trois fois, à ton rythme et ensuite tu reprends ta respiration normale.

Tu te sens peut-être déjà un peu plus calme que tout à l'heure, tu laisses ton corps se détendre.
Tu te centres maintenant sur ton visage et tu le laisse se détendre, se libérer de toutes les tensions, tes mâchoires se desserrent, tes joues se relâchent et ta langue se pose naturellement dans ta bouche.
Ton cou se détend et tes épaules s'abaissent légèrement. Cette détente se diffuse dans les bras, les avants bras, les mains et jusqu'au bout des doigts.
Le dos se relâche et le thorax se libère de toutes les tensions.
Tu te centres maintenant sur ton abdomen et tu peux observer le mouvement de ton ventre, il se gonfle et se dégonfle. Tu peux peut-être remarquer que tu es encore un peu plus détendu que tout à l'heure.
Tu prends bien ton temps.
Maintenant tu descends au niveau du bassin, il se détend. Et cette détente se diffuse dans les cuisses, les genoux, les mollets, les chevilles, les orteils.
Maintenant ton corps est complétement détendu et relâché.
Tu sais que tu as cette capacité de concentration et de détente et que tu peux les activer dans ta journée.
Prends bien le temps d'observer ce qui se passe en toi.
Et maintenant, nous allons remettre le mouvement au niveau de notre corps et pour cela, nous allons commencer à bouger les pieds, les mollets, les cuisses, le bassin, le thorax, les bras, les avant-bras, les mains, le cou, la tête.
Vous vous étirez complétement, bien complétement et lorsque vous êtes prêts, vous pouvez ouvrir les yeux et prendre conscience de la pièce dans laquelle vous vous trouvez. »

En fin de séance, les élèves ont pu partager leur expérience. Cet exercice permet aux élèves d'oublier l'espace d'un instant leurs problèmes et d'uniquement se concentrer sur eux et sur le moment présent.

II. RÉSULTATS ET ANALYSE DES RÉSULTATS

1. La forme de stress des élèves.

Lorsque l'on demande à des élèves s'ils sont anxieux/anxieuses dans leur vie quotidienne, 19,5% répondent qu'ils ne sont pas du tout anxieux, 35,6% le sont rarement, 26,4% de façon régulière et 18,4% le sont très souvent (**Figure 4**). Sur 174 élèves 44,8% sont anxieux plus ou moins régulièrement dans leur vie quotidienne. Ce chiffre est assez important et mérite d'être étudié plus précisément. De nombreux facteurs peuvent influencer le stress. Chez les enfants, l'école peut en être un. En effet, 31,11% des élèves de CM1 sont stressés par l'école, 61,91% des élèves de secondes, 77,78% des élèves de première générale et 63,63% de premières professionnelles. (**figure 5**) Plus de la moitié des élèves de seconde et de première sont donc stressés par le lycée. On peut également observer que le stress généré par l'école augmente au fur et à mesure des années (**figure 5**). En effet les élèves de CM1 sont beaucoup moins angoissés par l'école que des élèves de secondes qui eux le sont moins que des élèves de premières.

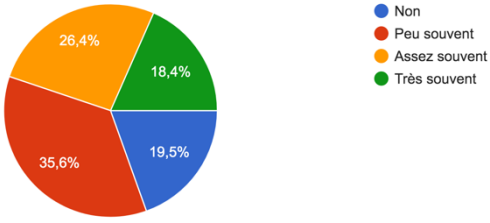


Figure 4: *Répartition des élèves anxieux ou non au quotidien.*



Figure 5 : *pourcentage d'élèves stréssés par l'école en fonction de leur niveau scolaire.*

L'angoisse et le stress généré par l'école augmente au fur et à mesure des années peut être expliqué par le fait que les élèves sont de plus en plus soumis à des pressions scolaires (diplôme, orientation…). Plus les années passent, plus le fait de réussir à l'école va être un facteur déterminant dans leur prochaine vie professionnelle. Pouvoir faire ce que l'on désir, être accepté dans certaines grandes écoles ou facultés, réussir des concours etc.

Lorsque l'on demande à des élèves de CM1 s'ils ont confiance en eux, 84,45 % répondent qu'ils ont un peu ou totalement confiance en eux (dont 78,26% parmi les filles et 90,48% parmi les garçons interrogés). On remarque qu'aucun garçon n'a répondu qu'il n'avait pas du tout confiance en lui). En seconde, une majorité d'élèves, c'est-à-dire 73,81%, ont également confiance en eux (dont 66,67% parmi les filles et 83,33% parmi les garçons) alors qu'en

première ce résultat s'abaisse à 66,67% (dont 55,17% des filles et 80% des garçons). De plus, concernant les élèves en première professionnelle, 51,51% ont confiance en eux (dont 40 % parmi les filles et 66,67% parmi les garçons). (**figure 6**) Les élèves de CM1 sont donc ceux qui ont majoritairement le plus confiance en eux.

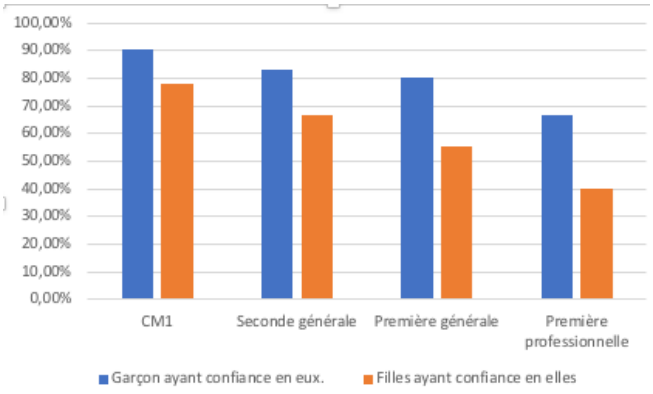


Figure 6 : *Graphique représentant les pourcentage d'élèves ayant confiance en eux selon leur sexe et leur niveau.*

On remarque donc, que plus les années passent et moins les élèves ont confiance en eux. De plus, les garçons ont tendance à avoir davantage confiance en eux que les filles.

Concernant la voie professionnelle, les élèves ont moins confiance en eux que d'autres élèves du même âge mais étant dans la voie générale.

Parmi les élèves étant anxieux à l'école, 63,8% ont répondu que ce sont les évaluations qui les rendaient anxieux. Pour 58,3% des élèves, ce sont les notes des évaluations qui les rendent anxieux et pour 62,2% c'est la peur de ne pas réussir. Certains ont peur du jugement des autres (28,3%) de certains professeurs (14,2%), des CPE, proviseur/directeur (6,3%), cette anxiété peut également être la conséquence de devoir passer à l'oral, récupérer des cours manqués etc. (**figure 7)** Les sources de stress à l'école sont donc variées. Cependant, pour la majorité des élèves la principale source de stress concerne les évaluations et notamment les évaluations sommatives, c'est-à-dire notées.

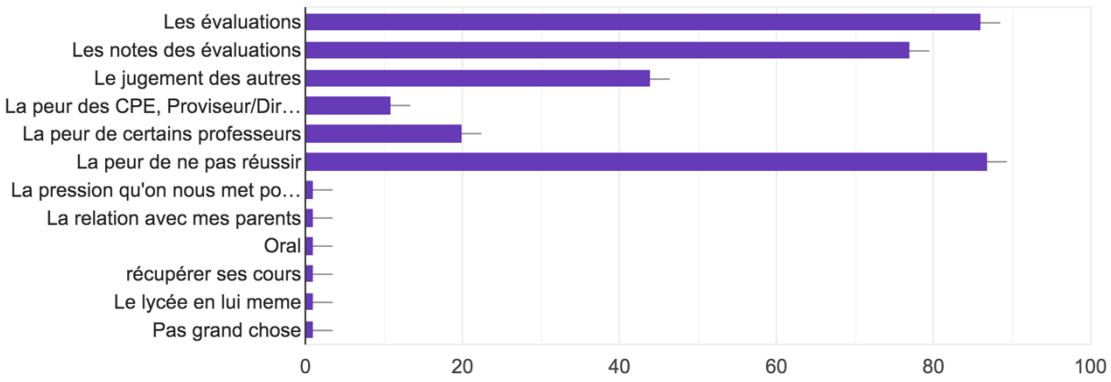


Figure 7 : *Graphique représentant les différents éléments qui rendent les élèves anxieux.*

2. Les manifestations du stress des élèves

Le stress des élèves se manifestent de nombreuses manières. (**Figure 8**) il a été mis en évidence d'après la **figure 8**, qu'une difficulté à se concentrer est ressenti par 57,3% des élèves. Beaucoup d'entre eux ressentent des maux de ventre (43,3%), des tremblements (42%), des trous de mémoire (37,6%), des envies de pleurer (26,8%), des signes d'agressivité (22,9%), des maux de tête (19,7%), des envies de vomir (12,7%) ou encore de la frustration, des difficultés à dormir etc. Ces manifestations du stress sont donc réelles et perçues par les élèves.

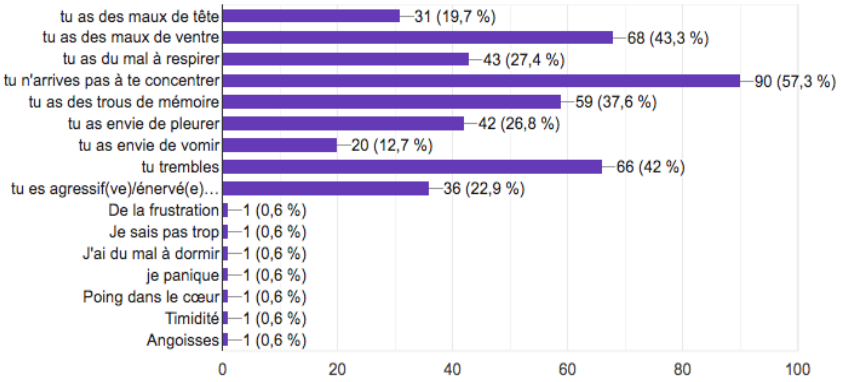


Figure 8 : *Manifestations du stress des élèves*

Ces différentes manifestations du stress qui peuvent parfois être violentes, entrainent un traumatisme chez certains élèves et une peur récurrente néfaste lors des évaluations.

3. Forme de stress et évaluations

Comme nous l'avons vu précédemment, les manifestations du stress par les élèves surviennent à de nombreuses reprises au cours de leur vie d'écoliers, collégiens ou lycéens. La majeure partie du temps ce sont les évaluations notées qui stressent les élèves (**figure 7**). Je me suis donc intéressée aux différents temps de cette évaluation pour savoir quel moment précis les stressaient plus qu'un autre.

Il a été demandé aux élèves comment ils se sentaient lorsque le professeur annonçait une prochaine évaluation, juste avant l'évaluation, pendant l'évaluation et après l'évaluation.
Au moment de l'annonce de l'évaluation, la plupart des élèves de CM1 se sentent plutôt bien car ils ont confiance en eux (33,33%). Pour 28,89 % d'entre eux cela dépend du fait d'avoir

bien compris ou non le cours. Et 37,37 % d'entre eux paniquent ou stressent. Concernant les secondes et premières générales tout dépend du fait s'ils ont bien compris ou non le cours (64,29% en secondes et 46,30% en première) et certains stressent ou deviennent anxieux ou paniqués (26,19 % en secondes et 37,04% en première). Concernant les premières professionnelles, cela dépend de la compréhension du cours pour 54,55% d'entre eux et 39,39% d'entre eux ressentent une forme de stress à l'annonce d'une évaluation.



Figure 9 : *ressenti des élèves à l'annonce d'une évaluation*

Au total, d'après la **figure 9**, 14,4% des élèves se sentent plutôt bien car ils ont confiance en eux, pour la majorité des élèves ayant répondu au questionnaire (47,7%), cela dépend de la compréhension du cours. C'est-à-dire que s'ils ont bien compris le cours tout va bien et au contraire s'ils ne l'ont pas compris, ils paniquent. De plus 20,1% des élèves stressent à l'annonce d'une évaluation et 9,8% deviennent anxieux. Uniquement 5,2% des élèves paniquent et perdent tous leurs moyens.

On peut donc en déduire que le stress des élèves avant une évaluation dépend énormément de leur état d'esprit du moment, de la compréhension du cours et de la matière.

C'est juste avant l'évaluation que la majorité des élèves ressentent une forme de stress. En effet, 48,89 % des élèves de CM1 ressentent une forme de stress (paniqué(e)s, stréssé(e)s ou anxieux). En seconde ce pourcentage est de 45,24 %, en première générale 70,37% et en première professionnelle, 54,54%.

Au total, 55,7% des élèves ayant répondu au questionnaire ressentent une forme de stress plus ou moins importante avant une évaluation (**figure 10**).

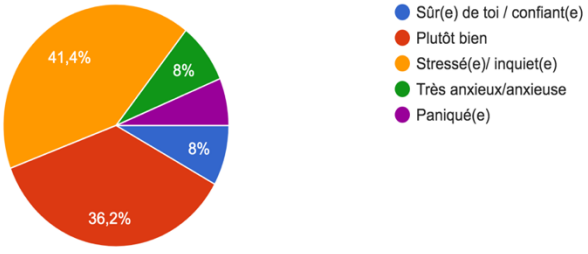


Figure 10 : *Ressenti des élèves avant une évaluation*

J'ai donc décidé de réaliser les exercices de sophrologie avant chaque évaluation afin de déterminer si cela a un impact ou non sur les élèves et leur stress post évaluation.

Les élèves ressentent une forme de stress car ils ont souvent peur d'avoir tout oublié, de ne pas réussir, ne pas être capable d'avoir une bonne note etc.

Cependant, d'après la **figure 11**, lors de l'évaluation la majorité des élèves (42,5 %) disent se sentir plutôt calmes ; malgré le fait que 32,2% soient inquiets. Les élèves inquiets lors de l'évaluation le sont car ils ne comprennent pas les questions, ont peur d'avoir une mauvaise note ou encore n'arrivent pas à retenir le cours et ont peur de ne pas réussir.

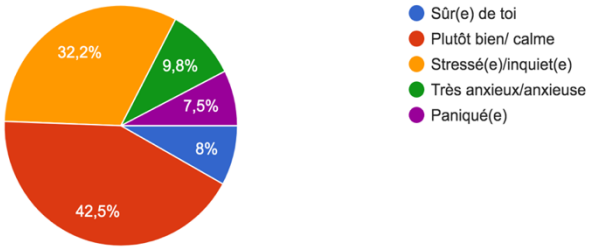


Figure11 : *Ressenti des élèves pendant une évaluation*

La pression des notes est donc bien présente. De plus, après une évaluation, 55,2 % des élèves sont soulagés. En effet, l'évaluation passée ils n'ont plus à s'en soucier et savent plus ou moins s'ils ont réussi à répondre aux questions posées ou non. Cependant 14,4% continuent à être stressés (**figure 12**).

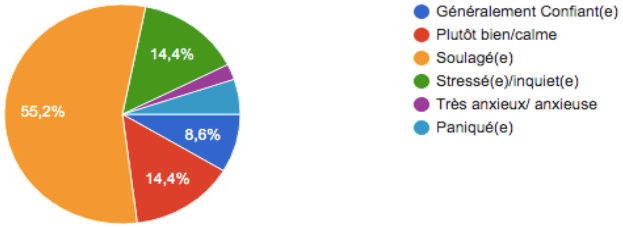


Figure 12 : *Ressenti des élèves après une évaluation*

Dans un second temps, lorsque l'enseignant rend les copies, quel que soit le niveau la plupart des élèves ont peur du résultat (**figure 13**). Concernant les élèves ayant peur du résultat, la cause est le plus souvent de décevoir une personne en particulier et de faire diminuer leur moyenne. Une pression des notes est donc largement présente dans la majorité des familles entrainant un stress chez les élèves. Le fait d'avoir une moyenne qui peu fluctuer à la suite de chaque évaluation représente également une source de stress chez les élèves.

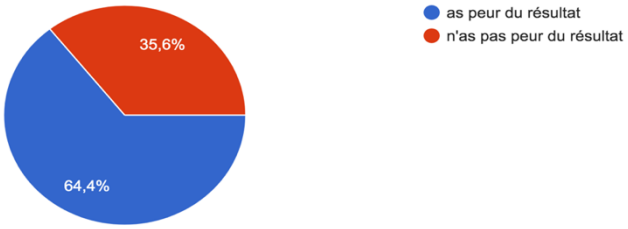


Figure 13 : *représentation des élèves ayant peur ou non du résultat de leur copie.*

D'après la **figure 14**, concernant les filles, plus de 80% des élèves de CM1 et de première générale, plus de 60% des secondes générales et 70% des premières professionnelles ont peur de leur résultat. Alors que d'après la **figure 15**, parmi les garçons, moins de 60% des élèves de CM1 et de premières générales, ainsi que moins de 35% des secondes générales et premières professionnelles ont peur du résultat. On peut donc en déduire que peu importe le niveau scolaire des élèves, les filles ont tendance à plus se soucier de leurs notes que les garçons et ainsi avoir moins confiance en elles concernant le résultat obtenu.

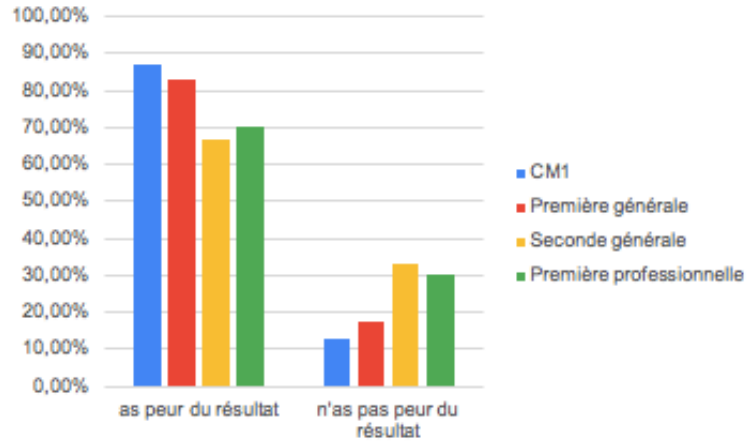


Figure 14 : *Pourcentage de filles ayant peur ou non du résultat de leur évaluation en fonction de leur niveau.*

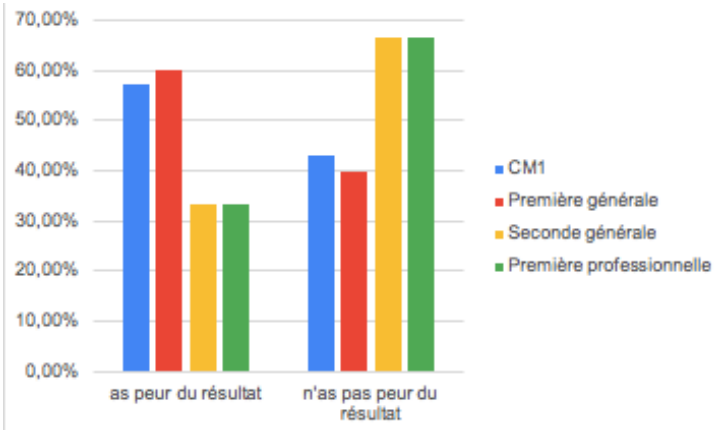


Figure 15 : *Pourcentage de garçons ayant peur ou non du résultat après une évaluation en fonction de leur niveau*

4. Gestion du stress lors de la scolarité

Lorsque l'on demande aux élèves s'ils savent gérer leur stress, 56,82% des CM1 ; 60,98 % des secondes ; 46,15 % des premières générales et 34,38 % des premières professionnelles répondent oui. Cependant très peu d'élèves savent comment ils le font. Concernant les moments dédiés à la gestion du stress en classe, 95% des élèves de CM1, 92% des secondes, 88% des premières générales et 66,66% des premières professionnelles n'en ont jamais eu.
Si l'on pose la question « As-tu déjà eu au cours de ta scolarité des moments dédiés à la gestion de ton stress ? », seulement 12,1% des élèves ont réalisés des exercices permettant d'apprendre comment gérer leur stress ou simplement des exercices permettant d'accepter les émotions qui les traversent **Figure 16**).

Concernant les rares élèves ayant eu au cours de leur scolarité des moments dédiés à la gestion du stress, des personnes spécialisées sont intervenues, ils ont réalisé des exercices de yoga ou encore des exercices de respiration. Pour la plupart d'entre eux, c'est à dire 66,7 %, ces moments leur ont été bénéfique (**figure 17**).

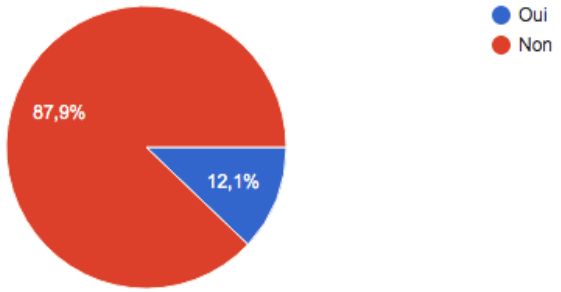


Figure 16 : *Pourcentage d'élèves ayant eu ou non des moments dédiés à la gestion de leur stress au cours de leur scolarité.*

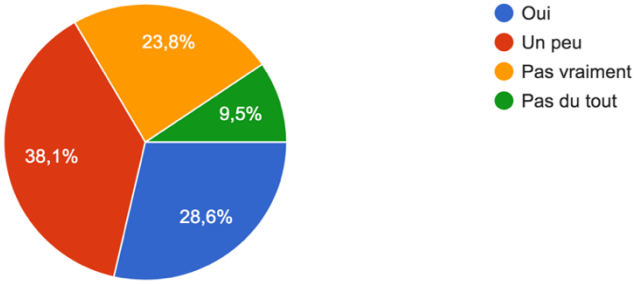


Figure 17: *Répartition des élèves dont les moments dédiés au stress ont été bénéfique pour eux.*

5. La sophrologie

J'ai donc décidé de réaliser des exercices de sophrologie avec les élèves avant leurs évaluations.

Concernant les groupes témoins, la plupart des élèves possèdent le même stress avant une évaluation en fin d'année qu'en début d'année. Quelques élèves sont un peu moins stressés car ils se sont « habitués au lycée » pour ces élèves, la source de stress semblait notamment être la transition collège/lycée.

Concernant les élèves ayant réalisé la sophrologie, l'impact de celle-ci diffère réellement selon les élèves.

D'après le tableau 3, le pourcentage d'élèves moins stressé avant une évaluation après avoir réalisé des exercices de sophrologie est relativement homogène selon les différents niveaux. En effet, on remarque en moyenne que 51,1% des élèves deviennent moins stressés après avoir réalisés ces exercices. Ceci est donc plutôt positif et est corrélé au fait que les élèves pensent que la sophrologie fut bénéfique voir utile pour eux.

On remarque cependant que la sophrologie a eu davantage un impact positif chez les élèves de CM1 et de premières plutôt que chez les élèves de secondes. Cependant, en seconde, aucun élève n'a répondu qu'il était davantage stressé après avoir réalisé ces exercices, tout

comme les élèves de CM1. Contrairement aux élèves de premières où 5 à 10% d'entre eux sont davantage stressés après effectué de la sophrologie.

Tableau 3. Les différents états de stress des élèves après avoir réalisé des exercices de sophrologie

État de stress après avoir réalisé des exercices de sophrologie	**Élèves de première générale (%)**	**Élèves de première professionnelle (%)**	**Élèves de seconde générale (%)**	**Élèves de CM1**
Beaucoup moins stressé	15%	0%	13,33%	15%
Moins stressé	5%	25%	6,67%	25%
Un peu moins stressé	30%	25%	20%	26,33%
Pareil	40%	30%	46,67%	14%
Un peu plus stressé	5%	0%	0%	0%
Plus stressé	5%	5%	0%	0%
Non stressé au départ	0%	15%	13,33%	19,67%

Quel que soit le niveau scolaire des élèves, d'après la **figure 18**, on peut observer que les filles sont davantage réceptives aux exercices proposés. En effet, en moyenne, 73,77% des filles pensent que la sophrologie leur a été bénéfique contre 46,54% des garçons (avec un pic chez les élèves de CM1 car 85,71% des filles et 60% des garçons donnent un avis positif contre 57,14% des filles et 33,33% des garçons en première générale). Certains élèves n'ont pas su donner leur avis et ne savent pas si cela leur a été bénéfique ou non.

Pour 54% des élèves, la sophrologie a permis de les détendre, de les apaiser ou encore de faire le vide dans leur tête durant quelques secondes ce qui provoque une sensation de bien-être. Les élèves sont donc plus sereins avant de commencer l'évaluation.

Les élèves ont davantage préféré l'exercice de relaxation plutôt que celui de la météo intérieure. En effet, 89,1% des élèves disent préférer l'exercice de relaxation.

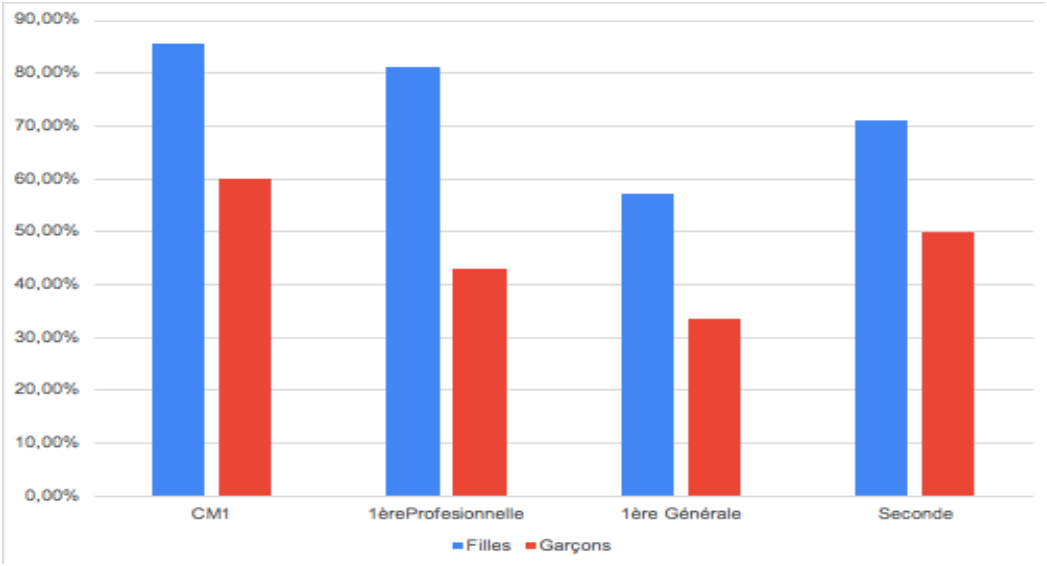


Figure 18 : *graphique représentant le pourcentage d'élèves pensant que la sophrologie leur a été bénéfique en fonction de leur niveau et de leur sexe.*

D'autres méthodes de relaxation pourraient être envisagées pour les élèves chez qui la sophrologie ne fonctionne pas. Certains élèves proposent d'écouter de la musique, de faire du yoga, de réaliser d'autres exercices de détente ou encore de réaliser des exercices de sophrologie mais sur une durée plus longue.

III. DISCUSSION

Suite à un stress présent de manière quotidienne chez de plus en plus de personnes et notamment chez les élèves. Il est donc important de s'intéresser à ce sujet qui touche la majorité de nos élèves. Ces élèves possédant un stress aiguë ou aiguë répété sont susceptibles de développer par la suite un stress chronique.

De plus, un stress chronique pourrait entrainer et favoriser l'apparition de maladies cardio-vasculaires. Outre le fait que le stress chronique puisse déclencher une dépression ou des maladies cardiovasculaires, il peut également être la source de nombreuses autres maladies.

La réalisation d'exercices permettant de gérer son stress semble nécessaire afin d'aider des personnes souffrant de stress aiguë ou chronique afin que celui-ci ne leur soit plus néfaste.

Il a été démontré que le stress est présent chez de nombreux élèves et ce depuis leur plus jeune âge.

En effet les élèves sont de plus en plus soumis à des pressions scolaires (diplôme, orientation…). Plus les années passent, plus le fait de réussir à l'école va être un facteur déterminant dans leur prochaine vie professionnelle. Pouvoir faire ce qu'ils désirent, être accepté dans certaines grandes écoles ou facultés, réussir des concours etc. Le fait de savoir qu'ils ne sont pas les seuls à être stressés à l'école ou dans la vie quotidienne peut cependant aider certains élèves à mieux accepter cette sensation désagréable.

On remarque donc, que plus les années passent et moins les élèves ont confiance en eux.
De plus, les filles ont tendance à moins avoir confiance en elles que les garçons.
Concernant la voie professionnelle, les élèves ont moins confiance en eux que d'autres élèves du même âge mais étant dans la voie générale. D'après Olivier Galland, « *Les jeunes français sont parmi les plus pessimistes de tous les européens. Ils n'ont pas confiance dans l'avenir et ils n'ont pas confiance non plus dans les autres et dans la société en général*. »(**O. Galland, 2010**)

Et si le fait d'avoir confiance en soi permettait aux élèves de mieux gérer leur stress et ainsi d'acquérir de nouvelles compétences. Ils n'auraient plus cette peur constante de ne pas réussir car ils auraient confiance en eux et en leurs capacités. Cette confiance en soi devrait être enseignée aux élèves dès l'école maternelle. Cependant, très peu d'enseignants prennent le temps de faire travailler cette compétence psycho-émotionnelle chez les élèves.
Au cours de leur scolarité, très peu d'élèves possèdent des moments dédiés à la gestion de leur stress. Une légère différence est observée chez les élèves de lycée professionnelle. En effet, beaucoup d'élèves remarquent avoir eu au cours de leur scolarité des moments dédiés à la gestion de leur stress car cette notion fait partie intégrante de leur programme (**figure 3**).

Il a également été démontré que la principale source de stress des élèves est fortement liée aux évaluations et à leurs notes. La peur de ne pas réussir et/ou d'être jugé représente également une grande source d'inquiétude chez les élèves tout au long de leur scolarité. Il est important de noter que chez certains élèves le fait d'avoir des bonnes notes et donc d'être présenté comme « l'intello de la classe » ou au contraire être le dernier de la classe, peut être source de stress car certains élèves peuvent être harcelés. Le harcèlement des bons comme des mauvais élèves est donc à ne pas négliger. Le harcèlement est une conduite nuisible

adoptée de façon intentionnelle et répétitive. Lors d'un harcèlement on observe également une dysimétrie réelle ou perçue des rapports de forces.
« *En 2011, Debarbieux mène une enquête à l'échelle nationale sur le bien être à l'école. Les résultats montrent qu' « un enfant sur dix n'est pas heureux à l'école* ». »(**Bouchet A., Garnier A., Vors O., 2018**)

Ces différentes manifestations du stress qui peuvent parfois être violentes, entrainent un traumatisme chez certains élèves et une peur récurrente lors des évaluations.
L'état de stress des élèves va également dépendre de leur état d'esprit au moment donné, de la compréhension du cours et de la matière.
Il y a donc toujours une peur constante de ne pas réussir, de faire diminuer leur moyenne et ce durant toute leur scolarité. La pression des notes est donc bien présente. En effet, l'évaluation passée ils n'ont plus à s'en soucier et savent plus ou moins s'ils ont réussi à répondre aux questions posées ou non.
Afin d'essayer de diminuer le stress des élèves, des exercices de sophrologie peuvent leur être proposés. Cependant, cette méthode même si elle peut fonctionner sur certains élèves ne permettra pas à d'autres d'être plus serein mais au contraire de les gêner davantage. Selon le degré de maturité des élèves, leur âge ou encore la façon dont ils se sentent dans leur classe peut altérer les exercices réalisés. Ceci confirme ce que Fiorletta et Grosjean affirmait, c'est-à-dire que la sophrologie possède une limite, *« elle requiert l'implication de la personne* » ainsi que son volontariat.

Afin que les résultats de mon expérience, soient significatifs, les échantillons devraient être beaucoup plus grand et toujours rester les mêmes. Avec la pandémie et le nombre d'élèves variables selon les séances, ce ne sont pas forcément les mêmes élèves qui ont répondu aux deux questionnaires. De plus, certains élèves n'ont pas réalisé le même nombre d'exercices de sophrologie que d'autres. Ainsi, si les conditions étaient les mêmes dans chacun des groupes, on pourrait déterminer si les résultats étaient significatifs ou non grâce à des tests statistiques…

Après avoir fait remplir le deuxième questionnaire à ma classe « témoin 2nd », de nombreux élèves m'ont demandé en quoi consistaient ces exercices. Ils ont donc pu essayer les deux

exercices. Je leur ai demandé si cette méthode leur convenait et s'ils aimeraient la tester avant une évaluation.
Sur 15 élèves, tous se sont senti détendu et souhaiterai tester cette méthode avant une évaluation. Concernant les élèves de la classe témoin ayant réalisé les exercices après avoir répondu au second questionnaire, les réponses obtenues s'avèrent bien différentes de la classe « test 2nd ».
Ces exercices sont donc bien spécifiques et correspondent uniquement à certaines personnes. L'ambiance de classe joue sûrement un rôle important. En effet, la classe témoin est beaucoup plus à l'écoute et il n'y a pas de rivalités dans la classe contrairement à la classe test.

Il serait donc utile de réaliser un exercice « test » aux élèves une première fois et de recommencer uniquement si cela leur convient. D'autres méthodes pourront sûrement aider ces autres élèves.
De plus, il a été démontré que l'utilisation de ces exercices chez des élèves plus jeunes est plus efficace. Si les élèves apprennent à gérer leur stress très tôt, cela sera davantage efficace plus tard dans leur scolarité.

PERSPECTIVE PROFESSIONNELLE

Mon hypothèse de base qui était que les évaluations et notamment les évaluations sommatives étaient la source de stress des élèves fut avérée. Cependant, elle n'est pas la seule source de stress présente à l'école.
En effet, un certain nombre d'élèves ont peur du jugement des autres.

Concernant les années futures, il serait donc primordial d'installer une relation de confiance entre chaque élève pour que l'année scolaire se déroule au mieux.
Il me semble important de déterminer également quelles sont les sources de stress ou d'inquiétudes concernant mes élèves afin de les aider au mieux à gérer leur stress ainsi que leurs émotions.
La sophrologie peut être un moyen mis en œuvre pour travailler cette gestion du stress et des émotions et ainsi apprendre à mieux se connaitre et pouvoir mieux comprendre et analyser son état physique et émotionnel.

Il pourrait alors être intéressant d'essayerai d'appliquer cette méthode en ciblant les différents profils d'élèves et en testant différents moyens de relaxation afin que cela puisse être bénéfique pour tous. Certains élèves non stressés pourraient par exemple expliquer aux autres leurs méthodes ou les stratégies développées pour éviter de stresser etc. Des ateliers répartis sur toute l'année avec des intervenants comme par exemple un.e sophrologue ou l'infirmier.e de l'établissement pourraient également être mis en place afin d'aider les élèves à développer leurs compétences psycho-émotionnelles.

CONCLUSION

Les notes liées aux évaluations restent la source principale de stress chez les élèves et ce depuis l'école primaire. La peur de décevoir quelqu'un de proche ou de faire diminuer leur moyenne est omniprésente. Cependant, il ne faut pas négliger les autres sources de stress dont la peur du jugement des autres par exemple.

Trouver des moyens de gestion du stress est donc nécessaire. Le temps dédié à ce sujet est trop peu présent dans le cursus scolaire des élèves, il est donc important d'aider les élèves étant très stressés à apprendre à gérer leur stress afin d'éviter certaines conséquences graves qui pourraient être irréversibles. Ceci pourrait également permettre d'améliorer la vie quotidienne et scolaire des élèves.

La sophrologie a été bénéfique pour un certain nombre d'élèves. Les exercices proposés ont permis à certains d'entre eux et particulièrement les élèves de CM1 de se détendre avant une évaluation sommative. Des retours très positifs ont été émis de la part des élèves. Cependant cette méthode n'a pas été accepté à l'unanimité. En effet, celle-ci ne correspond pas à tous les élèves, car chaque élève est différent. Il est important de prendre en compte la diversité de chacun afin de pouvoir les aider au mieux. Par exemple, faire des groupes d'élèves selon leurs méthodes de relaxation (un groupe réalise de la sophrologie, un groupe peut écouter de la musique, faire du yoga etc.)

Cette expérience fut donc enrichissante et me permettra de mieux cibler les anxiétés des élèves et les moyens d'y remédier. Travailler dans un cadre sein et bienveillant est pour moi essentielle au bon développement de l'enfant et aux apprentissages.

BIBLIOGRAPHIE ET SITOGRAPHIE

1. Archambault P. **1998**, Les difficultés d'accès au diplôme des enfants de familles dissociées », GéoProdig, portail d'information géographique, consulté le 20 avril 2022, http://geoprodig.cnrs.fr/items/show/62546
2. Audouin L. **2018,** *La sophrologie.* Groupe CB.
3. Baste Nathalie. **2014**, Sophrologie, chapitre 10. Les principes fondamentaux : le schéma corporel comme réalité, pages 38 à 40, consulté en ligne le 05/10/21, https://www.cairn.info/sophrologie--9782100585434-page-38.htm#:~:text=Le%20schéma%20corporel%20désigne%20le,sujet%20a%20de%20son%20corps.
4. Bayat S. **2010,** *Mort de peur ! A propos de « La mort « vaudou » de Walter B.Cannon.* Journal français de psychiatrie n°39. Pages 40 à 41. Consulté en ligne le 15/04/22 : https://www.cairn.info/revue-journal-francais-de-psychiatrie-2010-4-page-40.htm
5. Becker E. **2010**, *La pleine conscience comme premier temps thérapeutique des troubles anxieux chez l'enfant* . *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique* 178, n° 6: 585-91. https://doi.org/10.1016/j.amp.2019.10.011.
6. Bienertova-Vasku J., Lenart P., Scheringer M. **2020**, *Eustress and Distress: Neither Good Nor Bad, but Rather the Same?* Bioessays. Jul;42(7):e1900238. doi: 10.1002/bies.201900238. Epub 2020 Apr 17. PMID: 32302008.
7. Bouchet Adeline, Garnier Alix, Vors Olivier. **2018**, *Harcèlement scolaire et/ou bouc émissaire ? Une étude de cas en cours d'éducation physique et sportive.* Déviance et société (Volume 42). Pages 351 à 388.
8. Butera F. **2011**, *La menace des notes. L'évaluation, une menace ?* Presses Universitaires de France. Chapitre 4. Pages 45-53. consulté en ligne le 26/04/21. https://www.cairn.info/l-evaluation-une-menace--9782130589600-page-45.htm.
9. Campbell N., Reece J., **2005**, *Biologie 7ème édition*, Adaptation et révision scientifique de René Lachaine et Michel Bosset, Pearson Éducation.
10. Canini F. **2019**, *Éléments de physiologie et de physiopathologie du stress* . *Revue de neuropsychologie* Volume 11, n° 4 : 251-58.
11. CIDJ. **2021**, *Sophrologue*. Consulté en ligne le 20/12/2021. https://www.cidj.com/metiers/sophrologue
12. Da Conceição Taborda-Simões M. **2005**, Bulletin de psychologie n°479, p.521 à 534. *L'adolescence: une transition, une crise ou un changement ?*
13. Da Costa-Lasne, recueilli par Auffret-Pericone Marie. **2013**, *La singulière réussite des enfants d'enseignants.* La Croix, consulté en ligne le 30/11/21 *: https://www.la-croix.com/Famille/Parents-Enfants/Dossiers/Annie-Da-Costa-Lasne-La-singuliere-reussite-des-enfants-d-enseignants-2013-09-10-1011823*
14. De Ketele, J.M. **1989**, *L'évaluation de la productivité des institutions d'éducation*, *Cahiers de la Fondation Universitaire : Université et société, le rendement de l'enseignement universitaire.*
15. EDUSCOL.**2021**, *Présentation du contrôle continu*, consulté en ligne le 30/10/21: https://eduscol.education.fr/877/presentation-du-controle-continu
16. ENS Lyon-Ifé (institut française de l'éducation). **2014**, *Evaluer pour (mieux) faire apprendre.* N°94. Consulté en ligne le 14/10/21 http://veille-et-analyses.ens-lyon.fr/DA-Veille/94-septembre-2014.pdf
17. Fédération française de cardiologie. **2020**, *Reconnaitre les différentes formes de stress*, consulté en ligne le 15/04/2021 : https://www.fedecardio.org/Je-m-informe/J-apprends-a-gerer-mon-stress/reconnaitre-les-differentes-formes-de

stress#:~:text=La%20phase%20de%20l'%C3%A9puisement,stress%20continu%20engendre%20une%20d%C3%A9pression.

18. Fiorletta P., et Grosjean V. **2012**, *Apport de la sophrologie caycédienne à la prise en charge du stress*. *Hegel* N° 3, n° 3: 51-58.
19. Freud S. **1926**, *Inhibition, symptôme et angoisse,* Paris, PUF.
20. Galland Olivier. **2010,** *La crise de confiance de la jeunesse française* , *Études* (Tome 412), p. 31-42. DOI : 10.3917/etu.4121.0031. URL : https://www.cairn.info/revue-etudes-2010-1-page-31.htm
21. Houston Linda. **2015**, s*tratégies pour appuyer les élèves ayant des troubles d'apprentissage qui éprouvent de l'anxiété*, consulté en ligne le 25/04/21: https://www.taalecole.ca/strategies-pour-appuyer-lanxiete/#:~:text=Mme%20Painchaud%20C%3A%20crit%20%3A%20%C2%AB%20Les%20sentiments,afin%20de%20r%C3%A9duire%20l'anxi%C3%A9t%C3%A9.
22. Ideereka. **2021**, *Habiletés sociales : définition et particularités dans l'autisme*. Consulté en ligne le 10/05/22, https://www.ideereka.com/eeform-ressources/article/habiletes-sociales-et-autisme/
23. Jakobs Léa. **2017**, Le stress scolaire et évaluation chiffrées: un lien indéniable, aux causes multiples exigeant la mise en place de différentes solutions. consulté en ligne le 25/10/21 https://hal-univ-fcomte.archives-ouvertes.fr/hal-02374746/document
24. Joyeux H. **2016**, *Lutter contre le stress un remède anti-cancer*. Edition du Rocher
25. Kumsta C., Chang J., Schmalz J., et Hansen M. **2017**, *Hormetic Heat Stress and HSF-1 Induce Autophagy to Improve Survival and Proteostasis in C. Elegans* . Nature Communications 8, n° 1: 14337. https://doi.org/10.1038/ncomms14337.
26. Lamarre, Marcotte. **2014**, *Anxiété et pleine conscience : la pratique en classe*. RIRE. Consulté en ligne le 30/04/21: http://rire.ctreq.qc.ca/2014/08/anxiete_conscience/
27. Lecours G., Landry N. et Émond M. **2013**, *Les difficultés d'apprentissage: comment faire au quotidien*. Commission scolaire de Laval, Québec. Consulté en ligne le 01/05/21 : http://www.pierrepotvin.com/8.%20Banque%20d'outils/Difficultes_apprentissage_%20strategies.pdf
28. Lupien Sonia. **2015**, *L'histoire de la science du stress: de Hans Selye à la découverte des anti-inflammatoires.* Santé mentale au Quebec, Volume 40, Numéro 2, Été 2015, p 275-286.
29. Merieu Philippe. **2010**, Compte rendu de la conférence: *C'est quoi, au fond, réussir à l'école ?,* consulté en ligne le 27/10/21 https://www.merieu.com/ACTUALITE/Merieu_saint_ismier.pdf
30. Moyne, A., Barthod-Malat Y., et Kubiszewski V. **2018**, S*tress scolaire des collégiens et des lycéens : effet de l'appréhension de l'orientation et de la pression de la note* . *Pratiques Psychologiques* 24, n° 2: 177-94. https://doi.org/10.1016/j.prps.2017.07.001.
31. ONISEP. **2021**, *Le calendrier de l'orientation après la 3ème*. Consulté en ligne le 09/11/21: https://www.onisep.fr/Choisir-mes-etudes/College/Orientation-au-college/Le-calendrier-de-l-orientation-apres-la-3e
32. Painchaud M. **2014**, *Pourquoi ai-je mal à l'estomac? Comment les personnes ayant une difficulté d'apprentissage peuvent utiliser des stratégies cognitives pour réduire l'anxiété et le stress à l'école ?* Commission scolaire Val-des-Cerfs, Québec.
33. Serge Pacé, « Véronique Bedin. **2010**, *Qu'est-ce-que l'adolescence ?* », *Lectures* [En ligne], Les comptes rendus, consulté le 03/11/21. URL :

http://journals.openedition.org/lectures/981 ; DOI : https://doi.org/10.4000/lectures.981

34. Popoli M, Yan Z, McEwen BS, Sanacora G. **2012**, *The stressed synapse: the impact of stress and glucocorticoids on glutamate transmission*. Nature Revue Neurosciences 13:22-37.
35. Prevot T. 2015 *Pathogénicité Du Stress Chronique Chez l'adulte Dans Un Modèle Murin : Impact à Long Terme et Rôle de La Somatostatine*, s. d., 314.
36. Prokofieva V., Brandt-Pomares P., Velay J-L., Hérold J-F, et Kostromina S. **2017**, S*tress de l'évaluation scolaire : un nouveau regard sur un problème ancien . Recherches & éducations*, n° 18. https://doi.org/10.4000/rechercheseducations.4657.
37. Rémy C. Martin-Du Pan. **2016**, *Burnout,depression,syndrome d'adaptation et cortisol*, Service d'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques, Centre collaborateur de l'OMS. Consulté en ligne le 30/10/21, https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2016/revue-medicale-suisse-540/burnout-depression-syndrome-d-adaptation-et-cortisol#tab=tab-toc
38. Sebastiao V. **2012**, La *sophrologie au quotidien*. Editions Jacques Grancher.
39. Stavroula Leka, Amanda Griffiths, Tom Cox. **1999**, *Organisation du travail et stress, approches systématiques du problème à l'intention des employeurs, des cadres dirigeants et des représentants syndicaux*. Institute of work, health and organisations. Série protection de la santé et des travailleurs n°3, Université de Nottingham.
40. Trousselard. **2017**, *Regards psychologiques sur les modalités écologiques d'amélioration de l'homme sous contrainte*. Consulté en ligne le 20/04/21 : https://www.cairn.info/revue-defense-nationale-2017-HS1-page-96.html.
41. Vers un juste équilibre – *Pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des élèves – Guide du personnel scolaire* », s. d., 168. Consulté en ligne le 23/04/21: http://www.edu.gov.on.ca/fre/document/reports/SupportingMindsFr.pdf
42. Xavier. (s.d.).*Stress.eu.com: Une information claire pour tout savoir sur le stress*. Consulté en ligne le 25/04/21 : https://www.stresseu.com/

ANNEXES

ANNEXE 1. EXEMPLE DE SEANCE EN LYCEE PROFESSIONNEL : MODULE A8.

Module A8 – Le stress au quotidien

Séance 2 : Mécanismes physiologiques et effets du stress

Objectif principal : *Déterminer les conséquences physiologiques et psychologiques liées au stress sur l'individu.*

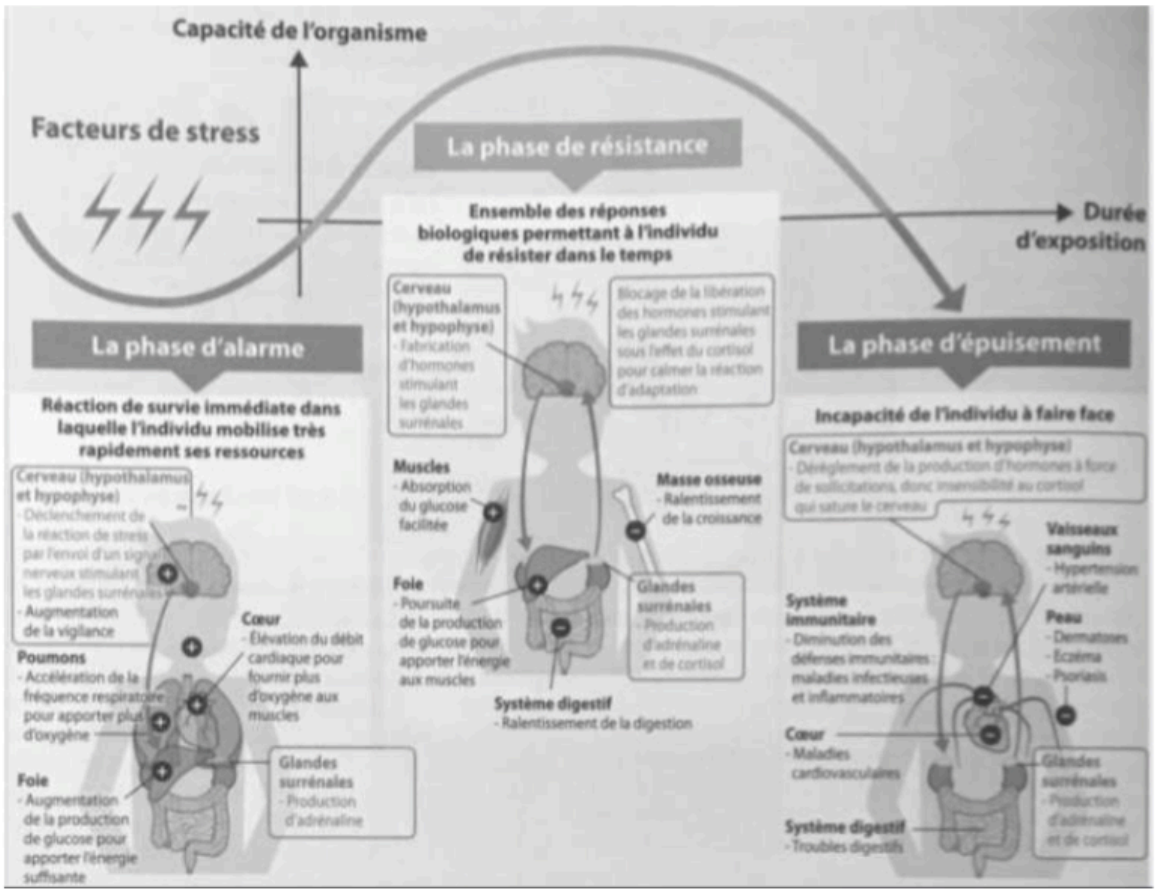
Compétences utilisées durant la séance : Traiter l'information (C1) ; Appliquer une démarche d'analyse (C2) ; Expliquer un phénomène physiologique en lien avec une mesure de prévention (C3) ; Proposer une solution pour résoudre un problème (C4) ;

A) Les effets physiologiques du stress

Objectifs intermédiaires : Expliquer le mécanisme physiologique du stress par l'action de l'adrénaline et du cortisol
Vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=g_jhsEZJEeE
Exercice 1 : A l'aide des documents 1 et 2 et de la vidéo, renseigner le tableau :

Phases de stress	Hormones secrétées	But	Modifications physiologiques
			
			
		Essayer de maintenir le mécanisme de réaction au stress en secrétant du cortisol en très grande quantité.	

Document 2 : Le stress : de l'alarme à l'épuisement (Foucher 2021)



B) Les effets du stress aigu et du stress chronique sur la santé

Objectifs intermédiaires : Savoir différencier les effets du stress aigu et du stress chronique sur la santé.

Document 3 : Les différents types de stress

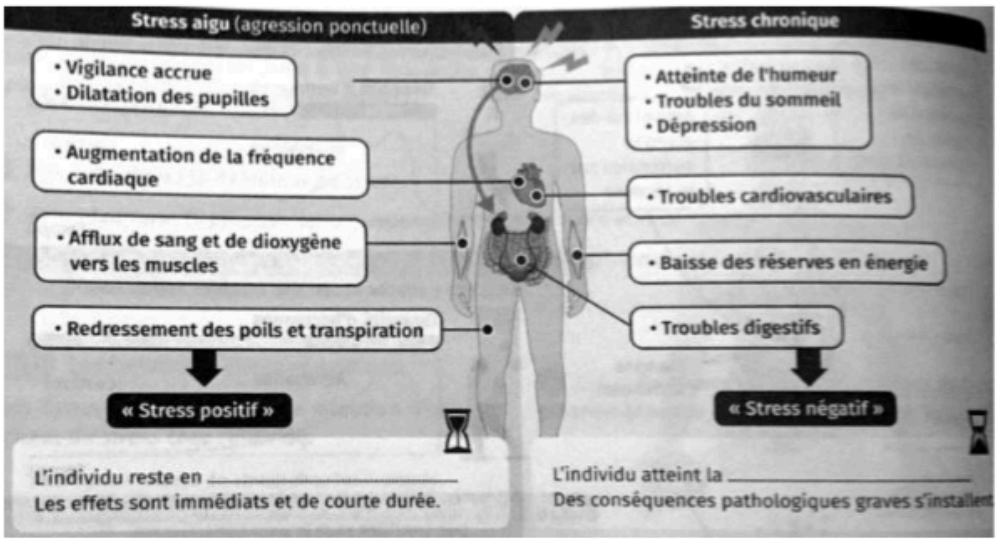
On distingue 2 types de stress : le stress aigu et le stress chronique.

- Le stress aigu est de courte durée, il correspond à la phase d'alarme. Les symptômes sont donc temporaires et disparaissent une fois la situation stressante terminée. Il se manifeste par des céphalées (maux de tête), de l'anxiété, des difficultés de concentration...
- Le stress chronique est associé à la phase d'épuisement. A long terme, des pathologies s'installent : dépression, diabète, hypertension, risque d'infarctus...

Exercice 2 : En vous servant du document 3, indiquez le stress observé pour chaque situation : C2

Situation	Type de stress
Cela fait maintenant quelques années que Christophe a accepté de prendre son père en charge à son domicile, atteint d'Alzheimer. Malheureusement la maladie empire et Christophe ne sait pas comment gérer la situation. Il y pense constamment et n'en dort plus.	☐ Aigu ☐ Chronique
Sophie est agitée : son mariage est pour dans quelques jours et la robe qu'elle a commandé il y a 3 semaines n'a toujours pas été livrée.	☐ Aigu ☐ Chronique
Catherine se sent dépassée au travail : elle fait beaucoup d'heures supplémentaires et le travail demandé est excessif. De plus, son patron ne montre aucune reconnaissance. Elle n'a maintenant plus d'énergie et enchaine les maux de tête.	☐ Aigu ☐ Chronique
La veille d'un examen, Karim est stressé mais il a l'impression de mieux travailler.	☐ Aigu ☐ Chronique
Maverick est tendu : sa femme est en train d'accoucher et il n'a pas eu le temps de la retrouver à temps. De plus, il s'inquiète car il pense ne pas savoir s'occuper d'un enfant. Par ailleurs la chambre d'enfant n'est pas prête alors qu'il pensait pouvoir la terminer dans le week-end…	☐ Aigu ☐ Chronique

Document 4 : Le stress aigu et le stress chronique



Exercice 3 : Complétez le document avec les termes : « phase d'alarme » et « phase d'épuisement ».

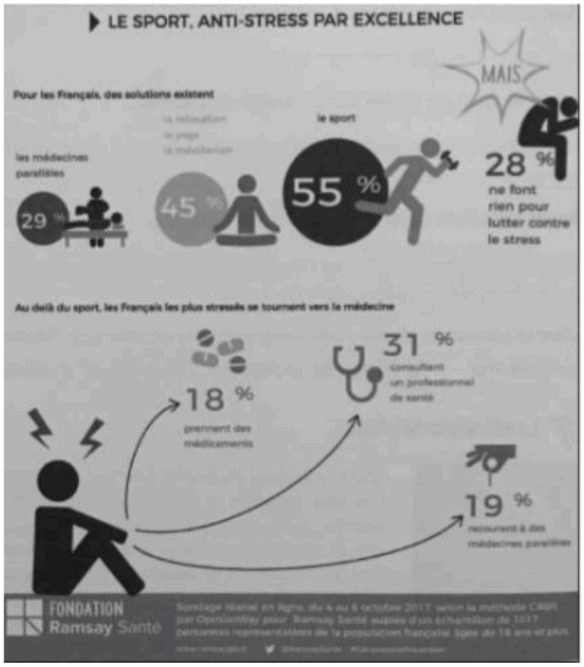
Exercice 4 : Justifier la phrase suivante : « le stress peut avoir des conséquences pathologiques ».

.....
.....
.....

C) Gérer le stress au quotidien

Objectifs intermédiaires : proposer des actions visant à gérer le stress au quotidien

Document 5 : Flyers de la fondation Ramsay Santé



Exercice 5 : Indiquez le pourcentage de Français qui ne font rien pour lutter contre le stress. C1

.....
.....

Exercice 6 : Nommez l'action mise en place par la majorité des Français pour faire face aux situations stressantes. C1

.....
.....

Exercice 7 : A partir de vos connaissances, lister d'autres actions visant à gérer son stress au quotidien.

ANNEXE 2. EXEMPLE DE SEANCE RÉALISÉE EN LYCEE GÉNÉRAL : Comportement et stress : l'adaptabilité de l'organisme

Ce chapitre permet de remobiliser certaines compétences déjà vu au collège et au lycée (principe des enseignements spiralaires). En effet, au collège, les élèves ont vu le rôle du cerveau dans l'intégration d'informations multiples (messages nerveux, nerfs, cellules nerveuses), le comportements et l'effets sur le système nerveux (hygiène de vie, dopages). Et en classe de seconde, la notion de cerveau et axe hypothalamo-hypophysaire est introduite.

Les problématiques de la séance :

- Quelles zones du cerveau sont impliquées dans le déclenchement de la phase d'alarme du stress aigu ?
- Quels mécanismes conduisent à la sécrétion d'adrénaline puis de cortisol ?
- Quelles sont les conséquences de ces sécrétions d'hormones ? Comment l'organisme sort-il du stress aigu ?

➢ **La trame de la séance.**

Situation déclenchante : mettre les élèves dans une situation de la vie de tous les jours. Et leur demander qu'est ce qui pourrait leur provoquer du stress. De nombreuses réponses sont obtenues (exemple : passer un examen, rater son bus, film d'horreur, le travail…) Ceci montre la diversité des situations qui peuvent être rangé par catégorie (agents sociaux, physique, biologique et chimiques). Un chiffre clé et frappant est également présenté : les étudiants français sont 25% plus stressés que la moyenne.

✓ **Activité 1 : étude de documents : Le stress aigu, un mécanisme d'adaptabilité.**

- Étude de documents (présentation de la diversité des agents stresseurs, expérience : des personnes sont soumises à 5min d'un entretien d'embauche puis 5 min à une tache arithmétique.).
- Réalisation du test de Stroop (**figure 19**)

JAUNE	BLEU	ORANGE
NOIR	ROUGE	VERT
VIOLET	JAUNE	ROUGE
ORANGE	VERT	NOIR
BLEU	ROUGE	VIOLET
VERT	BLEU	ORANGE

***Figure 19** : test de Stroop*

- Montrer que la réponse « combat-fuite »de l'organisme est adaptative (les modifications physiologiques et comportementales sont liées).

- ✓ **Activité 2. La réponse immédiate à un agent stresseur= phase d'alarme du stress aigu. (durée = 45min)**

Utilisation d'Eduanat2.

Le but de cette manipulation est de repérer quelles zones du cerveau sont stimulées lors d'une situation stressante (dans cette activité une musique effrayante).

Afin de mettre en évidence les zones cérébrales activées par les émotions, on compare des IRMf (Imageries par Résonnance Magnétique fonctionnelles) réalisées lors de l'écoute de sons neutres ou de musiques qui suscitent des émotions. Cette étude portait sur 18 individus auxquels on a fait écouter différents extraits musicaux, effrayants, joyeux ou neutres.

L'activité du cerveau, révélée par les zones colorées, est superposée à une image anatomique moyenne, standardisée (18 individus différents testés) selon différent plans de coupe.

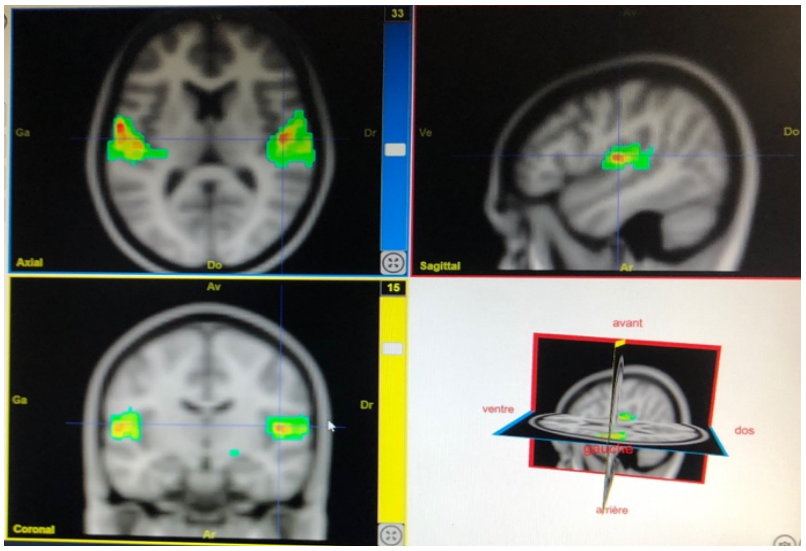


***Figure 20** : Observation d'IRMf sur Eduanat 2 par une élève.*

Conclusion : construction d'un schéma fonctionnel montrant comment la présence d'un agent stresseur provoque un changement de fréquence cardiaque et ventilatoire (**Figure 21**).

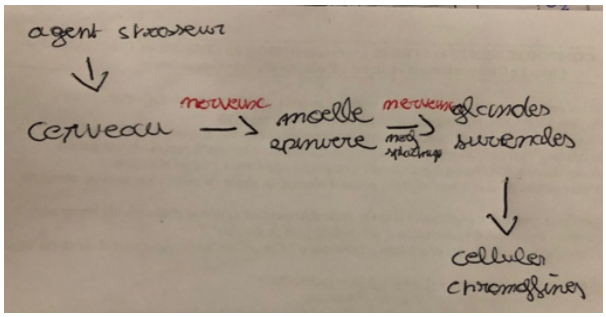


***Figure 21** : Schéma fonctionnel réalisé par un élève pendant la séance avant la correction (novembre 2020)*

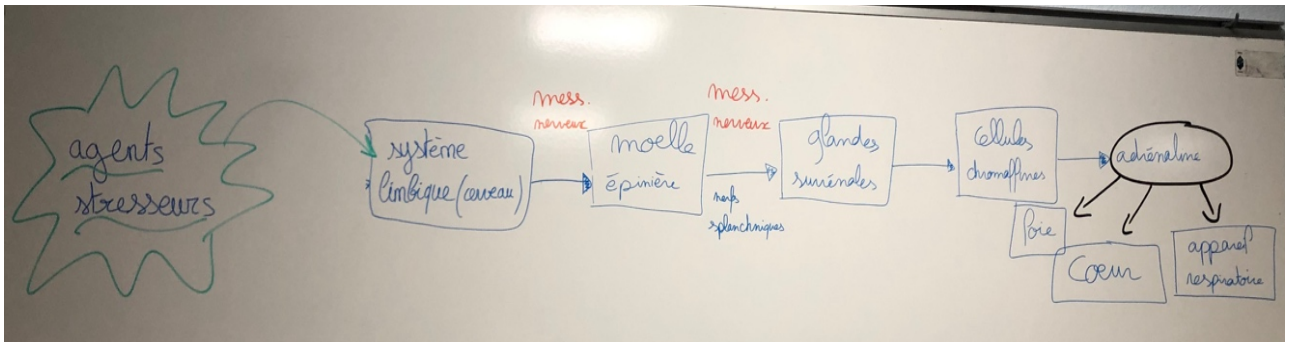


***Figure 22**: Schéma fonctionnel réalisé par l'ensemble de la classe (novembre 2020)*

ANNEXE 3. LES CARACTÉRISTIQUES D'UN ÉLÈVES STRÉSSÉ/ANXIEUX (Vers un juste équilibre)

- A du mal à planifier les étapes d'une tâche et à l'exécuter.
- Besoin d'être sécurisé et rassuré.
- Difficulté à rester en place.
- Difficulté d'attention, de concentration ou de mémoire.
- Donne des excuses pour éviter les tâches inhabituelles.
- Facilement déstabilisé (si changement à la routine ou à l'horaire).
- Hésite à sortir des routines établies.
- Manifestations physiques d'inconfort (sudation, tremblements, palpitations).
- Ne démontre pas d'écoute aux réponses données à ses questions.
- Perfectionnisme prononcé qui provoque une lenteur dans l'exécution de la tâche.
- Plaintes somatiques (excuses en lien avec la santé).
- Pose et repose souvent les mêmes questions.
- Rigidité (réfractaire au changement). (Lecours, Landry et Émond, 2013, p.5)

D'après *Vers un juste équilibre*, autres signes possibles à l'école et possiblement à la maison qui pourraient se manifester chez l'élève sont :

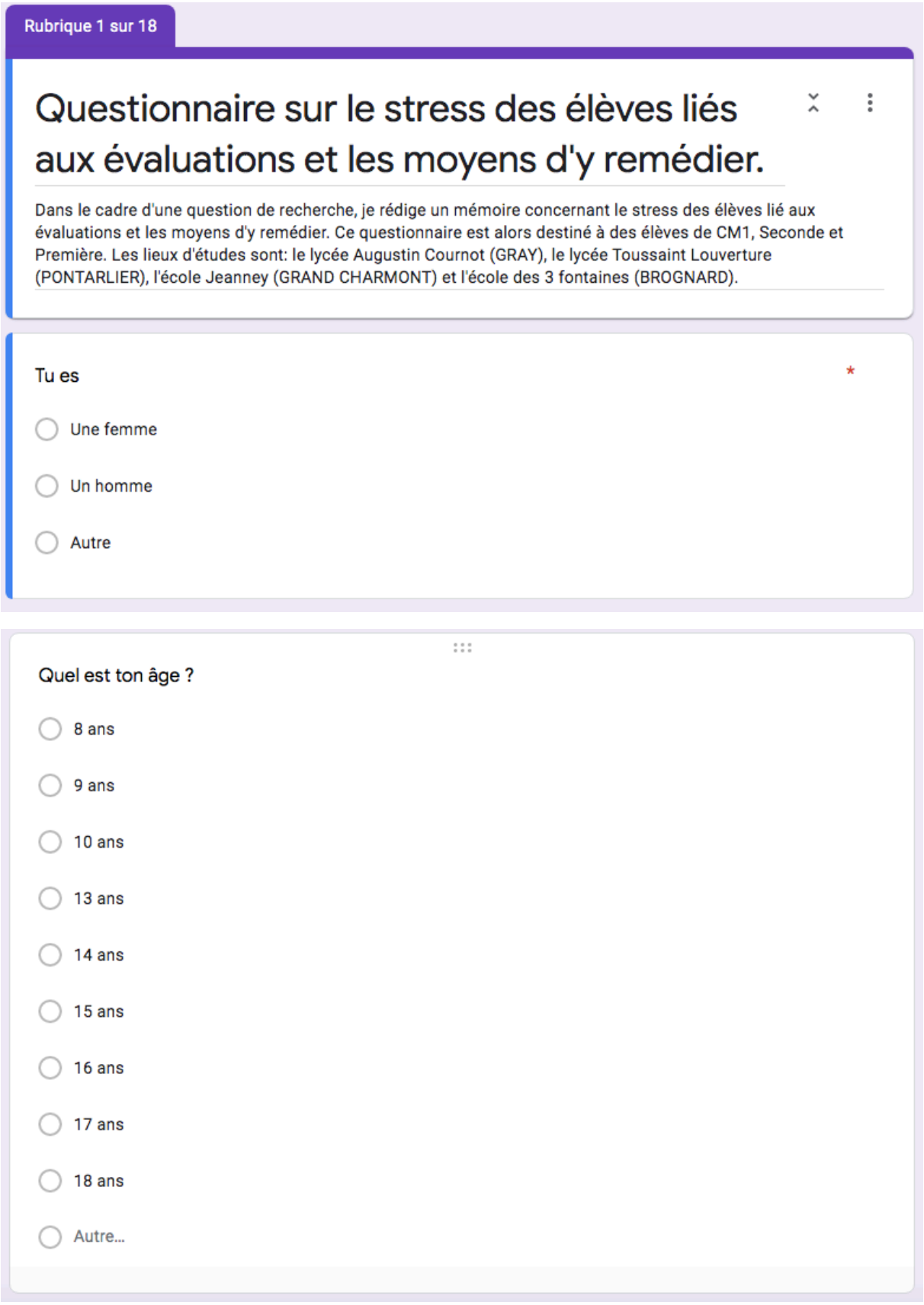
- L'évitement,
- La procrastination,
- Le sentiment d'être débordé,
- Des inquiétudes quant aux échéanciers ou aux changements dans la routine,
- Les douleurs physiques. (2013, p. 30-31)

ANNEXE 4. STRATÉGIES PÉDAGOGIQUES À ADOPTER SELON LES COMPORTEMENTS ANXIEUX DES ÉLÈVES (Vers un juste équilibre)

Comportement	Stratégies pédagogiques
• l'anxiété généralisée	• Travailler avec les parents, l'équipe-école pour intervenir convenablement. • Récompenser les comportements courageux et non anxieux.
• le perfectionnisme	• Communiquer à l'élève que les erreurs sont normales ou les présenter sous forme de possibilités d'apprentissage. • Encourager l'élève à produire des brouillons et à faire des remue-méninges.
• anxiété face aux tests	• Déterminer si l'élève pourrait bénéficier d'adaptations au niveau de l'évaluation [par exemple, plus de temps pour écrire un examen]. • Indiquer clairement les attentes du test.
• anxiété face aux détails	• Encourager l'élève à terminer une tâche à la fois. • Offrir des incitatifs pour encourager l'élève à travailler à un rythme approprié.
• l'intolérance face à l'incertitude	• Fournir des horaires quotidiens. • Avertir l'élève si quelque chose sort de l'ordinaire.
• besoin excessif de se faire rassurer	• Essayer de répondre calmement. • Répondre aux questions avec une réponse simple.
• anxiété sociale	• Travailler à développer un climat d'acceptation dans la classe. • Résister à la pression de permettre l'élève d'éviter les interactions sociales.

Cliquer ici afin de repérer le tableau entier dans le guide du ministère de l'Éducation de l'Ontario, *Vers un juste équilibre : Pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des élèves*, de la page 36 à 40.

ANNEXE 5. QUESTIONNAIRE N°1 DESTINÉ À TOUTES LES CLASSES DE L'ÉTUDE



Rubrique 1 sur 18

Questionnaire sur le stress des élèves liés aux évaluations et les moyens d'y remédier.

Dans le cadre d'une question de recherche, je rédige un mémoire concernant le stress des élèves lié aux évaluations et les moyens d'y remédier. Ce questionnaire est alors destiné à des élèves de CM1, Seconde et Première. Les lieux d'études sont: le lycée Augustin Cournot (GRAY), le lycée Toussaint Louverture (PONTARLIER), l'école Jeanney (GRAND CHARMONT) et l'école des 3 fontaines (BROGNARD).

Tu es *

- Une femme
- Un homme
- Autre

Quel est ton âge ?

- 8 ans
- 9 ans
- 10 ans
- 13 ans
- 14 ans
- 15 ans
- 16 ans
- 17 ans
- 18 ans
- Autre...

Je suis en : *

- ○ CM1
- ○ Seconde générale
- ○ Première générale
- ○ Première professionnelle

Après la section 1 Passer à la section suivante

Rubrique 2 sur 18

Es tu quelqu'un d'anxieux dans la vie quotidienne ?

Description (facultative)

Es-tu quelqu'un d'anxieux dans la vie quotidienne ? *

- ○ Non
- ○ Peu souvent
- ○ Assez souvent
- ○ Très souvent

As-tu confiance en toi ? *

- ○ Oui
- ○ Un peu
- ○ Pas vraiment
- ○ Pas du tout

Est ce que le lycée/l'école en générale te rend anxieux/anxieuse ? *

- ○ Souvent
- ○ Parfois
- ○ Rarement
- ○ Jamais

Après la section 2 Passer à la section suivante

Rubrique 3 sur 18

Il t'arrive d'être anxieux/anxieuse

Description (facultative)

Ce qui te rends le plus anxieux c'est : *

- ☐ Les évaluations
- ☐ Les notes des évaluations
- ☐ Le jugement des autres
- ☐ La peur des CPE, Proviseur/Directeur ou Proviseur djoint
- ☐ La peur de certains professeurs
- ☐ La peur de ne pas réussir
- ☐ Autre...

Après la section 3 Passer à la section suivante

Rubrique 4 sur 18

Les manifestations du stress

Description (facultative)

Comment se manifeste ton stress ?

- [ ] tu as des maux de tête
- [ ] tu as des maux de ventre
- [ ] tu as du mal à respirer
- [ ] tu n'arrives pas à te concentrer
- [ ] tu as des trous de mémoire
- [ ] tu as envie de pleurer
- [ ] tu as envie de vomir
- [ ] tu trembles
- [ ] tu es agressif(ve)/énervé(e) après tes camarades ou le professeur
- [ ] Autre...

Lorsque le professeur annonce une évaluation prochaine comment réagis-tu ? *

- ( ) plûtot bien car tu as confiance en toi
- ( ) ça dépend : si tu as bien compris le cours, tout va bien et au contraire si tu ne l'as pas compris tu paniques
- ( ) tu stresses un peu
- ( ) tu deviens anxieux/anxieuse
- ( ) tu paniques et perds tous tes moyens
- ( ) Autre...

Comment te sens tu avant une évaluation ? *

- ○ Sûr(e) de toi / confiant(e)
- ○ Plutôt bien
- ○ Stressé(e)/ inquiet(e)
- ○ Très anxieux/anxieuse
- ○ Paniqué(e)

Après la section 4 Passer à la section suivante

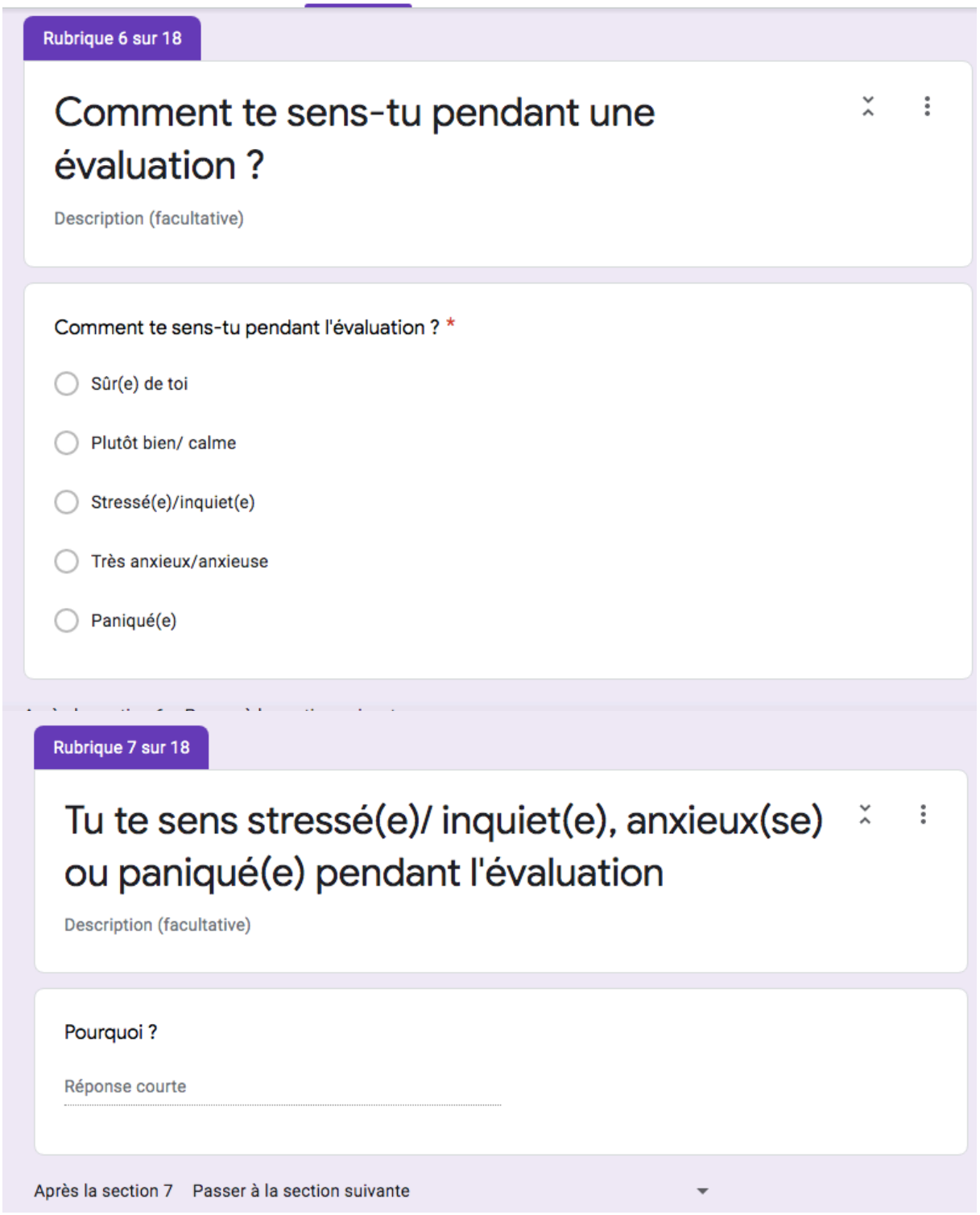
Rubrique 5 sur 18

Tu te sens stresse(e)/ anxieux(se) ou paniqué(e) avant une évaluation

Description (facultative)

Pourquoi ? *

- ☐ Car tu penses ne pas avoir assez révisé
- ☐ Car tu as peur de tout avoir oublié
- ☐ Car tu penses que tu n'es pas capable d'avoir une bonne note
- ☐ Car tu as peur de ne pas réussir et de te faire disputer
- ☐ Autre...


Rubrique 6 sur 18
Comment te sens-tu pendant une évaluation ?
Description (facultative)
Comment te sens-tu pendant l'évaluation ? *
Sûr(e) de toi
Plutôt bien/ calme
Stressé(e)/inquiet(e)
Très anxieux/anxieuse
Paniqué(e)
Rubrique 7 sur 18
Tu te sens stressé(e)/ inquiet(e), anxieux(se) ou paniqué(e) pendant l'évaluation
Description (facultative)
Pourquoi ?
Réponse courte
Après la section 7 Passer à la section suivante

Rubrique 8 sur 18

Après l'évaluation.

Description (facultative)

Comment te sens tu après une évaluation ? *

- Généralement Confiant(e)
- Plutôt bien/calme
- Soulagé(e)
- Stressé(e)/inquiet(e)
- Très anxieux/ anxieuse
- Paniqué(e)

Rubrique 9 sur 18

Tu te sens stressé(e)/ inquiet(e), anxieux(se) ou paniqué(e)ion après une évaluation

Description (facultative)

Pourquoi ? *

Réponse courte

Après la section 9 Passer à la section suivante

Rubrique 10 sur 18

Quand le professeur rend les copies :

Description (facultative)

Au moment où le professeur rend les copies tu : *

- ○ as peur du résultat
- ○ n'as pas peur du résultat

Après la section 10 Passer à la section suivante

Rubrique 11 sur 18

Si tu n'as pas peur du résultat, pourquoi ?

Description (facultative)

Pourquoi *

- ☐ ça t'importe peu
- ☐ Tu es confiant(e) car tu savais ta leçon
- ☐ Tu es confiant(e) car tu sais que tu as des connaissances
- ☐ Tu arrives à gérer ton stress et tu as confiance en toi
- ☐ Autre...

Rubrique 12 sur 18

Si tu as peur du résultat, pourquoi ?

Description (facultative)

Pourquoi as tu peur du résultat ? *

- [ ] Tu as peur de décevoir tes parents/ une personne en particulier
- [ ] Tu as peur de te décevoir toi-même
- [ ] Tu as peur de faire diminuer ta moyenne
- [ ] Tu as peur de décevoir le/la professeur
- [ ] Autre...

Rubrique 13 sur 18

La gestion du stress

Description (facultative)

Sais-tu gérer ton stress ?

- ( ) Oui
- ( ) Non

Rubrique 14 sur 18

Je sais gérer mon stress

Description (facultative)

Comment le fais-tu ? *

Réponse courte

Rubrique 15 sur 18

La gestion du stress

Description (facultative)

As-tu déjà eu au cours de ta scolarité des moments dédiés à la gestion de ton stress ? *

- Oui
- Non

Rubrique 16 sur 18

J'ai déjà eu des moments dédiés à la gestion de mon stress au cours de ma scolarité

Description (facultative)

De quelle manière *

Réponse longue

Ces moments ont-ils été bénéfiques ? *

- ○ Oui
- ○ Un peu
- ○ Pas vraiment
- ○ Pas du tout

Rubrique 17 sur 18

Ces moments ne t'ont pas été bénéfiques.

Description (facultative)

Pourquoi ? *

Réponse courte

Rubrique 18 sur 18

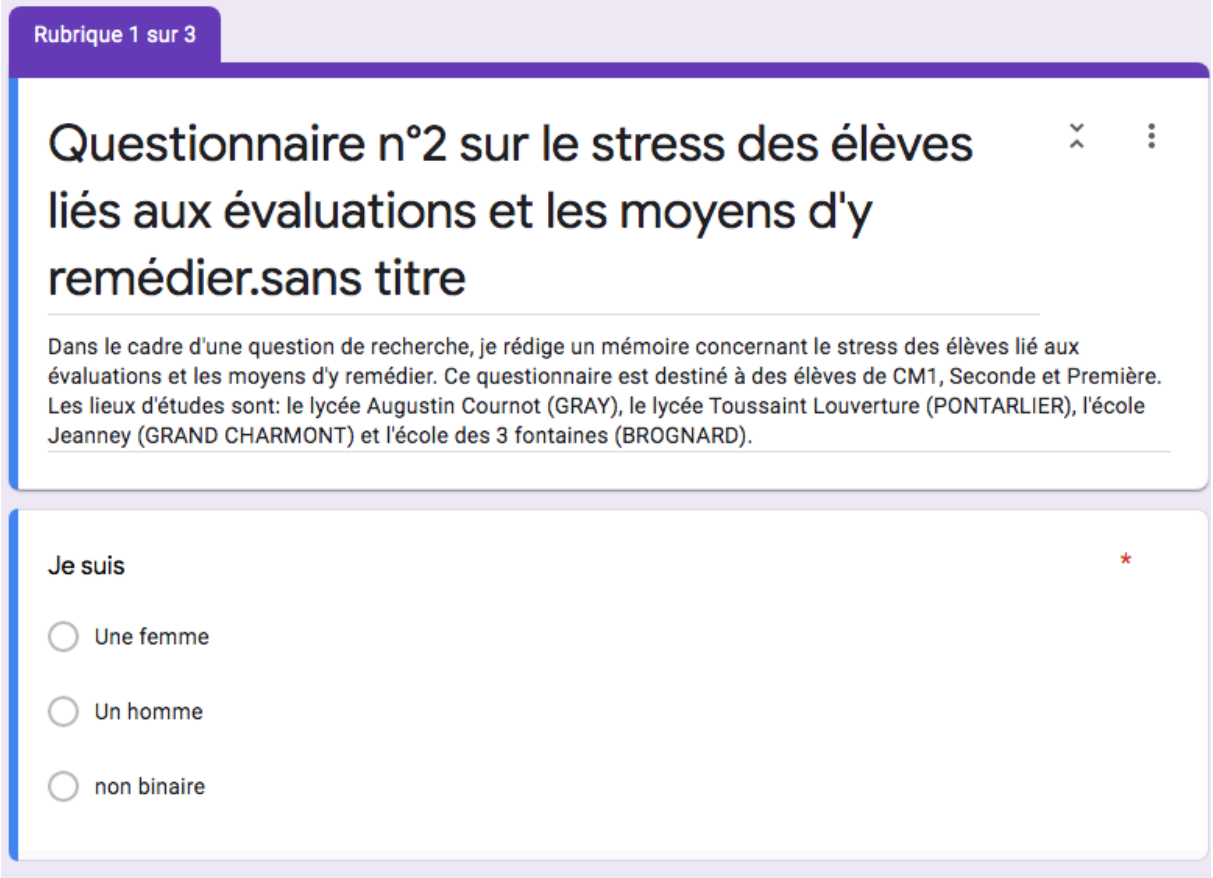
Ces moments t'ont été bénéfiques.

Description (facultative)

Pourquoi ? *

Réponse courte

ANNEXE 6. QUESTIONNAIRE N°2 DESTINÉ A TOUTES LES CLASSES DE L'ETUDE



Rubrique 1 sur 3

Questionnaire n°2 sur le stress des élèves liés aux évaluations et les moyens d'y remédier.sans titre

Dans le cadre d'une question de recherche, je rédige un mémoire concernant le stress des élèves lié aux évaluations et les moyens d'y remédier. Ce questionnaire est destiné à des élèves de CM1, Seconde et Première. Les lieux d'études sont: le lycée Augustin Cournot (GRAY), le lycée Toussaint Louverture (PONTARLIER), l'école Jeanney (GRAND CHARMONT) et l'école des 3 fontaines (BROGNARD).

Je suis *

- Une femme
- Un homme
- non binaire

Je suis en *

- Première générale
- Première professionnelle
- Seconde générale

Avez vous réalisé des exercices de sophrologie ? *

- Oui
- Non

Après la section 1 Passer à la section suivante

Rubrique 2 sur 3

Je n'ai pas réalisé d'exercice de sophrologie

Description (facultative)

Comment te sens tu avant une évaluation par rapport au début d'année ? *

- Beaucoup moins stréssé(e)
- Moins stréssé(e)
- Un peu moins stréssé(e)
- Pareil
- Un peu plus stressé(e)
- Beaucoup plus stressé(e)
- Je n'étais pas déjà pas stréssé(e) au départ.

Pourquoi ? *

Réponse courte

Après la section 2 Envoyer le formulaire

Rubrique 3 sur 3

J'ai réalisé des exercices de sophrologie

Description (facultative)

Comment vous sentez vous avant une évaluation après avoir réalisé les exercices de sophrologie ? *

- Beaucoup moins stressé(e)
- Moins stressé(e)
- Un peu moins stressé(e)
- Pareil
- Un peu plus stressé(e)
- Plus stressé(e)
- Beaucoup plus stressé(e)
- Je n'étais déjà pas stressé(e) au départ
- Autre...

Pourquoi ? *

Réponse courte

Quel exercice t'a le plus détendu ? *

- La météo intérieure
- La relaxation

Penses tu que les séances de sophrologie t-ont été bénéfiques ? Pourquoi ? *

Réponse longue

Que voudrais tu tester pour faire diminuer ton stress lié aux évaluations ? *

Réponse courte

Résumé

Le stress fait partie intégrante de notre vie quotidienne et l'école peut en être une source. La principale source de stress des élèves à l'école concerne les évaluations et notamment leur notation. La peur de ne pas réussir est constante chez la plupart des élèves. Il existe cependant, différents moyens pour lutter contre le stress comme par exemple, écouter de la musique, faire du sport ou encore faire de la sophrologie. La sophrologie est la science de la conscience humaine, son principe est d'arriver à une harmonie du corps et de l'esprit. Les piliers de la sophrologie sont la respiration, la relaxation et la visualisation mentale. Lors de cette étude, j'ai essayé de comprendre comment le stress est perçu dans des classes de niveaux différents et en quoi la sophrologie peut aider certains élèves à gérer leur stress afin qu'il ne leur soit pas néfaste. L'objectif premier fut donc de déterminer le niveau de stress des élèves de la primaire au lycée lors d'évaluations sommatives ainsi que l'effet de la sophrologie pour remédier à ce stress. Une expérience fut menée sur des élèves de classes de CM1, secondes générales, premières générales et premières professionnelles. Un questionnaire afin de déterminer les causes de stress des élèves et les moyens qu'ils utilisent pour y remédier a été distribué. Les résultats montrent que la peur d'avoir une mauvaise note et de ne pas réussir est la principale source de stress des élèves. Des exercices de sophrologie ont été réalisés par une classe de chaque niveau, celles-ci représentaient les classes « test » alors que les classes ne réalisant pas les exercices de sophrologie étaient les classes « témoins ». Puis après avoir réalisé ou non des exercices de sophrologie avant des évaluations, les élèves ont répondu à un deuxième questionnaire. Celui-ci a permis de déterminer si la sophrologie était un moyen efficace de remédiation au stress.

Mots clés : stress, évaluation, sophrologie, émotions.

Abstract

Stress is an integral part of our daily lives and school can be a source of it. The main source of stress for students at school are the exams and especially the grades. The fear of not succeeding is constant for most students. However, there are different ways to fight against stress such as listening to music, doing sports or even sophrology. Sophrology is the science of human consciousness, its principle is to achieve an harmony between our body and our mind. The pillars of sophrology are breathing, relaxation and mental visualization. In this study, I tried to understand how stress is perceived in classes of different levels and how sophrology can help some students to manage their stress in order to not harm their health. The first objective was to determine if sophrology influenced the stress level of elementary to high school students during evaluations. An experiment was carried out on different students of the following classes: CM1, secondes générales, premières générales and premières professionnelles. A questionary was distributed to determine the causes of student's stress and the methods they use to remedy it. Results show that the main source of student's stress is the fear of getting a bad grade and therefore to not succeed. The sophrology exercises were performed by one class from each level, these were the "test" classes while the classes not performing the sophrology exercises were the "control" classes. Then, after having performed or not performed sophrology exercises before the evaluations, the students answered a second questionary. This questionary was used to determine if sophrology was an effective way to stress remediation.

Key words : stress, evaluation, sophrology, emotions.