



**HAL**  
open science

## Stress scolaire et évaluations chiffrées

Léa Jakobs

► **To cite this version:**

Léa Jakobs. Stress scolaire et évaluations chiffrées : un lien indéniable, aux causes multiples, exigeant la mise en place de différentes solutions. Education. 2017. hal-02374746

**HAL Id: hal-02374746**

**<https://univ-fcomte.hal.science/hal-02374746>**

Submitted on 21 Nov 2019

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0 International License

**Master mention « Métiers de l'enseignement, de l'éducation et de la formation »**

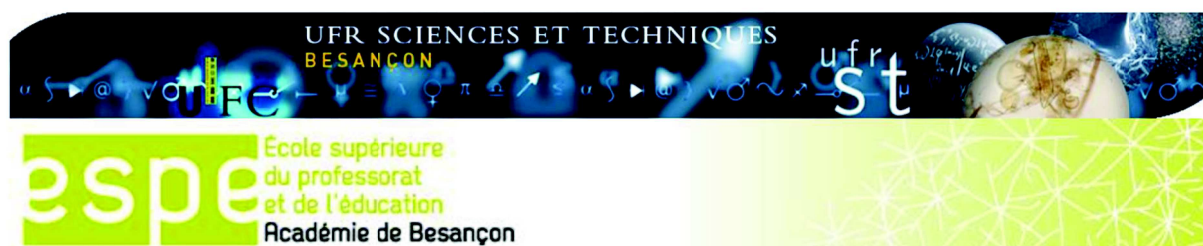
**Parcours « Sciences de la Vie et de la Terre » Année universitaire 2016-2017**

**Stress scolaire et évaluations chiffrées :**  
**Un lien indéniable, aux causes multiples,**  
**exigeant la mise en place de différentes**  
**solutions**

**Mémoire présenté par Léa JAKOBS**

**Sous la direction de Karine BON**

- Unité de formation et de recherche science et technique de Besançon
- École supérieur du professorat et de l'éducation



## Table des matières

Introduction .....	1
Partie 1 : Cadre théorique.....	3
I/ Les caractéristiques du stress et ses conséquences .....	3
1/ Le stress d'un point de vue biologique et psycho-cognitif .....	3
a) Découverte et définitions du stress.....	3
b) Les trois composantes du stress.....	5
c) Les trois grandes catégories de stress.....	8
2/ Le stress scolaire et ses conséquences sur les élèves .....	8
a) Définitions du stress scolaire.....	8
b) Les conséquences du stress scolaire .....	9
Au niveau humeur, émotions, comportements .....	10
II/ Les origines possibles du stress scolaire chez les collégiens.....	10
1/ L'adolescence : une période de grands changements .....	10
2/ La vie au sein de l'établissement .....	10
3/ L'orientation : la pression du choix de son avenir .....	11
4/ Evaluation, notation et pression de réussite scolaire.....	12
a) L'évaluation, une « pratique invasive ».....	12
b) L'évaluation, un rituel sanctionnel .....	12
c) L'évaluation, source de classement, d'injustice et de compétition .....	12
d) La pression parentale vis à vis des notes pour la réussite de leur enfants .....	14
e) Classe sociale et réussite scolaire inégale.....	14
III/ Des solutions possibles afin de lutter contre le stress scolaire des collégiens.....	15
1/ Des solutions envisageables pour atténuer le stress scolaire général.....	15
a) Avoir une bonne hygiène de vie.....	15
b) Mettre en place des clubs « bien-être » .....	16
2/ Des solutions envisageables pour atténuer le stress des évaluations .....	16
a) Lutter contre la constante macabre .....	16

b) Les travaux groupes : renforcer l'entraide et la cohésion.....	17
c) Evaluation sans note par compétence et auto-évaluation .....	18
Problématique.....	20
Partie 2 : Cadre méthodologique et expérimentale.....	21
I/ Méthode .....	21
1/ Population .....	21
a) Population pour le questionnaire des élèves.....	21
b) Population pour le questionnaire des professeurs.....	21
2/ Matériel.....	22
3/ Procédure .....	23
a) Le questionnaire professeur.....	23
b) Le questionnaire élève.....	23
II/ Résultats .....	24
1/ Le stress des élèves lié aux évaluations chiffrées : une réalité .....	24
2/ Les causes du stress vis- à- vis des contrôles.....	30
a) Les causes de l'évolution du niveau de stress au fil de la scolarité des élèves.....	30
b) Les causes du stress des contrôles .....	31
3/ Les solutions à adopter afin de réduire le stress des évaluations chiffrées .....	39
a) Méthodes les plus efficaces pour réduire le stress des contrôles selon les élèves et les professeurs.....	39
b) Les stratégies mises en place par les professeurs afin de réduire le stress des évaluations chiffrées .....	42
III/ Discussion .....	44
Conclusion.....	50
Bibliographie.....	51
Sitographie .....	51
Table des illustrations.....	51
Annexes.....	53



## Introduction

Fonctionnaire stagiaire en Sciences de la Vie et de la Terre depuis septembre 2016, je réalise mon stage de titularisation au sein d'un collège avec pour charge des élèves de sixième, cinquième quatrième et de troisième.

J'ai remarqué, de par mon vécu actuel de professeure stagiaire mais également de par mon passé de collégienne, un phénomène omniprésent chez les élèves, et ce, depuis le début de leur scolarité : le stress scolaire.

Lorsqu'on demande aux collégiens s'ils sont stressés par l'école la majorité répond « oui » avec grande spontanéité. Les causes sont variées, en lien avec l'établissement, les pairs, les professeurs ou encore les parents.

J'ai d'ailleurs pris conscience de l'importance du phénomène de par différentes situations dont j'ai assisté au sein de mon établissement.

En effet, j'étais étonnée de voir un élève pleurer dès lors qu'on lui parlait de la cantine. En discutant avec lui, j'ai compris qu'il était stressé d'y aller, car il avait peur de ne pas aimer le repas et donc de ne rien manger, de laisser les aliments dans son assiette, et ainsi d'être jugé, critiqué par ses copains et disputé par le personnel de service. C'est pour lui une véritable angoisse d'aller manger à la cantine tous les midis.

Egalement, j'ai pu assister, notamment au début d'année, à des 6<sup>ème</sup> qui étaient affolés, voir en pleur parce qu'ils ne trouvaient pas la salle, ou encore parce qu'ils étaient seuls devant la porte, pensant alors qu'ils s'étaient trompés de salle.

Cependant j'ai constaté que l'un des plus grands facteurs de stress est l'évaluation. En effet, en demandant aux élèves ce qui les stress le plus à l'école, la majorité répond : les évaluations, les notes. J'ai d'ailleurs pu mettre en évidence cela lorsqu'un groupe d'élève était venu me voir pendant une récréation, car ils avaient vu inscrit sur pronote qu'une évaluation aurait lieu dans mon cours en fin de semaine. Paniqués à l'idée d'avoir un « contrôle » non prévenu au cours précédant, ils m'ont demandé sur quoi portera-t-il, ce qu'il faut réviser et si cela sera **noté**. Il a donc fallu les rassurer sur le fait qu'une évaluation n'est pas toujours notée comme c'est le cas ici, d'où le fait que je n'avais pas prévenu une semaine à l'avance, et qu'il ne fallait donc pas s'inquiéter. Ou encore, les élèves qui demandent aux professeurs de ne pas mettre leur note sur pronote avant les vacances, de peur de se faire disputer par leurs parents et d'être punis.

Les élèves ont un rapport avec les notes qui frôle parfois l'excès, souvent liés à la pression parentale et générant ainsi un stress important.

Parce qu'il est prend de plus en plus d'ampleur, et qu'il touche un public très large, quel que soit l'âge et la catégorie sociale, le stress ne doit pas être sous-estimé, surtout auprès des adolescents qui entrent dans une phase clé de leur construction identitaire. Le stress scolaire peut avoir de nombreuses répercussions sur le plan psychologique et médical. Il peut être à la source des échecs scolaires, de dépression voir même de suicide pour les cas les plus sévères. En vue de la gravité de ses conséquences, je trouve essentiel de s'attarder à ce phénomène qui est trop souvent pris à la légère, perçu par les adultes comme des petits tracés transitoires et sans gravité alors qu'il peut être à l'origine de mal-être profonds.

Bien que l'évaluation soit sûrement la plus grande source de stress chez les élèves, il est utile de mettre en lumière les autres agents qui peuvent amplifier ce stress face aux évaluations. En effet, Comprendre ses différentes causes et ses conséquences me permettrait de mieux faire face à des situations que je peux rencontrer au collège mais également adapter au mieux ma façon d'agir et trouver des solutions pouvant potentiellement aider les élèves à gérer voir à atténuer leur stress quotidien.

Au cours de ce mémoire, je vais tout d'abord dans la partie théorique, définir le stress d'un point de vue biologique et psychologique avant de m'attarder au stress scolaire et ses conséquences. Puis je mettrai en évidence ses différentes origines possibles avant de terminer sur les moyens pouvant être mis en place afin de le parer. Dans la partie expérimentale, j'expliquerai les causes du stress des élèves pour les évaluations chiffrées et proposerai des stratégies et autres méthodes évaluatives pouvant être mises en place afin de réduire ce stress.

## Partie 1 : Cadre théorique

### I/ Les caractéristiques du stress et ses conséquences

#### 1/ Le stress d'un point de vue biologique et psycho-cognitif

##### a) Découverte et définitions du stress

###### Étymologie et définitions actuelles du stress selon les domaines

Le mot stress provient du moyen français « destresse » signifiant « détresse » et du vieux français « estrece » voulant dire étroitesse, oppression ainsi que du latin « stringere », serrer. Ce terme a ensuite été repris en Angleterre sous le nom de « stress » pour désigner « *la contrainte, force ou influence contraignante, susceptible d'entraîner une tension du corps ou de l'esprit et de déclencher une maladie* » (M. Zaffran, 1998)

Ainsi, le stress est une réponse, processus de défense de l'organisme aux facteurs d'agressions physiologiques et psychologiques ainsi qu'aux émotions qui nécessitent une adaptation.

En biologie, le stress est une réponse de l'organisme pour maintenir l'équilibre biologique dans un état fonctionnel.

En médecine, le stress est une séquence complexe d'événements provoquant des réponses physiologiques, psychosomatiques.

Selon L'Organisation Mondiale de la Santé « *le stress apparaît chez une personne dont les ressources et stratégies de gestions personnelles sont dépassés par les exigences qui lui sont posées* »

###### De la découverte à l'évolution de la notion du stress au cours du temps

Le stress a commencé à être étudié à partir du XIX<sup>ème</sup> siècle avec **Claude Bernard** qui a mis en évidence que l'Homme est capable « *d'organiser son équilibre et de stabiliser son organisme* ». Puis **en 1872, Charles Darwin** explique que la peur est un « *moyen de mobiliser l'organisme et de faciliter sa survie, en l'aidant à faire face au danger* ». Au début des années 1900, **Sir William Osler**, cardiologue canadien, explique que le stress peut avoir des incidences sur le cœur : « *Exercer un métier à haute responsabilité augmente le risque de maladie cardiaque* ». Peu de temps après, **Walter Cannon**, physiologiste américain, démontre que les réactions physiologiques sont provoquées par des émotions telles que la colère ou la peur. En 1915, il exprime la sentence « *Fight or Flight* » décrivant les deux réponses possibles à un stress : « *fuir ou combattre* ». **En 1928, Cannon** parle de stress

émotionnel avec le rôle important des facteurs psychologiques dans les processus d'adaptation. Le stimulus qui déclenche une émotion agit simultanément au niveau du cortex et repose sur un ensemble de régulations coordonnées. **En 1931**, il découvre la substance chimique responsable de l'action du système sympathique : il la nomme Sympathine, appelée aujourd'hui Noradrénaline. Il explique ainsi que l'adrénaline est sécrétée en réponse à la peur et à la fureur et que c'est un mécanisme qui permet à l'organisme de faire face aux changements extérieurs et intérieurs à l'organisme. Il définit en 1935 le stress comme « *correspondant à des stimuli aussi bien physiques qu'émotionnels, éventuellement en rapport avec l'organisation sociale et industrielle* ».

Cependant, c'est en **1936** que **Hans Selye** met en évidence le lien entre les agressions toxiques et physiques sur l'organisme, et leur impact sur le système endocrinien. Il a compris que des réponses du corps au stress surviennent sous l'effet de divers facteurs de stress, sous la forme de réactions biologiques (hormonales et neurologiques) et physiologiques. Il nomme alors ces réactions sous le nom de « *syndrome général d'adaptation* ». Il définit le stress comme « *la réponse non spécifique de l'organisme à toute demande d'adaptation qui lui est faite* » et distingue trois phases : la phase d'**alarme**, de **résistance** et d'**épuisement**. **En 1974**, Selye distingue « *l'eustress* » ou bon stress avec sentiment de bien-être, et le « *distress* » ou mauvais stress, qui est désagréable, souvent accompagné d'un sentiment de détresse.

A partir de **1970**, la définition du stress s'étend, passant d'un modèle physiologique et biologique à un **biopsychosocial**. Le stress est alors envisagé comme un processus multifactoriel avec une interdépendance entre des composantes affectives, cognitives, sensorielles, endocriniennes, comportementales et sociales. **En 1984, Lazarus et Folkman** propose « *le modèle transactionnel du stress* », montrant l'importance des processus cognitifs dans la survenue du stress. Pour eux, ce qui est déterminant dans l'apparition du stress, ce n'est pas les événements en eux-mêmes, mais les perceptions et le vécu de ces événements. Ils expliquent que face à une situation de stress, la personne évalue la situation, puis développe des stratégies d'adaptations pour moduler l'agent stressant. Ainsi, ils définissent le stress comme étant « *une relation entre la personne et son environnement, qui est évaluée par la personne comme tarissant ou excédant ses ressources et menaçant son bien-être* », c'est-à-dire que la personne stress lorsqu'elle ne se sent pas à la hauteur pour la demande qu'elle perçoit.

D'autres études ont montré que c'est l'interprétation du stimulus par le cerveau limbique, ayant un rôle important dans la mémoire et vu comme une plaque tournant de notre ressenti émotionnel, qui engendre les réactions biologiques. Ainsi, **aujourd'hui le stress est un phénomène à la fois biologique, psychologique et social**, qui met en jeu notre **organisme dans sa globalité** et qu'il se situe à la **frontière avec notre monde émotionnel et notre mémoire**.

### **b) Les trois composantes du stress**

#### L'agent de stress

L'agent de stress ou le stressor correspond à un stimulus que notre organisme perçoit et auquel il faut s'ajuster. Il peut être d'ordre physique, causant alors une contrainte sur le corps comme des blessures... mais peut être également d'ordre mental ou psychologique, social ou encore émotionnel...

#### La réaction de stress

Cela correspond à la réaction générale d'adaptation décrite par Selye, qui se décline en trois phases (voir figure 3 page 7)

- **La phase d'alarme**, qui est divisée en deux temps.

Tout d'abord « **le choc** » qui correspond à l'état de surprise du à l'agent stressant. C'est lors de cette phase que peut être observé une augmentation du tonus musculaire, une dilatation des pupilles, une hypotension par exemple.

Puis la phase de « **contre- choc** » où des mécanismes de défense de l'organisme en réponse au stimulus de l'agent stressant se mettent en place. En effet, après identification du stressor, l'hypothalamus est stimulé et va alors activer le locus coeruleus et le système nerveux sympathique, qui à son tour active la glande médullosurrénale, libérant alors l'adrénaline. Cette dernière, active le nerf vague et le tractus solitaire, qui va à son tour, comme l'hypothalamus, stimuler le locus coeruleus. Ceci permet l'activation du système noradrénergique central et donc la sécrétion de noradrénaline qui rejoint les noyaux noradrénergiques centraux de l'amygdale et de l'hippocampe. (voir figure 1 page 6).

La libération de cette hormone permet l'accélération de la fréquence cardiaque et la ventilation pulmonaire. « *De plus, des globules rouges sont libérés dans la circulation par la rate et le foie augmente la production de glucose, des modifications du tonus vasculaire orientent le sang préférentiellement vers les muscles et le cerveau* ». (Davezies P, 2008) Ainsi cela augmente la capacité de réaction de l'organisme. Ceci correspond au « *fight or flight response* » défini par Cannon.

Si les stimuli à l'origine de la phase d'alerte sont toujours présents, la deuxième phase se déclenche.

- **La phase de résistance**

Au cours de cette phase, les phénomènes amorcés au cours de la phase de contre-choc sont prolongés avec en plus l'intervention de l'axe corticotrope. En effet, l'hypothalamus activé, sécrète du CRH (l'hormone de libération du cortisol), qui à son tour stimule la production d'hormone corticotrope : l'ACTH, par l'hypophyse. Ceci permet à la cortico-surrénale d'augmenter la sécrétion de cortisol.

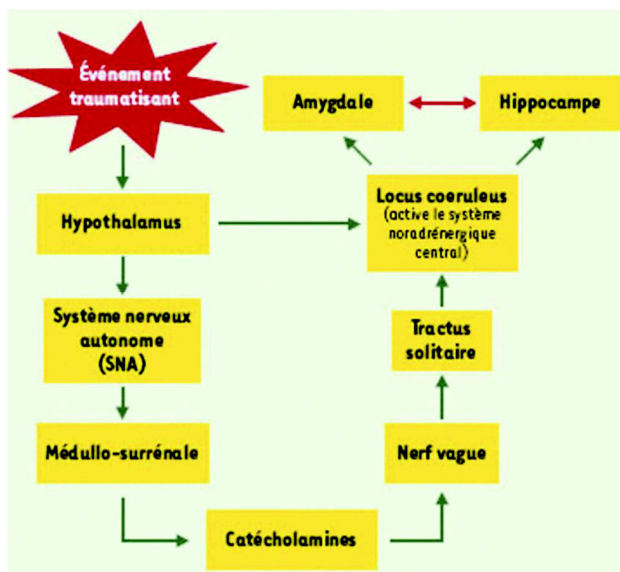


Figure 1 : Activation du système adrénergique

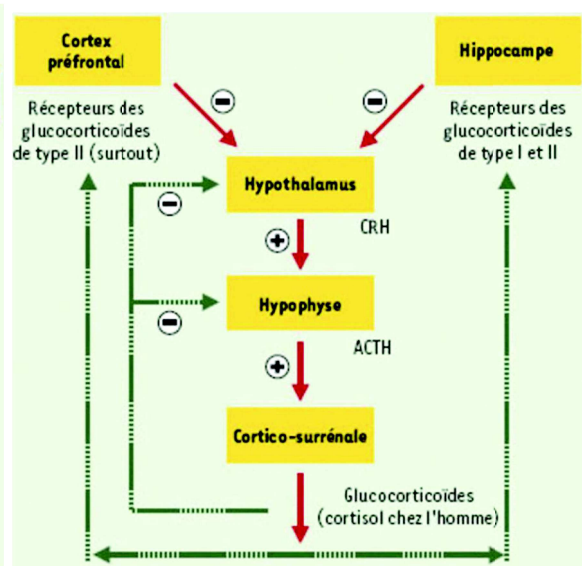


Figure 2 : Activation et rétrocontrôle de l'axe hypothalamo-hypophysaire-surrénalien

[http://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full\\_html/2003/01/medsci2003191p118/F1.html](http://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full_html/2003/01/medsci2003191p118/F1.html)

[http://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full\\_html/2003/01/medsci2003191p118/F2.html](http://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full_html/2003/01/medsci2003191p118/F2.html)

Le cortisol permet alors de modérer la réaction de stress et de retrouver un apport d'éléments énergétiques directement utilisables. Puis le cortisol rejoint les récepteurs de glucocorticoïdes situés dans le cortex préfrontal et dans l'hippocampe. Ces deux structures corticales ainsi que le cortisol circulant vont alors exercer un contrôle négatif de l'axe Hypothalamo-hypophysaire-surrénalien, par l'envoi d'un message inhibiteur à l'hypothalamus, entraînant l'arrêt de la libération de CRH. Le cortisol envoie également un message inhibiteur à l'hypophyse, pour arrêter la sécrétion d'ACTH. Enfin, l'ACTH circulant envoie un message inhibiteur à l'hypothalamus, chargé de limiter la sécrétion de CRH. (voir figure 2)

Ainsi, ces boucles de rétrocontrôle négatif permettent à l'organisme de diminuer les concentrations sanguines de cortisol pour les ramener à une valeur de base après un événement traumatisant. (Davezies P, 2008)

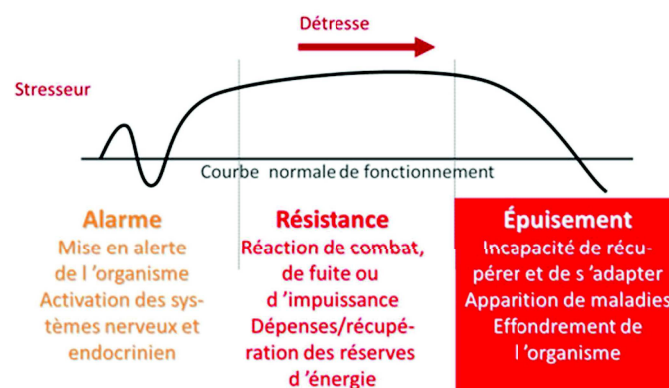
**Cette phase correspond à « l'eustress » défini par Selye, encore nommé « bon stress ».**

Cependant, si l'agression ne s'arrête pas, le corps est en alerte, il ne peut plus compenser les dommages provoqués par cette alerte et entre dans la troisième phase.

- **La phase d'épuisement** est la dernière étape.

Selon Selye, cette phase correspond à « l'ensemble des réactions non spécifiques qui caractérisent le moment où l'organisme cesse de pouvoir s'adapter au stimulus auquel il est soumis. » Le corps est alors épuisé et les mécanismes d'adaptation ne peuvent plus répondre aux facteurs de stress persistants. Le système immunitaire est affaibli ce qui rend le corps plus vulnérable aux agresseurs externes. La fatigue se met en place, les réserves énergétiques de l'organisme s'amenuisent, dû à la dépense occasionnée par la réponse à l'agression. A terme, les glandes surrénales peuvent être détruites conduisant à la mort.

Cette phase correspond selon Selye au « *distress* » ou « mauvais stress », « stress dépassé »



**Figure 3 : réaction d'adaptation au stress**

<https://lorio.eu/2015/05/07/sga-le-syndrome-general-dadaptation/>

### L'attitude ou perception du stimulus potentiellement stressant

L'intensité de la réaction de stress dépend de la perception qu'a notre esprit de l'agent stressant. Ainsi le message envoyé par le cerveau aux glandes endocrines ne sera pas de même ampleur selon le contexte. Par exemple, être en retard de cinq minutes à un rendez-vous amical ne crée en général pas ou peu de stress, contrairement à un même retard pour un entretien d'embauche où le stress est palpable.



### c) Les trois grandes catégories de stress

#### Le stress aigu

C'est le plus répandu, ne durant en général pas plus d'une heure. Il est dû à des pressions récentes ou à venir tel que le stress d'un élève envoyé au tableau pour corriger un exercice. Ce stress aigu peut être excitant et bénéfique. Cependant, trop de stress courts mais répétés finit par être épuisant, provoquant notamment des troubles psychologiques, des maux de tête ou encore des maux d'estomac.

#### Le stress aigu répété

Les personnes atteintes de ce stress ont souvent un tempérament irritable pouvant se transformer en colère, Ils sont nerveux, anxieux, impatient, parfois agressifs et compétitifs. Les relations sociales se détériorent rapidement avec les autres. D'autres, peuvent être inquiets en permanence. Ils sont pessimistes, pensent toujours au pire. Ils présentent souvent un état de trouble anxieux et de dépression et perçoivent leur style de vie et leur comportement comme faisant partie de leur personnalité, ne distinguant pas ce qui ne va pas dans leur mode de vie. Il leur est alors difficile de trouver l'origine de leur stress.

#### Le stress chronique

Le stress chronique est ressenti en permanence et a des conséquences sur le corps, l'esprit et la vie. Il touche souvent les personnes qui ont de graves problèmes dans leur famille ou dans leur travail, qui ont connu des expériences traumatisantes dans leur enfance, restant douloureuses actuellement et qui ne voient pas d'issue positive à leur situation. Ils finissent alors par ne plus chercher de solution, et finissent par s'y habituer.

## 2/ Le stress scolaire et ses conséquences sur les élèves

### a) Définitions du stress scolaire

Le stress scolaire a été défini pour la première fois par **Lempp en 1983**. Selon lui, cela correspond à « *l'effet global de tous les facteurs de stress liés à l'école et qui agissent sur l'enfant* »

**Giron en 2001**, explique que le stress scolaire s'exprime « *si la situation scolaire est perçue par l'élève comme porteuse d'enjeu* », c'est-à-dire « *s'il estime que l'objectif à atteindre mérite les efforts demandés* ». Si l'élève évalue l'enjeu comme étant supérieur à ses compétences pour y répondre alors le stress scolaire se déclenche, il perçoit cela comme une forme de pression qu'il intériorise.



Enfin en 2006, pour Ang et Huan, le stress scolaire correspond à « *un état de stress chronique présent chez les élèves qui se sont fixés des buts inatteignables ou/et pour qui la perception des attentes de leur entourage vis-à-vis d'eux dépasse leurs capacités perçues.* »

### **b) Les conséquences du stress scolaire**

#### **Au niveau cérébral**

On observe une récurrence au niveau des maux de tête mais aussi des acouphènes, un mauvais sommeil avec de nombreux cauchemars, mais aussi l'incapacité de prendre des décisions.

A cela, s'ajoute des troubles de la concentration et des troubles de la mémoire.

Cela serait dû à la saturation, par des taux de cortisol élevés, des récepteurs des glucocorticoïdes situés dans le cortex préfrontal et dans l'hippocampe. En effet, les récepteurs des glucocorticoïdes de type I jouent un rôle lors de la sélection des informations à retenir, tandis que les récepteurs de type II interviennent lors de la mémorisation de ces informations.

(Joyeux H, 2016)

#### **Au niveau digestif**

Les élèves stressés peuvent être affectés de troubles digestifs tels que des œsophagites, gastrites, des diarrhées... De plus des manques d'appétit peuvent survenir, pouvant être à l'origine d'anorexie. Au contraire, cela peut entraîner des addictions alimentaires et donc de l'obésité. (Joyeux H, 2016)

#### **Au niveau urinaire**

Le stress entraîne souvent des envies répétées d'uriner, on parle de pollakiurie ou de nycturie si les émissions d'urine sont faibles et répétées dans la nuit. (Joyeux H, 2016)

#### **Au niveau respiratoire**

Dû à l'affaiblissement du système immunitaire, l'organisme est davantage sujet aux infections respiratoires. On observe également des sensations d'oppression, de suffocation, des crises d'asthme... (Joyeux H, 2016)

#### **Au niveau ostéo-articulaire et musculo-tendineux**

Des crampes peuvent se déclencher, mais également des spasmes musculaires, des douleurs costales ou articulaires. (Joyeux H, 2016)

#### **Au niveau cutané**

En période de stress, l'acné peut être accentuée. De plus, il est possible d'avoir des poussées de psoriasis, l'apparition de vitiligo ou d'érythèmes. (Joyeux H, 2016)

### Au niveau humeur, émotions, comportements

Selon les profils, les réactions sont variables, pouvant se traduire par des pleurs, de l'agressivité, du renfermement sur soi avec un refus de communiquer. On observe que beaucoup d'élèves stressés sont anxieux, tristes, déprimés, ont des humeurs changeantes, un sentiment d'insécurité et une insatisfaction dans le travail fourni, voir une baisse de productivité et d'efficacité pouvant aboutir à un échec scolaire. (Joyeux H, 2016)

Face à l'ampleur des conséquences possibles du stress, il est indispensable de comprendre quelles peuvent être ses origines pour mieux le parer ensuite.

## II/ Les origines possibles du stress scolaire chez les collégiens

### 1/ L'adolescence : une période de grands changements

Le stress chez les adolescents est nettement visible. En effet, l'adolescence s'associe non seulement à des changements physiques et physiologiques de par la puberté, mais également à des modifications **sur le plan social, familial, psychologique et affectif**, ainsi qu'au début des comportements sociaux et sexuels adultes. Ces changements sont normaux, mais font vivre différents degrés d'angoisse et d'anxiété. Si l'adolescence est souvent décrite comme une période stressante c'est parce qu'elle se caractérise par un **ensemble de tâches développementales et de demandes dues aux changements physiologiques de la puberté**. C'est une période où l'individu prend son indépendance vis-à-vis de ses parents et où il expérimente de nouveaux rôles sociaux avec les pairs des deux sexes. C'est également le moment où il découvre **un nouveau cadre scolaire**, où il gagne en **autonomie** et où on lui demande alors de **faire des choix** engageant sa vie professionnelle future. Ces nombreux changements amènent l'adolescent à se poser bon nombre de questions existentielles, représentant pour lui un stress qui peut être perçu comme étant particulièrement intense pour certains et alors les mener à un échec scolaire. (Bedin V, 2009)

### 2/ La vie au sein de l'établissement

L'école est un milieu propice au stress psychosocial. En effet, le stress peut être dû à la découverte d'une **nouvelle instance** : le collègue. Les sixièmes ont peur de se perdre de par la grandeur de l'établissement.

Egalement, les élèves peuvent avoir peur de ne pas être aimés des **nouveaux camarades**, de ne pas se faire d'amis, d'être soumis à une **compétition omniprésente** avec les autres.

De plus, la découverte de nouveaux professeurs peut-être source de perturbations. Ils ont l'inquiétude d'avoir des professeurs trop stricts, « méchants », qui leur mettent la pression.

**Le système scolaire** en lui-même peut être ressenti comme source de stress scolaire, de par les nouvelles règles, les nouveaux emplois du temps, les classes surchargées, le trac de passer au tableau, les transports dépassant parfois deux heures quotidiennes, le rythme quotidien... D'ailleurs G. Georges (2002), évoque des ressemblances entre l'école et l'entreprise, tel que la surcharge de travail et le « *rythme* ». En effet, « *à l'école, l'élève arrive tôt le matin et doit rester concentré plus de six heures par jour* ». Elle explique que « *l'école est devenue aussi stressante que l'entreprise* ».

### **3/ L'orientation : la pression du choix de son avenir**

Les élèves ont en troisième un premier choix d'orientation à faire entre la filière générale et technologique, professionnelle ou l'apprentissage. Ceci est pour eux un enjeu car il s'agit de leur avenir. Cependant face à ce choix, les élèves peuvent être soumis à différentes contraintes qui vont plus ou moins les pousser à choisir une filière qui peut parfois être en dissonance avec leur choix idéal. **Ces contraintes peuvent être matérielles, personnelles, affectives et économiques** selon Pierre Tap (Professeur de psychologie à l'université de Toulouse-Jean Jaurès). En effet, l'élève peut être bloqué dans son choix soit par manque d'informations sur les différentes possibilités d'orientation, soit parce qu'il ne trouve pas de projet professionnel qui lui plaise. Il va donc devoir être contraint de choisir une filière dont il se sent étranger et craint de regretter ce choix prématuré ensuite.

Egalement l'enfant peut estimer que **ses résultats sont trop faibles** pour ce choix. De plus ses parents peuvent avoir des attentes jugées par l'élève comme étant insurmontables ou opposées aux siennes, auquel cas il ne recevra pas le soutien de sa famille.

Les contraintes peuvent être également économique, soit la famille est limitée financièrement soit la filière choisie par l'enfant manque de débouchés.

Ainsi, trouver les moyens de gérer ces difficultés est souvent difficile. L'accumulation de telles contraintes peut menacer le bien-être psychologique du collégien, augmenter son sentiment d'impuissance et l'amener à vivre un état de stress. (Tap P)

Ainsi, ces trois sources de stress peuvent avoir des répercussions sur le stress de la note, en l'amplifiant. En effet, un élève soumis à des stress liés à l'établissement, à son mal-être en tant qu'adolescent et à son choix d'orientation, ne peut arriver détendu devant une évaluation.

#### 4/ Evaluation, notation et pression de réussite scolaire

Dans la tête des élèves et de la société plus généralement, le terme d'évaluation est directement lié à notation alors que cette dernière n'est autre qu'une des pratiques de l'évaluation. Or, ce qui accentue cette idée, est le système de notation chiffrée de 0 à 20, instauré par les Jésuites dans les années 1500. Depuis, on ne le quitte plus, malgré des critiques perceptibles. Selon beaucoup d'élèves la notation chiffrée est un moyen de motivation au travail, mais, c'est aussi un moyen de se comparer et de se situer par rapport aux autres. Ceci est souvent perçu comme une pression, particulièrement pour les élèves en difficulté. G. George (2002) explique que cette pression est un « *fait contestable* » et qu'elle est de plus en plus présente et a de plus en plus d'impact chez les élèves, ils sont « *victimes* » du stress.

##### **a) L'évaluation, une « pratique invasive »**

A entendre les « Encore ! » dès l'annonce d'un contrôle, on peut constater que les élèves ont l'impression d'être sans cesse évalués. C. Hadji (2012) précise d'ailleurs que c'est une « *pratique invasive* » qui est source de pression constante chez les élèves, induisant du stress, des angoisses. C. Hadji va jusqu'à dire que c'est « *une calamité sociale* » par son caractère « *prégnant* ». De plus, selon lui, non seulement les enseignants évaluent trop car ils ne « *s'interrogent pas assez sur l'intérêt et la pertinence d'un travail d'évaluation* », mais en plus ils évaluent « *trop souvent mal* » et « *à des fins contestables* » car ils veulent « *aller trop vite* ».

##### **b) L'évaluation, un rituel sanctionnel**

L'évaluation sommative est souvent perçue par les élèves comme étant une sanction, « *une menace* » selon F. Butera (2011). D'autant plus que les professeurs utilisent souvent la note comme moyen de pression induisant un stress important. Ce stress est accentué par le rituel qui lui est associé : la distribution des copies, le silence pesant, le temps imparti à respecter... P. Perrenoud (1986) le compare d'ailleurs à une « *cérémonie* ».

##### **c) L'évaluation, source de classement, d'injustice et de compétition**

Par l'existence de notation chiffrée, les élèves se comparent sans cesse avec leurs camarades, créant alors une compétition intra voir inter-classe. En effet, on entend souvent les élèves dire « *t'as eu combien ?* », « *j'ai fait mieux que toi* », « *C'est quoi la note la plus faible et la plus élevée ?* » afin de se situer et de voir si leur note est convenable. Cette compétition entre les pairs est source de grande pression. A. Antibii (2007) affirme d'ailleurs que

l'évaluation est « *une menace individuelle* » car elle peut induire une perte de confiance des élèves, une peur de l'échec, des maux de ventre, de tête, des troubles de sommeil, de l'anxiété, jusqu'à arriver à un échec scolaire, phobie scolaire voir dépression.

Cependant, selon F. Butera (2011) et A. Antibì (2007) c'est aussi une « *menace sociale* » car la comparaison des résultats entre les élèves est source « *de compétition* » en classe comme le précise aussi G. De Vecchi (2011) et induit une tension permanente entre les élèves, les rendant moins sociables, « *limitant l'entraide et la solidarité* » (De Vecchi G, 2011)

Cette compétition vient notamment du fait que les élèves, par l'effet de la note chiffrée, ont plus l'impression d'être classés que d'être évalués pour leurs connaissances et leurs capacités. L'élève travaille davantage « *pour sa note* » que pour réellement apprendre de nouvelles notions. Selon G. De Vecchi (2011) elles « *privilégient les connaissances ponctuelles et éloignent des compétences* ». Selon A. Antibì (2003), cette impression de classement est réelle et est due à l'existence d'une « *constante macabre* », traduisant une forme « *d'injustice* ».

Cette constante macabre se traduit par le fait qu'à chaque évaluation, l'enseignant fait en sorte « *plus ou moins consciemment que les notes soient étalées convenablement* » avec « *des bonnes, moyennes et mauvaises notes* ».

En effet, les enseignants, par la pression des collègues et de la société se sentent obligés de mettre des mauvaises notes. Cette proportion de mauvaises notes correspond à cette « *constante macabre* ».

Les enseignants comme les élèves sont donc victimes de cette constante macabre. En cela, A. Antibì (2003) explique que « *la société fait jouer au système éducatif un rôle de sélection, et notre comportement s'est adapté au contrat implicite dicté par la société.* »

Ainsi, on observe que les notes d'un contrôle sont souvent réparties suivant la loi de Gauss, comparables à la courbe de Gauss avec un maximum de notes aux alentours de 10/20 et de part et autres quelques très bonnes notes et toujours quelques mauvaises notes, condamnant les élèves en difficulté au dépit de leurs efforts.

Les évaluations sont donc construites de telle façon que la constance macabre soit inévitable.

En effet, comme le répertorie A. Antibì (2003), les sujets sont souvent « *trop difficiles* », « *trop équilibrés* » avec au début des questions simples qui se compliquent au fur et à mesure du devoir. De plus, les sujets sont « *trop longs* » souvent dû au fait que les enseignants veulent « *balayer le plus possible le programme du contrôle.* »

Egalement, les professeurs mettent souvent des questions « *spécial musclor* » réservées au meilleur de la classe afin qu'il ne termine pas en avance, voir même des questions qu'aucun élèves ne pourra traiter, afin d'éviter le 20/20. Enfin, si l'ensemble de ces stratagèmes ne fonctionnent pas, les enseignants utilisent le prétexte de la « *rigueur de rédaction* » pour enlever des points et jouent sur « *le barème* », en l'ajustant afin d'abaisser la moyenne de classe.

Ainsi, A. Antibi explique que « *tant que la constante macabre existera, notre système éducatif sera défaillant, paralysé.* » Les élèves se sentent pris au piège par des évaluations inadaptées qui, malgré leurs efforts, les tirent vers le bas et les stressent.

#### **d) La pression parentale vis à vis des notes pour la réussite de leur enfants**

Les enfants sont souvent soumis à la pression des parents par le contrôle incessant de leurs résultats aux évaluations. Qui n'a jamais entendu le fameux : « T'as eu combien ? », « As- tu reçu la note à ton devoir de la semaine dernière ? » ou encore « et ton camarade a eu combien ? ».

Les élèves se sentent épiés, espionnés, contrôlés, encadrés et une fois de plus comparés à leurs autres camarades. En effet, certains parents tiennent une grande importance à ce que leurs enfants aient une meilleure note que le fils du voisin.

C. Hadji (2012) explique que les parents sont soucieux du devenir de leur progéniture et stressés par leur réussite scolaire, donc par leur réussite aux contrôles. En recevant le bulletin, les parents utilisent les notes comme repère, en reposant leurs espoirs pour le futur de leurs enfants sur les bonnes notes et en espérant à tout prix ne pas en voir de mauvaises.

Cependant ce stress de réussite des parents se reporte aux enfants, pour qui l'échec à l'école signifie la perte de l'amour de leurs parents. Ceci explique donc parfois la forte anxiété des élèves par rapport à l'évaluation, les notes et surtout les mauvaises notes qui induisent la non satisfaction des parents.

#### **e) Classe sociale et réussite scolaire inégale**

On observe une relation entre classe sociale et réussite scolaire. Selon P. Bourdieu (1971) notamment, « *la classe sociale joue un rôle déterminant dans le processus de sélection du choix de carrière chez les jeunes* ». En effet, un enfant d'ouvrier aura plutôt tendance à devenir ouvrier à son tour que médecin, et un enfant de professeur aura probablement un métier de cadre également.

Cet avenir tout tracé est notamment dû au fait que « *les élèves n'ont pas le même capital culturel et linguistique à leur entrée à l'école.* » En effet, celui-ci est hérité de la famille. Un individu issu de catégorie sociale privilégiée aurait un bagage culturel plus riche, a davantage de livres et a une meilleure maîtrise de la variété et de la pratique de la langue qu'un individu issu de classe ouvrière.

P. Bourdieu explique ainsi que la réussite est « *biaisée* » et que les modalités de la compétition sont « *inégales* ».

Les enfants de classes ouvrières partent donc avec un certain « *retard* » par rapport aux classes privilégiées auxquelles ils sont soumis à comparaison. Ils ressentent cet écart qui les sépare, ainsi que cette profonde inégalité, car ils doivent fournir davantage d'effort, de travail à l'école pour s'égaliser. Ceci crée intrinsèquement une certaine frustration, une pression, un stress, par peur d'être critiqués et rabaissés par rapport aux autres élèves de classes supérieures. Ils ont un sentiment d'infériorité, ont peur de ne pas être à la hauteur des attentes de l'école puisque que les connaissances transmises sont « *en cohérences avec celles de la classe dominante qui ont, eux, un capital culturel adapté aux attentes scolaire* ». Ils ont donc peur de ne pas réussir et de ne pas parvenir au même niveau que les autres.

Face à un système scolaire inégalitaire, les élèves peuvent donc ressentir un certain malaise face à l'école.

Face à tous ces agents stressants, il est nécessaire de trouver et mettre en place des moyens adaptés, afin de lutter contre ce stress scolaire.

### **III/ Des solutions possibles afin de lutter contre le stress scolaire des collégiens**

#### **1/ Des solutions envisageables pour atténuer le stress scolaire général**

Mettre en place des solutions pour limiter le stress en générale, permet aux élèves d'utiliser ces techniques afin d'atténuer leur stress des notes.

##### **a) Avoir une bonne hygiène de vie**

Il est nécessaire de rappeler aux élèves qu'avoir une bonne hygiène de vie est une première arme face au stress. Il est essentiel d'avoir une alimentation équilibrée, de pratiquer des activités physiques régulières favorisant la sécrétion de dopamine : hormone du bonheur et de la sérotonine. Egalement les exercices de respiration sont très utiles pour lutter contre le stress car ils permettent de remettre en phase les deux hémisphères de notre cerveau, de même que les exercices d'étirement. (P. Pallardy,2003). En effet, on remarque que les personnes



stressées ont un blocage au niveau du corps calleux reliant les deux hémisphères cérébraux, expliquant qu'un seul ne fonctionne. Ainsi, faire des étirements qui sollicitent le bras droit et la jambe gauche, permettent de débloquer le corps calleux de façon à récupérer la fonctionnalité des deux hémisphères et être plus efficace. Cette pratique fait partie de la kinésiologie qui est une pratique destinée à favoriser un état d'équilibre et de bien-être physique, mental et social. Enfin, il est important d'avoir un bon sommeil qui ne soit pas entrecoupé, de façon à récupérer au mieux. (P. Pallardy, 2003)

#### **b) Mettre en place des clubs « bien-être »**

Au sein de l'établissement, il serait intéressant de mettre en place des clubs permettant aux élèves d'apprendre différentes méthodes anti-stress, tels que le yoga ou la sophrologie, par intervention de personnes spécialisées en Co-intervention avec l'infirmière par exemple. En effet, la sophrologie permet de rétablir l'équilibre psychique et corporel, troque les angoisses en les remplaçant par le positif et peut même atténuer des douleurs dues au stress. Elle utilise la respiration douce et ample, la détente musculaire, les images positives. Les vibrations sonores de basses fréquences, par ajout de musique, diminuent le stress car l'adrénaline est remplacée par les endorphines, hormones de plaisir (H. Joyeux, 2016).

## **2/ Des solutions envisageables pour atténuer le stress des évaluations**

#### **a) Lutter contre la constante macabre**

A. Antib (2003) propose différentes pistes permettant de réduire la constante macabre. Tout d'abord, il explique qu'il faut s'assurer que les sujets ne sont pas « *trop longs* » et donc « *déterminer un temps raisonnable pour la rédaction de chaque exercice* ».

De plus, pour chaque contrôle, il est essentiel de bien « *déterminer et préciser aux élèves les objectifs à atteindre pour réussir un contrôle* ». Par exemple, dans le chapitre sur le volcanisme en 5<sup>ème</sup>, l'enseignant doit expliquer à l'élève qu'il doit être capable d'expliquer par texte ou schéma les deux types d'éruptions possibles, leurs caractéristiques, leur localisation dans le monde et les risques associés.

A. Antib (2003) donne une méthode possible pour réaliser un contrôle qui minimiserait la constante macabre. En effet, il propose que chaque devoir de connaissances soit structuré en deux parties : la première moitié est constituée « *d'exercices tout à fait analogues à ceux du contrôle précédent* » et la deuxième partie porte « *sur la partie de programme traitée entre les deux contrôles* ». Les élèves sont prévenus de cette organisation.



Ainsi cette méthode à plusieurs intérêts. Du côté de l'élève, cette routine d'organisation du contrôle ainsi instaurée lui permet de ne pas être surpris par l'évaluation puisque qu'il sait à quoi s'attendre, il n'y a pas de piège. Il sait ce qu'il doit réviser exactement. Cela instaure une « *mise en confiance des élèves* », ils sont « *sécurisés* » et donc moins stressés.

De plus, poser des exercices sur le contrôle précédent, permet à l'élève sérieux et travailleur mais un peu lent, d'avoir un temps supplémentaire pour assimiler une notion qu'il n'avait pas eu le temps d'assimiler pour le contrôle précédent par manque de temps.

Cette méthode permet de gommer ce décalage d'assimilation des connaissances qu'ont ces élèves par rapport aux autres. Ceci évite ainsi « *une situation d'exclusion* » et permet à ce genre d'élève de regagner confiance en eux, de se remotiver et de diminuer l'appréhension des contrôles. On peut ainsi assister à une amélioration des notes.

Pour le professeur, l'intérêt est d'avoir la possibilité de « *revenir plusieurs fois dans des contrôles sur des notions importantes* ». Ceci permet ainsi d'ancrer les notions clés durablement et de façon plus efficace.

Egalement, on remarque que les « *relations prof-élèves sont améliorés* », car l'enseignant n'est plus vu comme quelqu'un qui met des mauvaises notes, mais plutôt, comme quelqu'un qui encourage, motive et récompense les efforts de chacun. (Antibi A, 2003)

### **b) Les travaux groupes : renforcer l'entraide et la cohésion**

Beaucoup d'élèves ont peur d'affronter une évaluation seuls car ils ne se sentent pas à la hauteur. Ils se retrouvent seuls face à leur copie, leurs connaissances sont alors mises au défi, générant une pression intense. Ainsi, proposer des travaux de groupes évalués peut être une solution pour palier à ce genre de stress.

De plus, afin d'aider les élèves en difficulté, il est intéressant de construire des groupes de niveaux hétérogènes. En effet, les élèves ayant un bon niveau peuvent aider ceux qui ont plus de difficultés. Cela favorise donc l'entraide, le soutien et la cohésion.

Il n'y a pas de compétition au sein du groupe. Les élèves en difficulté ne voient pas les « bons élèves » comme des menaces, des compétiteurs mais plutôt comme des coéquipiers, des tuteurs, des aides et se sentent donc moins sous pression, moins comparés et moins rabaissés.

Les deux méthodes citées précédemment, bien que potentiellement efficaces, présentent toujours au final des évaluations notées, ce qui peut encore poser des blocages et

de l'anxiété aux élèves les plus stressés. C'est pourquoi élaborer des évaluations sans note, par compétences peut être un moyen d'éliminer ou du moins d'atténuer très largement ce stress.

### **c) Evaluation sans note par compétence et auto-évaluation**

Nous avons vu que les notes présentent de nombreux inconvénients, en favorisant la compétition, la stigmatisation, en limitant l'entraide et en décourageant les élèves en difficulté. Ainsi beaucoup d'élèves voient la note comme source de dévalorisation, de démotivation et d'angoisse.

Une solution pour vaincre le stress de la note est justement de la supprimer et d'évaluer par compétence.

En effet abolir la note chiffrée permet de garder le mode d'évaluation souvent pratiqué en école primaire et donc de rester en continuité avec la méthode suivie par les élèves lors des années précédentes. Pour les enfants qui ont des difficultés d'adaptation au collège, cela constitue un repère et donc une peur en moins.

De plus, travailler par compétences permet de donner du sens aux apprentissages, puisque les élèves savent sur quelles compétences ils sont évalués. Chaque compétence est clairement explicitée par des objectifs et critères qui sont répartis selon quatre niveaux de maîtrise, rendant l'évaluation plus significative. Ces derniers sont en générale : « expert, confirmé, débutant et fragile » encore nommés « acquis, presque acquis, en cours d'acquisition, non acquis ». Ainsi, les élèves sont informés des critères et donc de ce qu'ils doivent faire pour atteindre le niveau maximum. Ils ne travaillent pas à « l'aveugle » car les objectifs sont clairement écrits, permettant aux élèves de se sentir davantage sécurisés.

De plus, en donnant lors des devoirs, une grille de compétences déclinée en quatre niveaux de maîtrise avec les critères détaillés pour chaque niveau, cela permet aux élèves de s'auto-évaluer. Ils exercent alors « *un regard critique sur eux-mêmes* » et sur leur copie (G. De Vecchi, 2011). Cela les oblige à regarder profondément leurs réponses, à les analyser de façon à se placer dans l'un des quatre niveaux selon ce qu'ils ont réussi à faire ou non. Ils peuvent voir leurs erreurs et ce qu'ils n'ont pas fait. Ceci leur permet de modifier leur réponse dans le temps restant, leur donnant ainsi une « seconde chance » pour réussir, ce qui peut alors les rassurer.

L'élève peut donc mieux cerner ce qu'il maîtrise ou pas et met en évidence ses atouts et ses difficultés. On peut également déduire que l'absence de notes entraînerait la suppression de

hiérarchisation des résultats et donc des élèves. Le regard des uns par rapport aux autres, l'intégration et les relations entre eux ne peuvent que s'améliorer.

Les contrôles sans note pourraient aussi limiter la stigmatisation et le décrochage scolaire car l'évaluation par compétences permet de faire prendre conscience aux élèves en difficultés qu'ils ne sont pas « nuls » et qu'ils sont capables de réussir eux aussi. Les élèves peuvent comprendre que même si le devoir n'est globalement pas réussi, telle ou telle compétence est cependant acquise, ou du moins tels ou tels critères sont présents dans leur copie. Ainsi, la démotivation qui est source de décrochage scolaire, serait diminuée. Ils regagnent confiance en eux, prennent conscience de leur capacités, et entretiennent une envie de s'améliorer.

Ainsi, on peut penser que les élèves abordent les évaluations avec moins de stress, plus de sérénité, du fait que leurs copies ne soient pas sanctionnées par une note. Ils voient davantage les devoirs comme une aide aux apprentissages, qui les renseignent sur leur niveau initial, sur ce qu'ils maîtrisent en termes de connaissances, capacités, attitudes, mais aussi sur ce qui est en cours d'acquisition ou non acquis et qui restent donc à être retravaillé. Ils savent quoi et comment apprendre, comprennent mieux où ils en sont. (De Vecchi G, 2011)

## Problématique

Le stress scolaire est omniprésent au collège pour de diverses raisons. Cependant, l'évaluation chiffrée est, aux yeux des élèves, un des agents de stress principal.

Ainsi, il est indispensable de mettre en évidence l'importance de ce stress chez les élèves mais aussi les conséquences que cela peut avoir sur eux.

De plus, il est pertinent de comprendre quels sont les moments où ils sont le plus stressés lorsqu'on parle d'évaluations et voir si ce stress évolue au fil de leur scolarité.

Un des points fondamentaux est de mettre en évidence quelles sont les causes de ce stress et voir si ces causes diffèrent selon le sexe, le niveau dans lequel sont les élèves, la moyenne générale des élèves et selon les professions et catégories socio-professionnelles des parents.

Enfin, il est important de voir quels sont les types d'évaluations perçues par les élèves comme étant moins stressantes que les évaluations chiffrées. J'ai étudié plus particulièrement si les évaluations par compétences sans note, les évaluations en groupe ainsi que les évaluations selon la méthode de monsieur Antiby consistant à mettre, dans le contrôle, un exercice déjà fait en classe ou un exercice du chapitre précédent, paraissent moins stressantes pour les élèves, que les évaluations chiffrées.

Enfin, il est essentiel de savoir quelles sont les stratégies mises en place par les professeurs, en classe, dans le but de réduire ce stress des évaluations.

La problématique de mon mémoire est donc la suivante :

**Quelles sont les causes du stress des élèves vis-à-vis des évaluations chiffrées et quelles stratégies et méthodes évaluatives peuvent être mises en place afin de réduire ce stress ?**

## Partie 2 : Cadre méthodologique et expérimentale

### I/ Méthode

#### 1/ Population

Cette étude a été menée d'une part sur des élèves du collège de Saône où j'effectue mon stage et d'autre part sur des professeurs de primaire et enseignants de collèges et lycée, de matières et établissements différents.

##### a) Population pour le questionnaire des élèves

Pour faire passer le questionnaire des élèves, j'ai choisi deux classes par niveau, de la sixième à la troisième soit 181 élèves, dont 91 garçons et 90 filles. Leur distribution est répertoriée dans le tableau 1. Cinq des huit classes participant à l'étude sont des classes que j'ai en cours de SVT.

Classes	Garçon	Une fille	Total général
3ème	25	24	49
4ème	21	25	46
5ème	25	22	47
6ème	20	19	39
Total général	91	90	181

Tableau 1 Répartition des élèves de l'échantillon selon leur sexe et leur âge

##### b) Population pour le questionnaire des professeurs

Le questionnaire des enseignants a été passé sur 95 professeurs, dont 26 hommes et 69 femmes.

Les enseignants qui ont passé le questionnaire sont une partie de mes collègues du collège de Saône, d'autres sont des professeurs du collège de ma tutrice et une dernière partie sont des professeurs de collège et/ou lycée et une professeure des écoles, enseignant dans d'autres établissements de France.

La raison pour laquelle la majorité des professeurs passant le questionnaire, enseignent les SVT est que le questionnaire a été notamment diffusé sur un groupe de professeurs de SVT sur un réseau social.

La distribution des professeurs selon les matières et leur sexe est répertoriée dans le tableau 2.

	Homme	Femme	Total général
Arts plastiques	0	1	1
Documentation	0	1	1
Education musicale	0	1	1
EPS	4	1	5
Français	1	3	4
Histoire-géographie	2	2	4
Langues	0	4	4
Mathématiques	2	1	3
Physique-chimie	0	2	2
SVT	14	51	65
Technologie	1	0	1
SES	2	1	3
Primaire	0	1	1
<b>Total général</b>	<b>26</b>	<b>69</b>	<b>95</b>

Tableau 2 Répartition des professeurs de l'échantillon, selon leur matière enseignée et leur sexe

## 2/ Matériel

Le matériel était composé de deux questionnaires présents en annexe, portant sur le stress scolaire lié particulièrement aux évaluations chiffrées : un était à la destinée des professeurs de collège et lycée surtout, et un était pour les élèves du collège de Saône de la sixième à la troisième.

Ces questionnaires ont été rédigés sur google form, précédés d'un titre et d'une présentation général expliquant dans quel cadre ce questionnaire est rédigée, qui l'a rédigé et quelles sont les objectifs. Les réponses des participants sont anonymes.

Ainsi, le questionnaire élève avait pour but de comprendre l'importance du facteur « stress des évaluations » sur l'ensemble des sources de stress à l'école, mais aussi ses conséquences sur les élèves, et surtout mettre en évidence ses causes ainsi que voir quels sont les types d'évaluations perçues par les élèves comme étant moins stressantes que les évaluations chiffrées afin de trouver des solutions adéquates pour limiter ce stress.

Le questionnaire professeur avait pour objectifs de voir si les professeurs sont conscients du stress que peuvent apporter les évaluations chiffrées aux élèves mais aussi de savoir ce qu'ils pensent de différents types d'évaluation sur le niveau de stress des élèves et surtout de connaître les stratégies qu'ils mettent en place en classe afin de réduire ce stress des évaluations.

Les questionnaires étaient donc constitués de différentes questions :

- Des questions libres, où les élèves ont pu, par exemple, expliquer librement pourquoi telle ou telle type d'évaluation est plus ou moins stressante que l'évaluation chiffrée et où les professeurs ont pu par exemple expliquer leurs stratégies et/ou évaluations mises en place afin de réduire le stress des élèves pour les évaluations chiffrées.
- Des questions à choix multiples avec un ou plusieurs choix possibles à cocher
- Des questions fermées avec un seul choix possible

Pour ces deux derniers types de questions, l'ajout d'une réponse « autre », a permis aux élèves ou enseignants de préciser leur propre réponse si toutefois les choix de réponses proposés ne correspondaient pas à leur idée.

Sur le questionnaire élève, il était demandé de préciser le sexe, la classe, le métier des parents et la moyenne générale des élèves afin de mesurer le lien entre ses trois composantes et les causes du stress liés aux évaluations chiffrées.

### **3/ Procédure**

#### **a) Le questionnaire professeur**

Ce questionnaire mis en annexe, fait sur google form, a été déposé en ligne via un lien, sur un groupe de professeur de SVT sur un réseau social ainsi que mis sur le pronote du collège de Saône et celui du collège de ma tutrice, afin que les professeurs de toutes les matières des deux collèges puissent y répondre.

Les professeurs ont répondu directement sous forme numérique, depuis google form et les réponses ont été comptabilisées instantanément. La durée du questionnaire était d'environ huit minutes. La fermeture des réponses s'est faite dix jours après le lancement du questionnaire.

#### **b) Le questionnaire élève**

Avant de réaliser ce questionnaire, une autorisation parentale a été distribuée aux élèves. Ils devaient donc la rendre signée par les parents pour pouvoir faire le questionnaire. L'enquête a été menée soit pendant mes propres cours avec mes élèves pour cinq des huit classes participantes, soit pendant les cours du collègue de SVT pour une classe de 4<sup>ème</sup> et une de 3<sup>ème</sup> ou encore pendant le cours d'une collègue de technologie pour une classe de 6<sup>ème</sup>.

Cette enquête a été réalisée en salle informatique, pourvue de douze ordinateurs. Ainsi, pendant que douzes premiers élèves faisaient le questionnaire, les autres travaillaient sur une activité. Puis, dès qu'un élève avait terminé de répondre à l'enquête, un autre prenait sa place, et ainsi de suite.

J'étais présente pour expliquer les consignes et répondre aux questions des élèves. La durée du questionnaire était d'environ quinze minutes.

Les résultats des questionnaires ont ensuite été traités grâce à Excel, afin de réaliser des diagrammes et tableaux par exemple.

## II/ Résultats

### 1/ Le stress des élèves lié aux évaluations chiffrées : une réalité

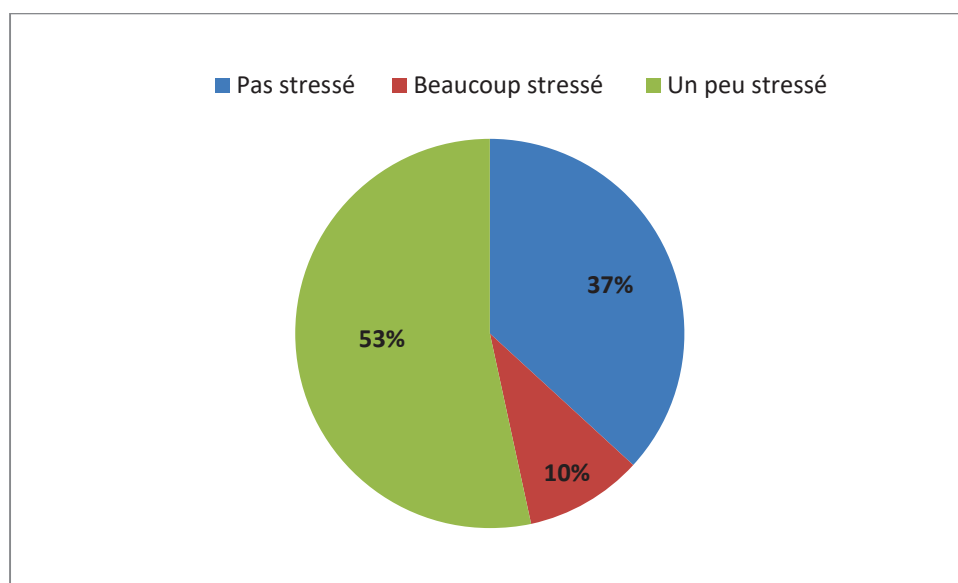


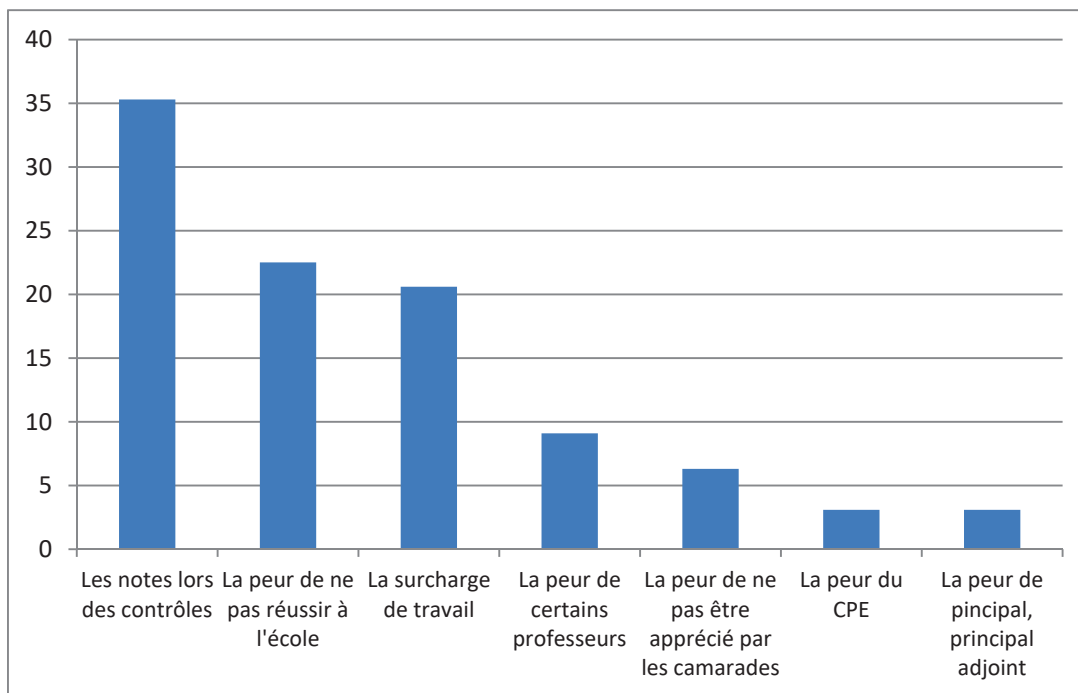
Figure 4 : Le stress des élèves à l'école

Sur la figure 4, on remarque que 53% se sentent un peu stressés à l'école, 10% sont beaucoup stressés à l'école alors que 37% ne se sentent pas stressés à l'école.

**On en déduit donc que la majorité des élèves du collège (63%) sont stressés à l'école.**

Les causes de ce stress sont donc à définir par le biais de la figure 5.



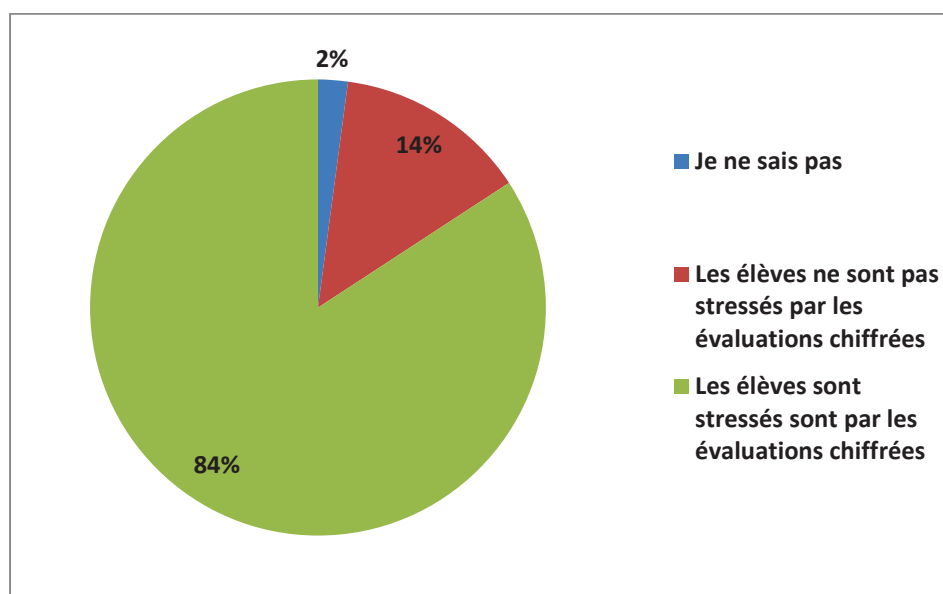


**Figure 5 : Les causes du stress à l'école**

D'après la figure 5, 35.3% des élèves stressés, le sont surtout par les notes lors des contrôles, 22.5% sont surtout stressés par peur de ne pas réussir à l'école, 20.6% le sont surtout par la surcharge de travail, 9.1% par la peur de certains professeurs, 6.3% par la peur de ne pas être apprécié par les camarades et 3.1% sont surtout stressés parce qu'ils ont peur du CPE ou du principal ou principale adjointe.

**On en déduit, que les notes des contrôles sont la principale source de stress des élèves au collège.**

Cette observation est affirmée également par les professeurs.

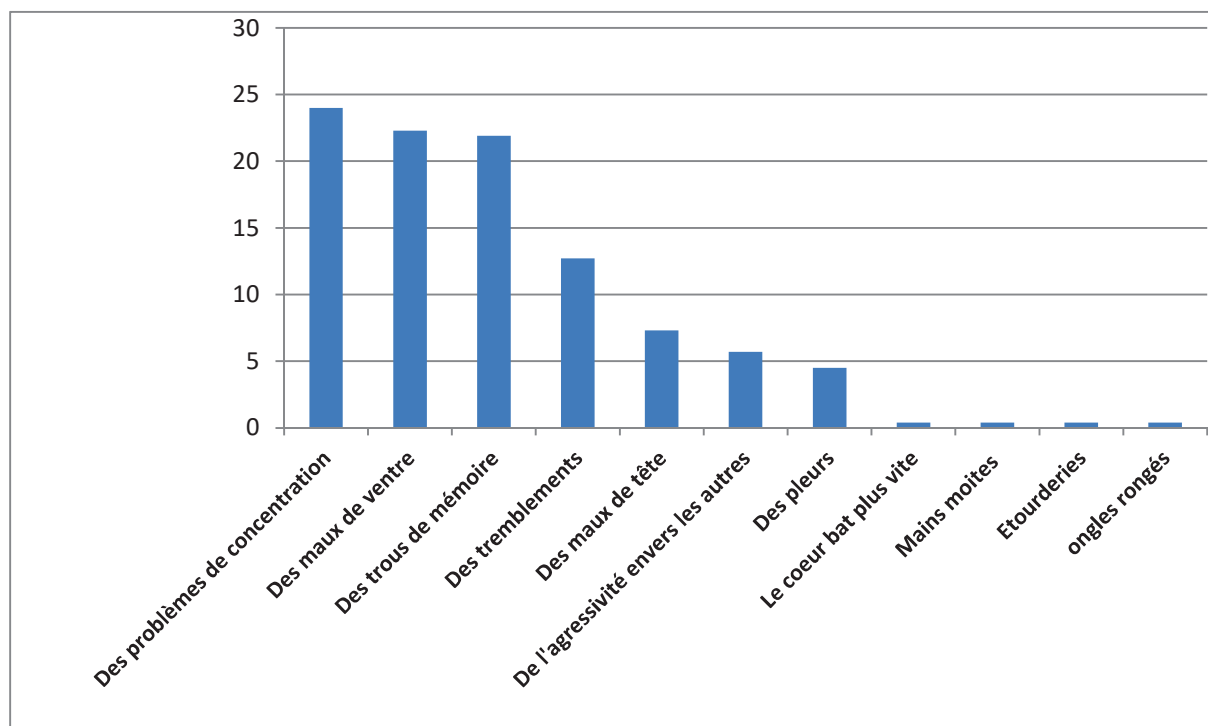


**Figure 6 Ressentis des professeurs sur le stress des élèves par les évaluations chiffrées**

En effet, sur la figure 6 on observe que 84% des professeurs pensent que les élèves sont stressés par les évaluations chiffrées, contre 14% qui pensent que les élèves ne sont pas stressés par cela.

**La majorité des professeurs sont donc conscients que les notes sont sources de stress pour les élèves.**

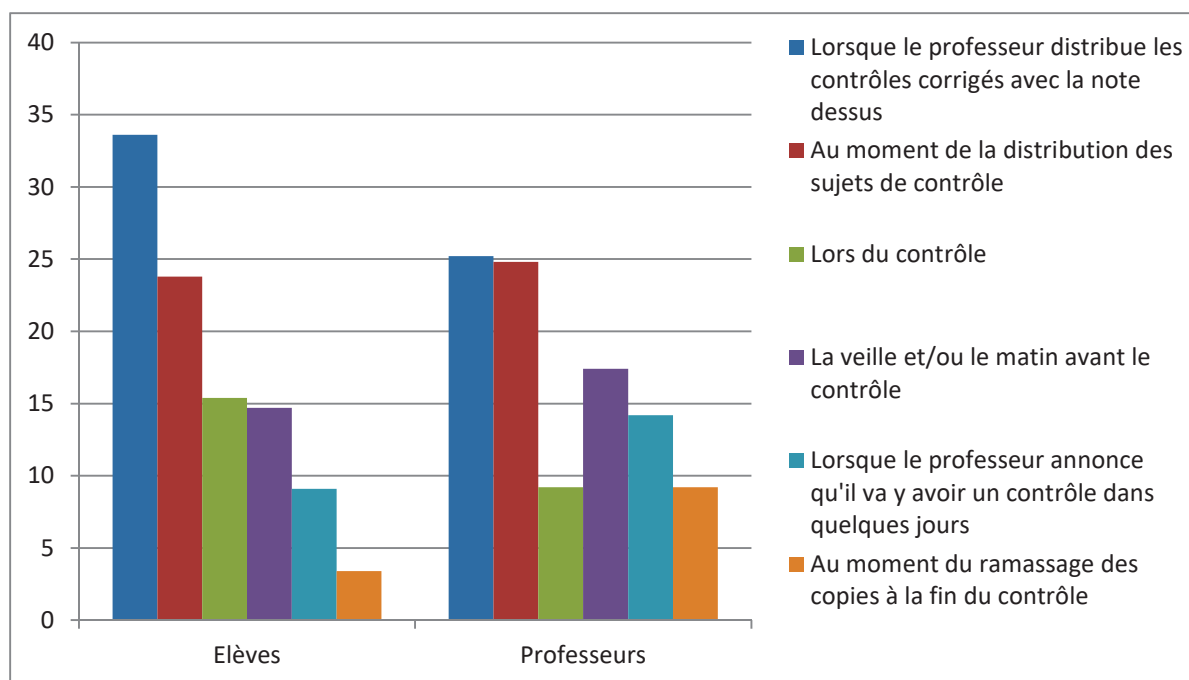
Cependant, ce stress lié aux évaluations chiffrées a des répercussions sur les élèves, se traduisant par différents symptômes et comportements visibles sur la figure 7.



**Figure 7 Conséquences sur les élèves, du stress lié aux évaluations chiffrées**

On remarque sur la figure 7 que ce stress est marqué pour 24% des élèves, par des problèmes de concentration, pour 22.3% par des maux de ventre, pour 21.9% par des trous de mémoire. Viennent ensuite les tremblements, les maux de tête l'agressivité et les pleurs. A noter qu'un élève a expliqué que ce stress est marqué par une augmentation de son rythme cardiaque, un autre explique qu'il fait des étourderies lorsqu'il est stressé par les notes et un se ronge les ongles.

**On en déduit que le stress des notes induit surtout des problèmes de concentration, des maux de ventre et des trous de mémoire pendant les interrogations.**



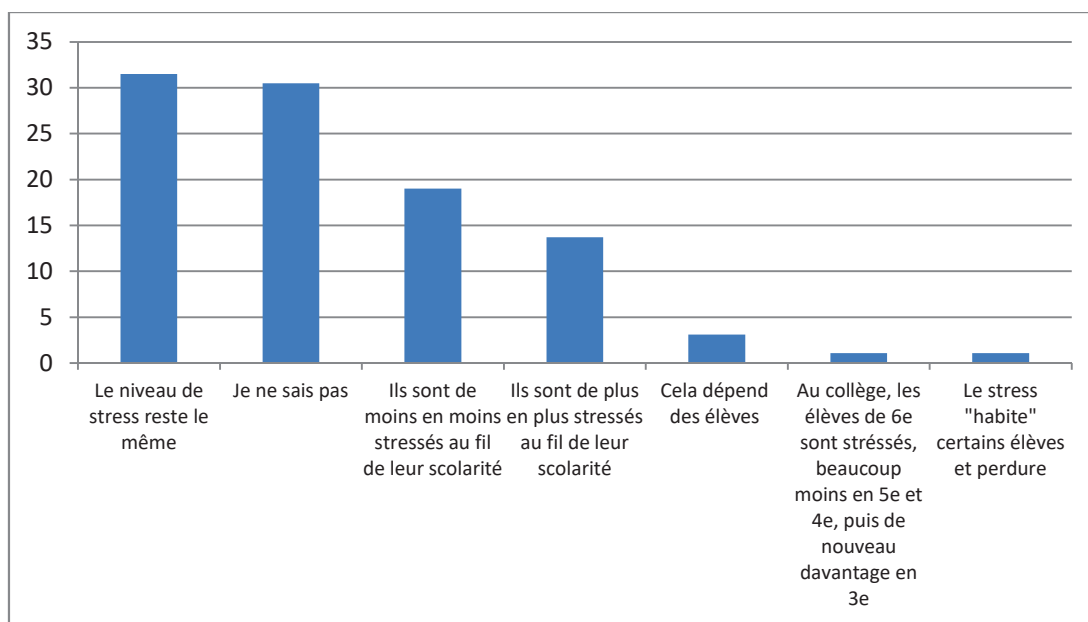
**Figure 8 Moment le plus stressant entre l'annonce du contrôle et le rendu de la note**

D'après la figure 8, on remarque que 33.6% des élèves sont surtout stressés au moment où ils reçoivent le contrôle corrigé avec la note sur leur feuille, 23.8% le sont surtout au moment de la distribution des sujets de contrôle avant de réaliser l'évaluation. Ensuite, 15.4% sont surtout stressés pendant le contrôle, 14.7% le sont surtout la veille et/ou le matin avant l'évaluation. Enfin, 9.1% stressent surtout lorsque le professeur annonce la programmation d'un contrôle et 3.4% au moment du ramassage des copies en fin d'interrogations.

**On en déduit que les élèves sont surtout stressés au moment de voir leur note lorsque le professeur rend les copies ainsi qu'au moment de la distribution des contrôles.**

**Les professeurs ont le même constat**, puisque 25.2% des professeurs pensent que les élèves sont surtout stressés au moment de recevoir leur note, tandis que 24.7% pensent qu'ils le sont surtout au moment de la distribution des copies de contrôles avant l'évaluation, alors que les autres propositions atteignent chacune, moins de 18% des professeurs.

**On peut donc comprendre que la note a bien un rôle central dans les causes du stress des contrôles.**



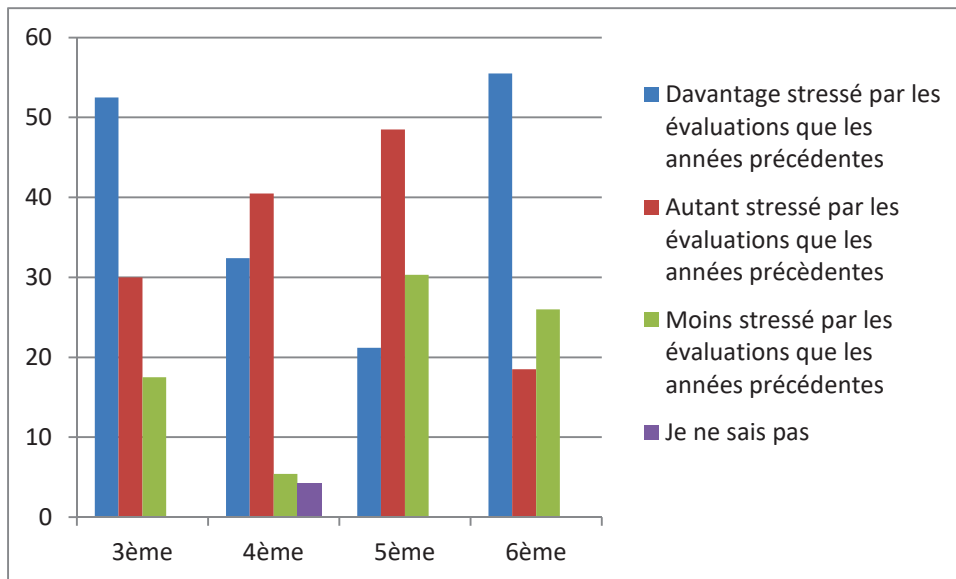
**Figure 9 Evolution au cours des années, du niveau de stress des élèves par les évaluations chiffrées, d'après les professeurs**

D'après la figure 9, on remarque que 31.5% des professeurs interrogés pensent que le niveau de stress des évaluations reste le même tout au long de la scolarité des élèves, 30.5% ne savent pas, 19% ont l'impression qu'ils sont de moins en moins stressés par les évaluations au fil de leur scolarité alors que 13.7% pensent, qu'au contraire, les élèves le sont davantage au fil de leur scolarité.

Enfin, 3.1% pensent que cela dépend des élèves, tandis que 1.1% expliquent que ce stress « habite » certains élèves et donc perdure toute leur scolarité et seulement 1.1% pensent que les 3<sup>ème</sup> et les 6<sup>ème</sup> sont plus stressés par les évaluations, que les années précédentes alors que les 5<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> le sont moins par rapport aux années précédentes.

Ceci peut d'ailleurs être vérifié grâce à la figure 10.

**On déduit que les professeurs ont des difficultés à percevoir et évaluer l'évolution du niveau de stress des élèves au fil de leur scolarité.**



**Figure 10 Evolution au cours des années, du niveau de stress des évaluations chiffrées d'après les élèves**

D'après la figure 10, on remarque que pour les troisièmes, 52.5% sont davantage stressés par les évaluations que les années précédentes, 30% sont autant stressés et 17.5% sont moins stressés.

La majorité des troisièmes est donc plus stressée par les évaluations que les années précédentes.

Pour les sixièmes, 55.5% sont plus stressés que les années précédentes, 18.5% se sentent autant stressés et 26% sont moins stressés.

**La majorité des sixièmes, comme celle des troisièmes, est donc davantage stressée par les évaluations, que les années précédentes.** Ceci confirme ce que pense 1.1% des professeurs seulement.

Pour les cinquièmes, 21.2% sont davantage stressés par les contrôles que les années précédentes, 48.5% se sentent autant stressés et 30.3% pensent être moins stressés.

Les cinquièmes ont donc tendance à être autant stressés par les évaluations que les années précédentes.

Enfin, pour les quatrièmes, 32.4% se sentent davantage stressés par les interrogations que les années précédentes, 40.5% pensent être autant stressés et 5.4% sont moins stressés.

**Les quatrièmes, comme les cinquièmes, ont donc tendance à être autant stressés par les évaluations que les années précédentes.**

## 2/ Les causes du stress vis- à- vis des contrôles

### a) Les causes de l'évolution du niveau de stress au fil de la scolarité des élèves

Sur vingt réponses de troisième expliquant pourquoi ils sont davantage stressés par les évaluations, la moitié ont expliqué que c'est à cause du brevet, 6 sur 20 ont déclaré que c'est « parce le niveau augmente, les interrogations sont plus difficiles qu'avant », 2 sur 20 ont écrit que cela est dû à « l'appréhension en raison de l'approche du lycée », un autre se sent moins confiant alors qu'un dernier trouve que l'année de troisième est plus importante donc plus stressante que les autres années.

**Ainsi, on déduit que l'enjeu du brevet est une des causes principales de l'augmentation du stress des évaluations en troisième.**

Sur sept réponses de sixième expliquant pourquoi ils sont davantage stressés par les évaluations que les années d'avant, cinq ont déclaré que c'est à cause de l'augmentation du niveau de difficulté des évaluations par rapport au primaire, ainsi que le changement du système de notations par rapport au primaire, ce qui les déstabilisent car ils n'ont pas l'habitude. Deux ont expliqué que c'est à cause « qu'ils considèrent les évaluations comme étant plus importantes qu'au primaire ».

La majorité des cinquièmes et des quatrièmes qui sont autant, voire moins stressés que les années précédentes, ont justifié que c'est parce qu'ils sont plus confiants, car ils ont l'habitude des contrôles et de la manière dont chaque professeur évalue, ils « savent comment cela fonctionne ».

## b) Les causes du stress des contrôles

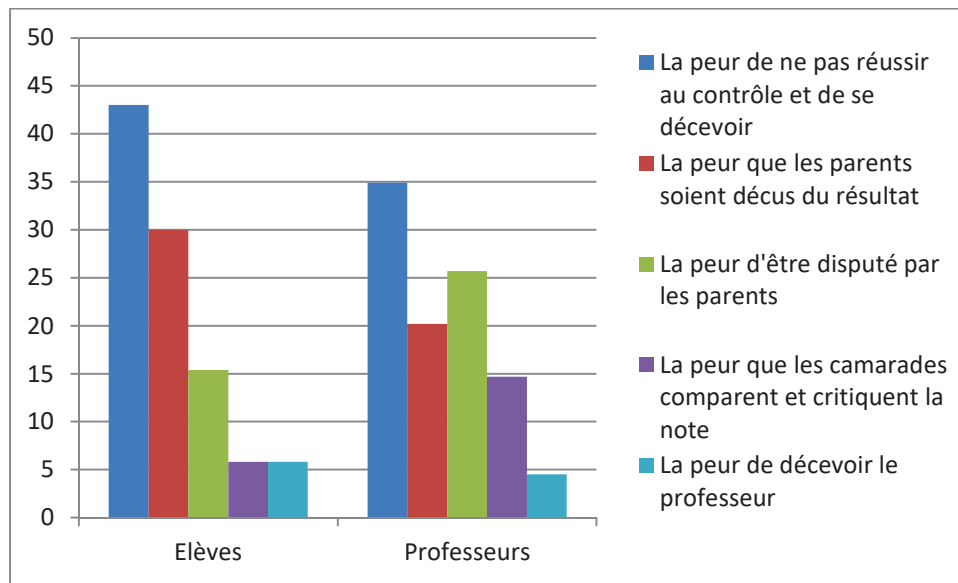


Figure 11 Causes du stress des contrôles selon les élèves et selon les professeurs

D'après la figure 11, 43% des élèves stressés par les évaluations chiffrées, le sont surtout par peur de ne pas réussir au contrôle et de se décevoir, 30% le sont surtout par peur que les parents soient déçus du résultat, 15.4% le sont surtout par peur d'être disputés par les parents et enfin 5.8% le sont surtout par peur que les camarades comparent et critiquent la note et par peur de décevoir le professeur.

Les professeurs ont déclaré à 34.9% que la cause principale du stress des évaluations chiffrées est la peur de ne pas réussir au contrôle et donc de se décevoir, suivie de la peur d'être disputé par les parents selon 25.7% des professeurs, alors que 20.2% pensent que la cause principale du stress des contrôles est la peur que les parents soient déçus.

**Ainsi, selon les élèves et les professeurs, la peur de ne pas réussir au contrôle et de se décevoir est la cause principale du stress des élèves pour les contrôles.**

**Les deux autres causes importantes sont la peur de décevoir les parents ou d'être disputé par eux.**

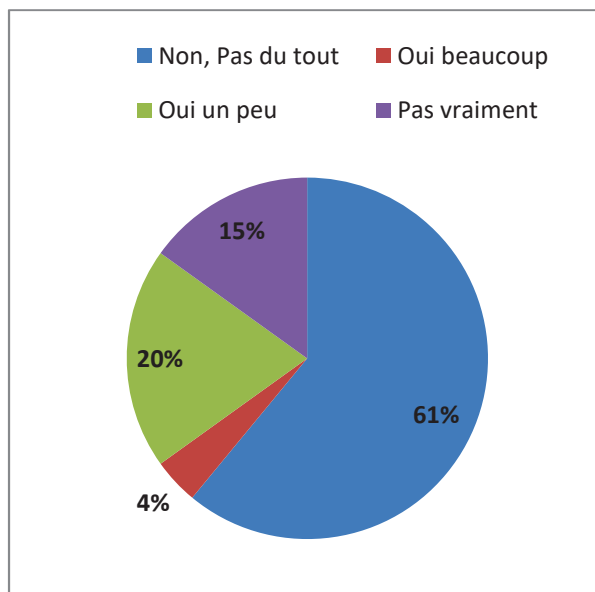


Figure 12 Stress des élèves par peur d'avoir de moins bons résultats que leurs frères et sœurs

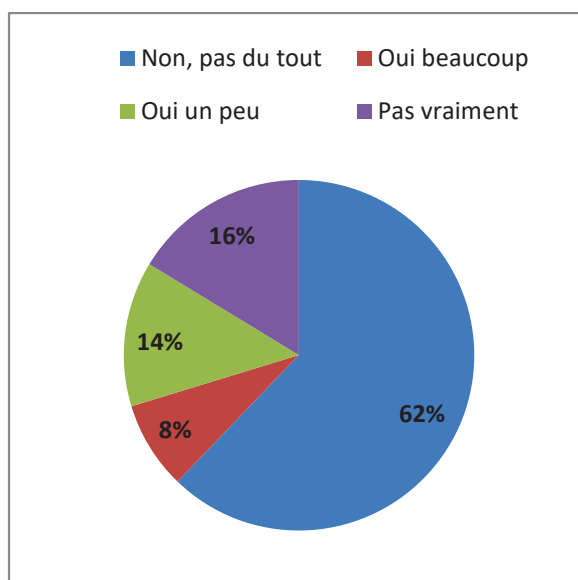


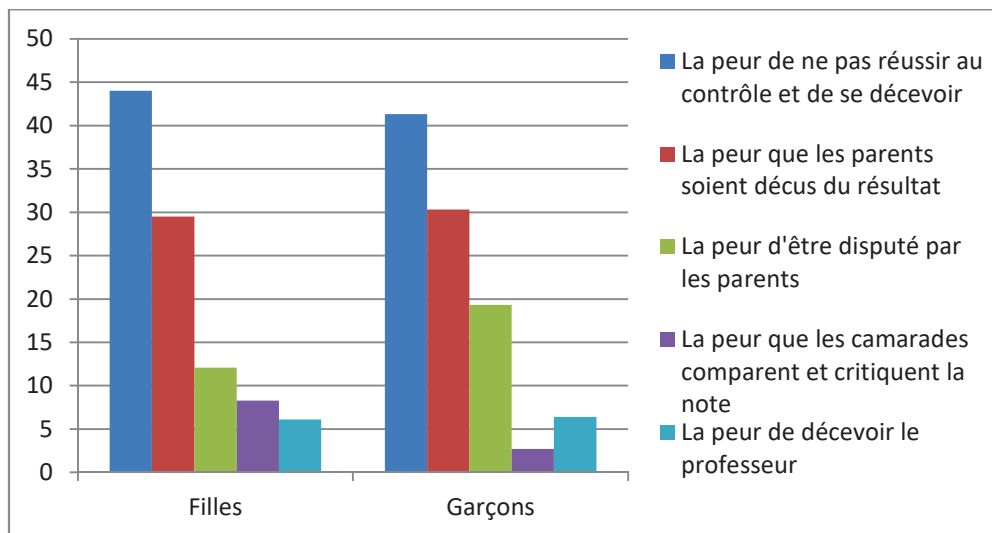
Figure 13 Stress des élèves par peur que les parents comparent leurs résultats avec ceux des frères et sœurs

D'après la figure 12, 61% des élèves qui ont des frères et sœurs, ont déclaré que leur stress des contrôles n'est pas du tout dû à la peur d'avoir de moins bons résultats que les frères et sœurs, tandis que seulement 4% ont écrit que leur stress des contrôles est beaucoup dû à cela.

Egalement, d'après la figure 13, 62% des élèves ayant des frères et sœurs, ont expliqué que leur stress des évaluations n'est pas du tout dû à la peur que leurs parents comparent leurs résultats avec ceux des frères et sœurs alors que seulement 8% ont déclaré que leur stress des interrogations est beaucoup dû à cela.



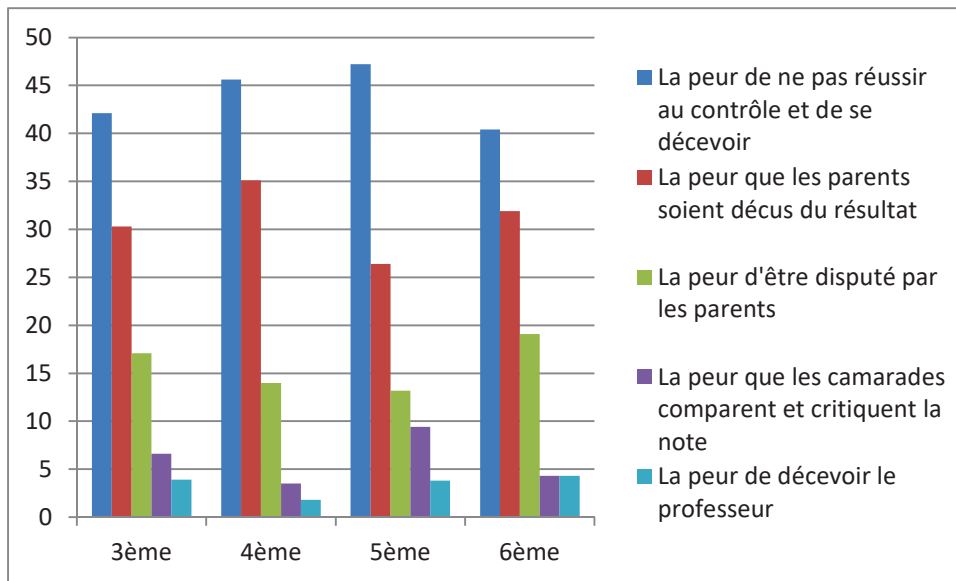
**On en déduit que la peur d’avoir de moins bons résultats que les frères et sœurs et la peur que les parents comparent les résultats avec ceux des frères et sœurs, ne sont pas les causes essentielles et fondamentales au stress des évaluations, pour les élèves ayant des frères et sœurs.**



**Figure 14 Causes du stress des contrôles selon le sexe des élèves**

D’après la figure 14, la cause principale du stress des contrôles est la peur de ne pas réussir au contrôle et de se décevoir pour 44% des filles et 41.3% des garçons, suivi ensuite de la peur que les parents soient déçus du résultat pour 29.5% des filles et 30.3% des garçons, puis de la peur d’être disputé par les parents pour 12.1% des filles et 19.3% des garçons. La part de filles déclarant être surtout stressées par peur d’être disputées par les parents est 1.6 fois plus élevée que la part des garçons déclarant cela. Vient enfin la peur que les camarades comparent et critiquent la note et la peur de décevoir le professeur pour moins de 10% des filles et des garçons.

**On en déduit que les principales causes du stress vis-à-vis des interrogations sont les mêmes pour les filles comme pour les garçons. La majorité des filles comme celle des garçons stresse pour les contrôles surtout par peur de ne pas réussir et de se décevoir. Cependant, les filles sont relativement un peu plus stressées par les notes par peur de ne pas réussir et de se décevoir, que les garçons.**



**Figure 15 Causes de stress des contrôles selon les niveaux**

D'après la figure 15, plus de 40% des élèves de chaque niveau stressent pour les contrôles surtout par peur de ne pas réussir et de se décevoir. En effet, chez les cinquièmes 47.2% ont répondu que c'était la cause principale contre 42.1% des 3<sup>ème</sup>, 45.6% des 4<sup>ème</sup> et 40.4% des 6<sup>ème</sup>.

Puis, plus de 25% des élèves de chaque niveau ont affirmé que la principale cause de stress des évaluations est la peur que les parents soient déçus du résultat, plaçant cette cause en deuxième position pour les quatre niveaux. En effet chez les quatrièmes 35.1% ont répondu que c'est la cause principale, contre 30.3% des troisièmes, 26.4% des cinquièmes et 31.9% des sixièmes.

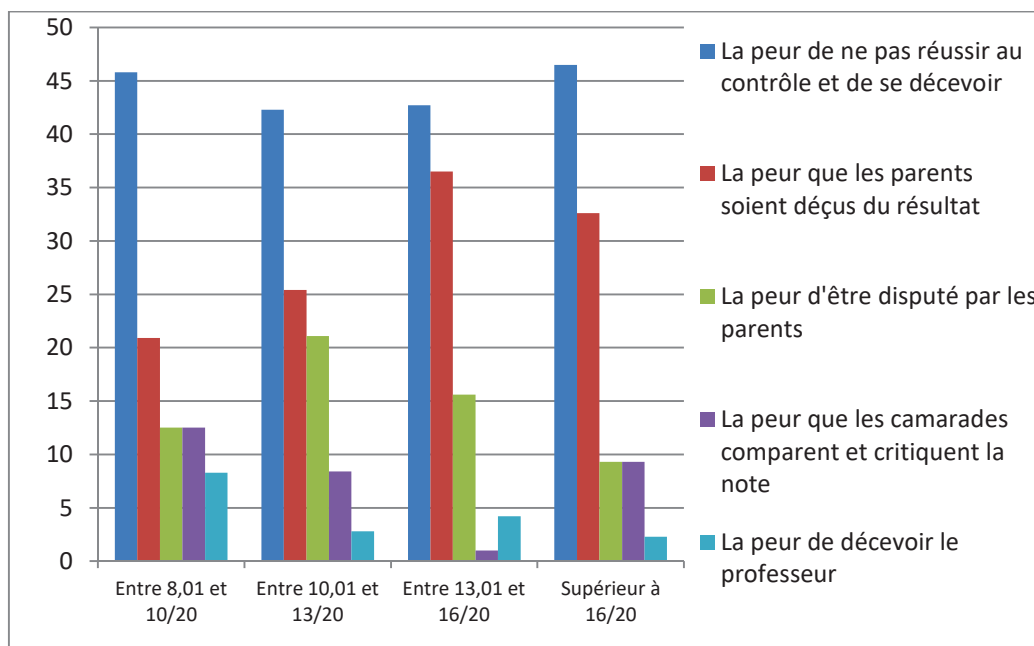
**Les quatrièmes sont ainsi relativement plus stressés par peur de décevoir leurs parents, que les élèves des autres niveaux.**

Ensuite, plus de 13% des élèves de chaque niveau ont expliqué que la peur d'être disputé par les parents est la cause principale de leur stress des contrôles, plaçant ainsi cette cause en troisième position pour les quatre niveaux. En effet, chez les sixièmes 19.1% ont déclaré que c'était la cause principale, contre 17.1% des troisièmes, 14% des quatrièmes et 13.2% des cinquièmes.

**Les sixièmes sont ainsi relativement plus stressés par les notes par peur d'être disputés par leurs parents, que les élèves des autres niveaux.**

Enfin, moins de 10% des élèves de chaque niveau ont affirmé que la peur que les camarades comparent et critiquent la note et la peur de décevoir le professeur sont les causes principales de leur stress des interrogations.

On en déduit que les principales causes de stress des évaluations sont les mêmes pour chaque niveau. La majorité des élèves de chaque niveau stressent pour les contrôles surtout par peur de ne pas réussir et de se décevoir. Cependant, les cinquièmes stressent relativement plus stressés par les évaluations pour cette cause que les élèves des autres niveaux.



**Figure 16 Causes du stress des contrôles selon la moyenne générale des élèves**

D'après la figure 16, Plus de 42% des élèves ayant une moyenne faible, moyenne ou élevée, stressent pour les contrôles surtout par peur de ne pas réussir et de se décevoir, plaçant cette cause en première position pour tous les élèves.

**Cependant les élèves ayant plus de 16/20 de moyenne générale sont relativement plus stressés par cette cause que les élèves ayant une autre moyenne (Car 46.5% des élèves ayant plus de 16/20 de moyenne ont répondu que c'est la cause principale de leur stress des contrôles, alors que moins de 45.8% des autres élèves ont répondu cela).**

De plus, plus de 20% des élèves ayant une moyenne faible, moyenne ou élevée ont déclaré que leur stress des notes est surtout dû à la peur de décevoir leur parents, plaçant ainsi cette cause en deuxième position pour tous les élèves.

Cependant 36.5% des élèves ayant entre 13.01 et 16/20 de moyenne ont déclaré que leur stress des notes est surtout dû à la peur de décevoir leurs parents contre moins de 25.4% des élèves ayant une autre moyenne. **Les élèves ayant entre 13.01 et 16/20 sont ainsi**

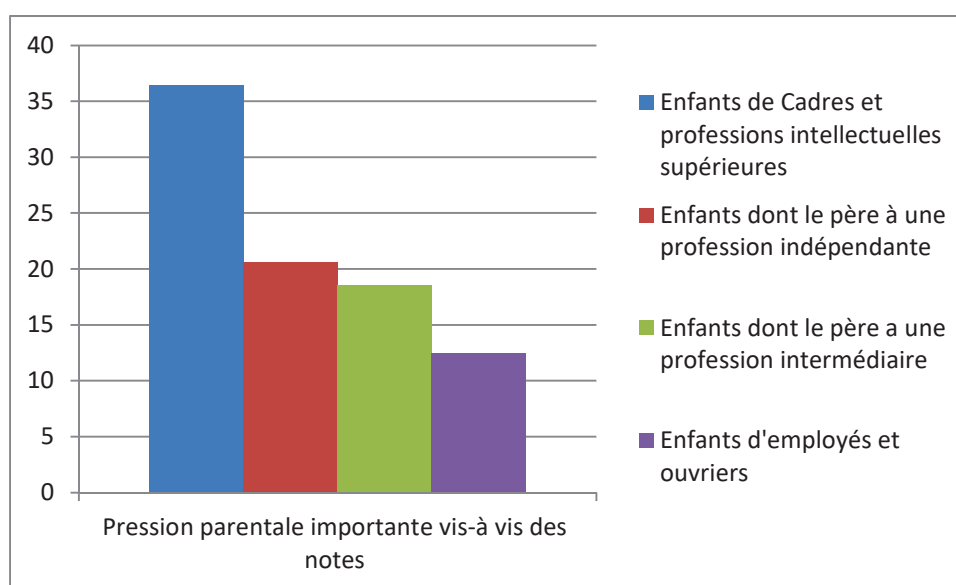
**relativement plus stressés par les notes par peur de décevoir leurs parents que les élèves ayant une autre moyenne.**

Egalement, plus de 9.3% des élèves ayant une moyenne faible, moyenne ou élevée, ont déclaré que leur stress des contrôles est surtout dû à la peur d’être disputé par les parents, plaçant ainsi cette cause en troisième position pour tous les élèves.

Cependant, 21.1% des élèves ayant entre 10.01 et 13/20 de moyenne, ont déclaré que leur stress des notes est surtout à cette cause, contre moins de 15.6% pour les élèves ayant une autre moyenne.

**Les élèves ayant entre 10.1 et 13/20 de moyenne, sont ainsi relativement plus stressés par les notes par peur d’être disputé leurs parents que les élèves ayant une autre moyenne.**

**Ainsi, les causes principales du stress des contrôles sont les mêmes, que ce soit pour les élèves en difficulté, les élèves « moyens » ou les « bons » élèves. Ainsi, la cause principale du stress des contrôles, est la peur de ne pas réussir au contrôle et de se décevoir pour la majorité des élèves de chaque catégorie de moyenne générale. Cependant, les élèves ayant plus de 16/20 de moyenne générale sont relativement plus stressés par cette cause que les élèves ayant une autre moyenne.**



**Figure 17 Lien entre la pression parentale et le métier du père de famille**

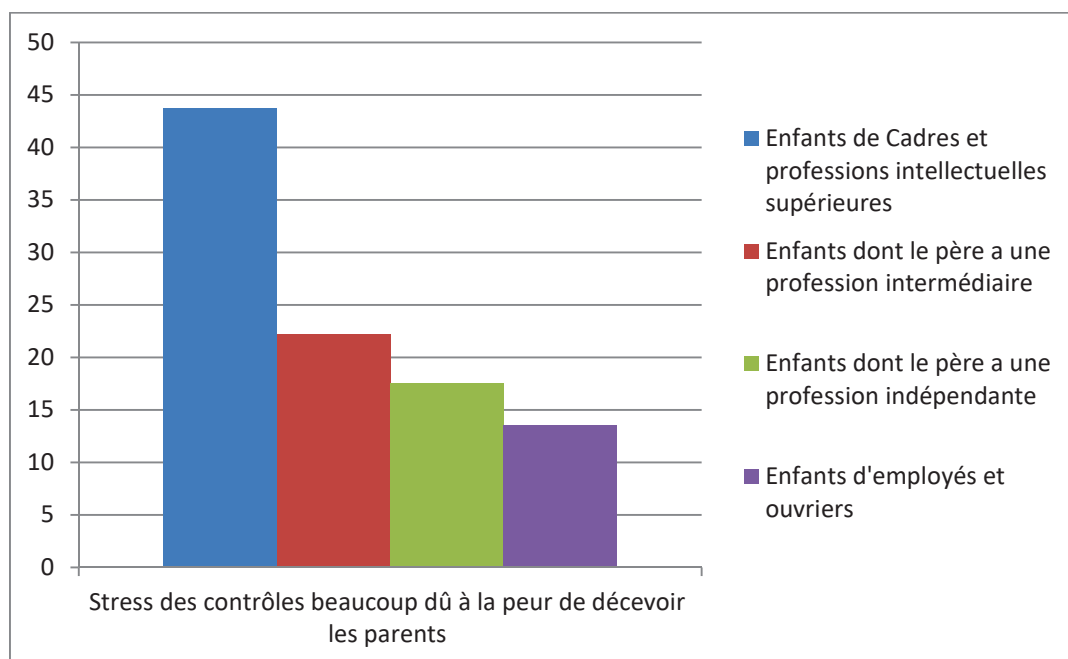
Le graphique de la figure 17 a été obtenu en croisant le nombre de réponses « oui beaucoup » à la question « Ressentez-vous une pression de vos parents vis-à-vis des notes ? » avec les réponses à la question « La métier de mon papa est ».

Les catégories de métier ont été regroupées selon les PCS : Professions et catégories socioprofessionnelles en France. Les cadres et professions intellectuelles supérieures correspondent à des métiers nécessitant au moins un BAC+5, les professions indépendantes correspondent aux agriculteurs, exploitants, artisans, commerçants et chefs d'entreprise. Les professions intermédiaires représentent des métiers nécessités BAC+2. Ce regroupement est aussi valable pour les figures 18 et 19.

D'après la figure 17, 36.4% des enfants dont le père est cadre ou a une profession intellectuelle supérieure, ressentent beaucoup de pression de la part de leur parents vis –à-vis des notes, contre 18.5% des enfants dont le père a une profession indépendante, 20.6% des enfants dont le père a une profession intermédiaire et 12.5% des enfants d'ouvriers et employés ressentent beaucoup de pression parentale vis-à-vis des notes.

La part d'enfants de cadres et professions intellectuelles supérieures déclarant ressentir une pression parentale vis-à-vis des notes est presque 3 fois supérieure à la part des enfants d'ouvriers et employés déclarant cela.

**Ainsi, les enfants de cadres et professions intellectuelles supérieures ressentent relativement plus de pression parentale vis-à-vis des notes, que les autres élèves.**



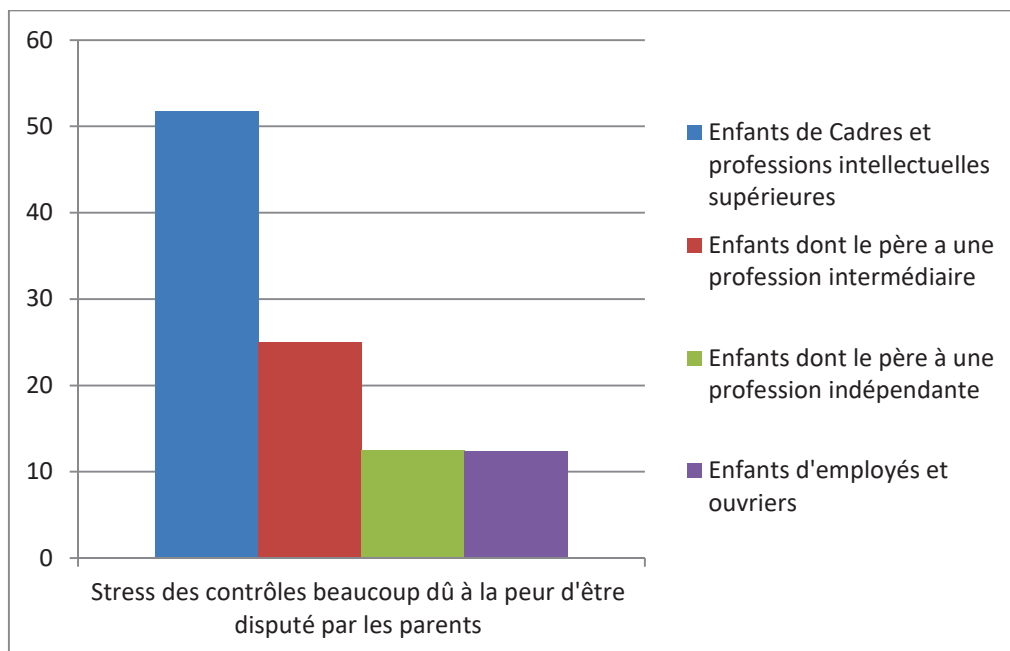
**Figure 18 Lien entre le métier du père de famille et le stress des contrôles par peur de décevoir les parents**

Le graphique de la figure 18 a été obtenu en croisant les réponses « Oui beaucoup » à la question « Votre stress des contrôles est-il notamment dû à la peur de décevoir vos parents », avec les réponses à la question « le métier de mon papa est »

D'après la figure 18, 43.75% des enfants de cadres ou professions intellectuelles supérieures estiment que leur stress des contrôles est beaucoup dû à la peur de décevoir les parents, contre 22.2% des enfants dont le père a une profession intermédiaire, 17.6% des enfants dont le père a une profession indépendante et 13.6% des enfants dont le père est ouvrier ou employé.

La part d'enfants de cadres et professions intellectuelles supérieures déclarant que leur stress des évaluations est beaucoup dû à la peur de décevoir les parents est 3 fois supérieure à la part des enfants d'ouvriers et employés déclarant cela.

**Ainsi, les enfants de cadres et professions intellectuelles supérieures sont relativement plus stressés par les notes, par peur de décevoir leurs parents, que les autres élèves.**



**Figure 19 Lien entre le métier du père de famille et le stress des contrôles par peur d'être disputé par les parents**

Le graphique de la figure 19 a été obtenu en croisant le nombre de réponses « oui beaucoup » à la question « votre stress des contrôles est-il notamment dû à la peur d'être disputé par vos parents », avec les réponses à la question « Le métier de mon papa est ».

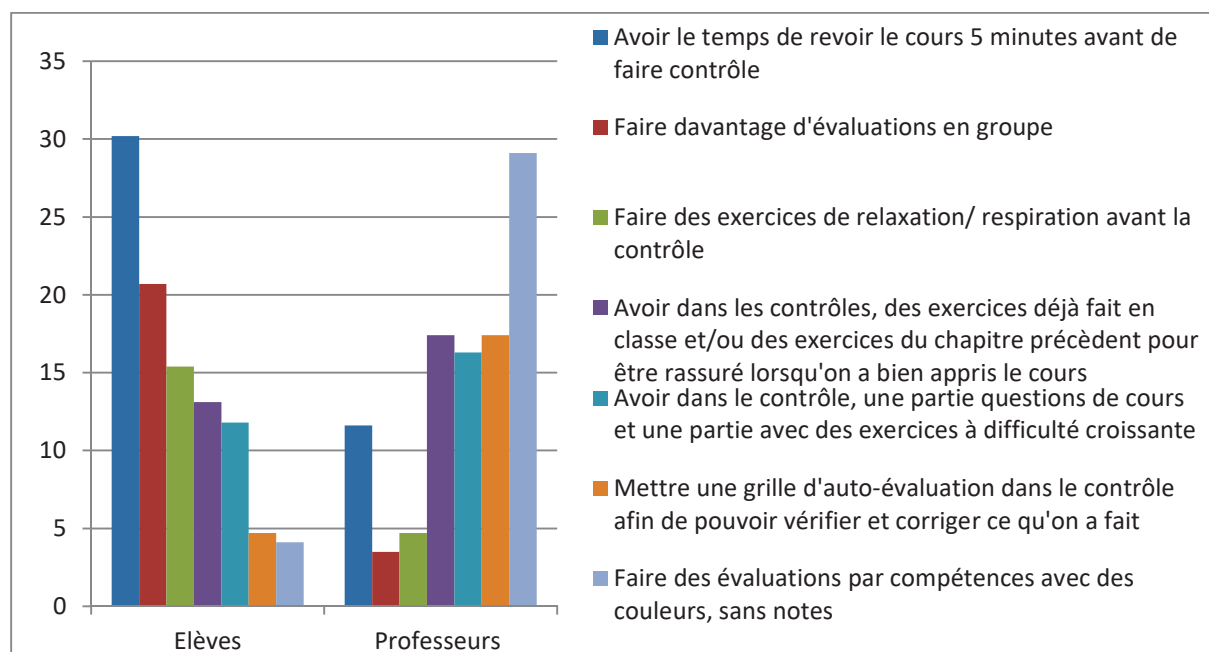
D'après la figure 19, 51.7% des enfants de cadres et professions intellectuelles supérieures estiment que leur stress des notes est beaucoup dû à la peur d'être disputé par les parents, contre 25% des enfants dont le père a une profession intermédiaire, 12.5% des enfants dont le père à une profession indépendante et 12.3% des enfants dont le père est ouvrier ou employé. La part d'enfants de cadres et professions intellectuelles supérieures déclarant que leur stress

des évaluations est beaucoup dû à la peur d’être disputé par leurs parents est 4 fois supérieure à la part des enfants d’ouvriers et employés déclarant cela.

**Ainsi, les enfants de cadres et professions intellectuelles supérieures sont relativement plus stressés par les notes par peur d’être disputé par leurs parents, que les autres élèves.**

### 3/ Les solutions à adopter afin de réduire le stress des évaluations chiffrées

#### a) Méthodes les plus efficaces pour réduire le stress des contrôles selon les élèves et les professeurs



**Figure 20 Méthode la plus efficace afin de réduire le stress des contrôles chiffrés**

D’après la figure 20, 30.2% des élèves pensent que la méthode la plus efficace pour réduire leur stress des évaluations chiffrées est, parmi les propositions, de leur laisser le temps de revoir le cours 5 minutes avant de faire le contrôle, 20.7% pensent que la méthode la plus efficace est de faire davantage d’évaluations en groupe, 15.4% déclarent que faire des exercices de relaxation et de respiration avant le contrôle est la méthode la plus efficace, 13.1% ont expliqué qu’avoir dans les contrôles des exercices déjà faits en classe ou des exercices du chapitre précédent est la meilleure méthode afin de réduire ce stress, 11.8% pensent que la méthode la plus efficace est de mettre dans l’évaluation une partie question de

cours et une partie exercices de niveaux croissants de difficultés, 4.7% ont déclaré que la méthode la plus efficace est de mettre une grille d'auto-évaluation dans le contrôle afin de vérifier et corriger ce qu'ils ont fait, et enfin 4.1 % pensent que la méthode la plus efficace pour réduire leur stress des notes est de faire des évaluations par compétences sans notes.

**Ainsi, la méthode la plus efficace pour réduire le stress des évaluations chiffrées selon la majorité des élèves, est, parmi les propositions, de laisser 5 minutes avant le contrôle afin de réviser le cours. Vient ensuite les évaluations en groupe et les exercices de relaxation et respiration avant les contrôles.**

Selon les professeurs 29.1% pensent que la méthode la plus efficace pour réduire le stress des évaluations est de faire des évaluations par compétences, 17.4% pensent que la méthode la plus efficace est de mettre une grille d'auto-évaluation dans les contrôles, 17.4 % pensent que ce qui est le plus efficace est de mettre dans le contrôle des exercices déjà faits en cours ou des exercices du chapitre précédent.

**Ces trois méthodes constituent ainsi les trois méthodes les plus efficaces pour réduire le stress des évaluations chiffrées, selon les professeurs.**

Les professeurs contrairement aux élèves, sont seulement 11,6% (contre 30.2% des élèves) à penser que laisser les élèves réviser 5minutes avant le contrôle est la méthode la plus efficace, de même ils sont seulement 3.5% (contre 20.7% des élèves) à penser que la méthode la plus efficace est de faire davantage de travaux en groupe.

#### *Raisons pour lesquelles les travaux de groupe réduisent le stress des contrôles chiffrés.*

Les 84 élèves qui ont répondu à « pourquoi êtes-vous moins stressés par les évaluations par groupe que les évaluations chiffrées tous seuls » ont expliqué en quasi-totalité que travailler en groupe est plus rassurant, notamment pour ceux qui n'ont pas confiance en eux.

De plus la quasi-totalité des élèves ont expliqué être moins stressés en groupe car ils ne se sentent pas seuls devant la tâche, ils ont plus de chance de réussir le travail, car ils peuvent compter sur l'aide des autres voir se reposer sur les autres. Ils coopèrent, confrontent leurs idées, se partagent les tâches et les responsabilités.

Egalement, ils ont déclaré que s'ils ont des trous de mémoire ou qu'ils disent des réponses fausses ou incomplètes, les autres camarades pourront les corriger ou les compléter.

Ils ont expliqué ainsi trouver le travail plus simple lorsqu'il est partagé, et culpabilisent moins si ils ont une mauvaise notes car ils ne sont pas seuls à l'avoir eu.



Les 58 professeurs qui ont répondu à cette question ont les mêmes avis que ces élèves.

*Raisons pour lesquelles mettre des exercices déjà fait en cours dans les interrogations réduit le stress des contrôles chiffrés.*

Les 66 élèves qui ont répondu à « pourquoi êtes-vous moins stressés lorsque le professeur met un exercice déjà en cours ou un exercice du chapitre précédent, dans le contrôle » ont expliqué en totalité qu'ils sont moins stressés, car ces exercices les rassurent, du fait qu'ils ont un sentiment de déjà-vu, qu'ils sont en terrain connu et qu'il n'y a donc pas de surprise. Ils sont donc plus en confort pendant l'interrogation.

De plus, s'ils ont bien révisé, ils savent (ou pensent savoir) qu'ils vont réussir car ils connaissent ce qui est attendu d'eux et ce qu'ils doivent faire. Ils ont donc davantage confiance en eux car l'exercice leur paraît ainsi facile.

Les 44 professeurs qui ont répondu à cette question ont les mêmes avis que ces élèves.

*Raisons pour lesquelles les évaluations par compétences sans note sont moins stressantes que les évaluations chiffrées.*

Les élèves ont en minorité répondu que les évaluations par compétences est la meilleure solution pour limiter le stress des contrôles chiffrés.

Cependant, les 42 élèves qui ont répondu à la question « pourquoi êtes-vous moins stressés par les évaluations par compétences sans note que les évaluations chiffrées » ont expliqué, qu'ils trouvent ces évaluations plus faciles et moins importantes car elles n'impactent pas leur moyenne générale.

Ils considèrent que c'est moins grave d'avoir un point rouge qu'un 2/20 notamment parce qu'ils ne les considèrent pas vraiment comme de réelles évaluations.

Ils pensent que l'évaluation par couleur est moins précise que par une note car elle est divisée en « seulement » 4 niveaux de maîtrise et que les critères de compétences sont moins strictes que les barèmes par notions et points. Ils ont déclaré qu'il est donc plus facile d'avoir du vert qu'un 17/20 par exemple. Ils ont donc l'impression qu'il est plus facile de réussir avec des évaluations par compétences, ce qui les rassure.

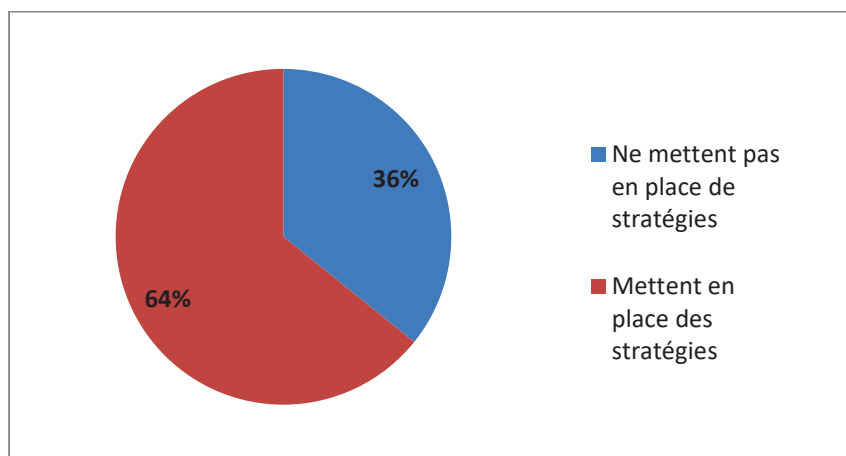
De plus, une minorité ont expliqué qu'avec les critères de réussite, ils savent ce qu'ils doivent faire pour réussir, et connaissent, lors du rendu du travail corrigé, ce qu'ils ont réussi ou échoué, quelles compétences ils maîtrisent ou pas. Ils comprennent davantage leurs erreurs, ce qui leur permet de les surpasser plus facilement.

Egalement, certains ont écrit que, parce qu'il n'y a pas de note, ils se comparent moins avec les autres camarades lors du rendu des contrôles et ne se sentent pas classés. La compétition et la stigmatisation est donc moins forte.

De plus, ils ont déclaré que leurs parents les disputent beaucoup moins lorsqu'ils « ramènent » une couleur rouge qu'une mauvaise note, car ils ne comprennent pas toujours ce système d'évaluations par compétence et minimisent donc leur importance.

Les 46 professeurs qui ont répondu à « pourquoi les élèves seraient moins stressés par les évaluations par compétences » ont les mêmes avis et ont ajouté que ces évaluations peuvent davantage permettre aux élèves de relativiser et de se rassurer lorsqu'ils n'ont pas bien réussi au devoir. En effet, les élèves peuvent plus facilement voir avec les couleurs que, même si ils n'ont pas bien réussi l'évaluation dans sa globalité et qu'ils ont donc plus de rouge que de vert, ils ont pu tout de même avoir quelques points verts, donc valider ou plusieurs compétences évaluées. Ceci est bénéfique pour leur confiance en eux.

#### **b) Les stratégies mises en place par les professeurs afin de réduire le stress des évaluations chiffrées**



**Figure 21 Mise en place par les professeurs, de stratégies pour réduire le stress des évaluations chiffrées**

D'après la figure 21, 64% des professeurs ont déclaré mettre en place des stratégies afin de réduire le stress des évaluations chiffrées, alors que 36% ont déclaré ne rien mettre en place.

**La majorité des professeurs mettent donc en place des stratégies afin d'atténuer le stress des contrôles chiffrés.**

Outre les laisser réviser quelques minutes avant le contrôles, leur donner les évaluations par compétences, en groupes, avec des exercices déjà fait en classe, ou encore les auto-évaluations, les professeurs mettent en place d'autres stratégies afin de limiter le stress des contrôles chiffrés.

Sur les 58 professeurs qui ont répondu à la question « que mettez-vous en place pour réduire le stress des contrôles », plus de la moitié ont déclaré donner des fiches de révision avant le contrôle, où figurent l'essentiel à retenir sur le chapitre évalué.

Egalement, plus de la moitié, distribue aux élèves en début de chapitre, des « contrats de réussite » dans lesquelles sont listés les compétences et connaissances exigibles qui seront dans le contrôle.

Tous les professeurs qui ont répondu, annoncent le contrôle en avance en expliquant quels chapitres est à réviser et en donnant des précisions sur le type de contrôle (rédaction, schématisation...)

Egalement, une grande partie, donnent des quizz, questionnaires à choix multiples et exercices d'entraînement avant le contrôle pour que les élèves puissent s'exercer avant le contrôle et ainsi se rassurer.

La majorité a déclaré mettre davantage de petites évaluations courtes et moins d'évaluations longues.

Ils ont expliqué que sur l'interrogation est écrit le barème afin qu'ils puissent prioriser certaines parties de l'évaluation, ainsi que le temps indicatif pour aider les élèves à gérer leur temps.

De plus, les professeurs sont là pour lire et expliquer les consignes avant le début des évaluations, et pendant l'interrogation, la majorité des professeurs ont répondu qu'ils répètent la consigne et réexpliquent lorsqu'il y a des problèmes de compréhension.

Certains donnent des aides aux élèves en difficulté afin de les débloquent sur une étape. Ces aides « coutent » des points mais permettent aux élèves d'avancer et de gagner plus de points que s'ils restaient bloqués sans aide.

Une minorité a expliqué qu'ils font des exercices de yoga avant le contrôle et/ou mettent une musique douce en fond, pendant l'interrogation pour apaiser les élèves.

La quasi-totalité fait des devoirs adaptés aux dyslexiques et autres.

Une minorité donne des évaluations différenciées afin que les élèves puissent choisir une évaluation adaptée à leur niveau.

Egalement, certains professeurs passent dans les rangs pendant le devoir et disent aux élèves que « c'est bien » lorsqu'ils ont bien fait un exercice, afin qu'ils gagnent en confiance pour le reste du contrôle. D'autres encore mettent des petits papiers d'encouragement sur les tables des élèves afin de les remotiver.

Egalement, ils ont déclaré ne pas mettre d'évaluations surprises ou très peu.

Enfin, certains professeurs autorisent les élèves à refaire l'exercice qui a été le moins bien réussi afin de gagner quelques points. Egalement, les autocorrections sont un moyen de récupérer des points, ce qui rassure les élèves et diminue leur stress lorsqu'ils ont vu qu'ils ont eu une mauvaise note, car ils savent qu'ils peuvent se « rattraper ».

### **III/ Discussion**

Les notes des contrôles sont la principale source de stress des élèves au collège et les professeurs en sont cependant conscients.

Ce stress des notes induit surtout des problèmes de concentration, des maux de ventre et des trous de mémoire pendant les interrogations.

**Cependant les élèves sont surtout stressés au moment de la distribution des sujets de contrôle en début d'interrogations, mais également au moment de voir leur note lorsque le professeur rend les copies.** Ceci montre que c'est non seulement le fait d'avoir un contrôle qui stresse les élèves, mais aussi et surtout la note qui lui est associée.

La note a donc bien un rôle central dans les causes du stress des contrôles.

De plus, ce stress des évaluations chiffrées n'est pas le même au fil de la scolarité.

**En effet la majorité des sixièmes étudiés, comme celle des troisièmes est davantage stressée par les évaluations que les années précédentes.**

L'augmentation du stress des évaluations en sixième est surtout dû au fait que les sixièmes perçoivent une augmentation du niveau de difficulté des évaluations par rapport au primaire, ainsi qu'un changement du système de notations par rapport à l'année précédente. En effet, en primaire les évaluations ne sont pas forcément sous forme de note et sont perçues par les élèves comme étant moins nombreuses qu'au collège. Ceci les déstabilisent, ils n'ont pas l'habitude et ne se sentent pas dans leur zone de confort car ils ne sont pas en « terrain connu ». Egalement certains élèves considèrent les évaluations comme étant plus importantes au collège qu'en primaire.

L'augmentation du stress des évaluations chiffrées en troisième s'explique surtout par l'enjeu du brevet. En effet, les élèves accordent plus d'importance à leur note tout au long de

leur année de troisième et stressent davantage à cause de ces notes car ils les perçoivent comme un révélateur de leur niveau et de leur note potentielle au brevet.

De plus, le stress des notes augmente en troisième car le niveau est plus difficile et les exigences sont plus nombreuses.

Egalement, ils prennent conscience que s'ils veulent aller dans la filière de leur choix l'année suivante, ils doivent avoir des résultats corrects voir même de très bons résultats. Ceci leur met davantage la pression et accroît leur stress.

**Quant aux quatrièmes et aux cinquièmes, ils ont tendance à être autant stressés par les évaluations que les années précédentes.** Ceci s'explique par le fait qu'ils sont plus confiants, car ils ont l'habitude des contrôles chiffrés et de la manière dont chaque professeur évalue, ils « savent comment cela fonctionne », ils ne sont pas surpris.

De plus, ils savent qu'il n'y a pas de grands enjeux, pas de grands examens à la fin de l'année, ce qui leur permet d'avancer tout au long de l'année, plus sereinement que les troisièmes.

Les causes du stress des évaluations chiffrées sont multiples. Cependant, selon les élèves et les professeurs, la peur de ne pas réussir au contrôle et de se décevoir est **la cause principale du stress des élèves pour les contrôles. Les deux autres causes importantes sont la peur de décevoir les parents ou d'être disputé par eux.**

Le stress des notes par peur d'être comparé avec les camarades n'arrive qu'après ces trois dernières.

Pour les élèves ayant des frères et sœurs, la peur d'avoir de moins bons résultats que leur fratrie et la peur que les parents comparent les résultats avec ceux des frères et sœurs, ne sont pas les causes essentielles et fondamentales du stress de ces élèves en question, vis-à-vis des contrôles.

**On remarque cependant que ces trois causes principales citées précédemment, ne varient pas selon le sexe, l'âge ou la moyenne des élèves. En effet, selon ses trois paramètres, les trois causes principales du stress des notes restent toujours la peur de ne pas réussir au contrôle et la peur de se décevoir puis la peur de décevoir les parents et enfin la peur d'être disputé par les parents.**

Cependant, bien que les trois principales causes du stress vis-à-vis des interrogations sont les mêmes pour les filles comme pour les garçons, on peut noter que les filles sont relativement un peu plus stressées par les notes par peur de ne pas réussir et de se décevoir

que les garçons. Egalement, les élèves ayant plus de 16/20 de moyenne générale sont relativement plus stressés par cette cause que les élèves ayant une moyenne inférieure.

**Ainsi les filles et les élèves ayant plus de 16/20 de moyenne sont relativement plus stressés par les contrôles chiffrés par peur de ne pas réussir au contrôle et de se décevoir que tous les autres élèves.**

De plus, même si les trois causes principales du stress des notes sont les mêmes pour les sixièmes, cinquièmes, quatrièmes et troisièmes, les quatrièmes sont cependant relativement plus stressés par peur de décevoir leurs parents, que les élèves des autres niveaux. Egalement, les élèves ayant entre 13.01 et 16/20 de moyenne sont relativement plus stressés par cette cause que les élèves ayant une autre moyenne.

**Ainsi, les quatrièmes et les élèves ayant entre 13.01 et 16/20 de moyenne sont relativement plus stressés par les interrogations chiffrées par peur de décevoir les parents, que tous les autres élèves.**

Egalement, les sixièmes sont relativement plus stressés par les notes par peur d'être disputé par leurs parents, que les élèves des autres niveaux, et les élèves ayant entre 10.1 et 13/20 de moyenne, sont ainsi relativement plus stressés par les notes par cette cause que les élèves ayant une autre moyenne.

**Ainsi, les sixièmes et les élèves ayant entre 10.1 et 13/20 de moyenne, sont relativement plus stressés par les notes par peur d'être disputé par leurs parents que tous les autres élèves.**

Cependant, lorsque l'on s'intéresse aux professions et catégories socio-professionnelles des pères d'élèves, on remarque que **les enfants de cadres et professions intellectuelles supérieures ressentent relativement plus de pression parentale vis-à-vis des notes, que les autres élèves.**

**Cette pression parentale pour les notes a donc des répercussions sur le stress des élèves vis-à-vis des notes.**

**En effet, les enfants de cadres et professions intellectuelles supérieures sont relativement plus stressés par les notes par peur de décevoir leurs parents et par peur d'être disputé par leurs parents, que les autres élèves.**

**Ainsi, en comprenant les causes de ce stress des évaluations chiffrées, il est donc plus facile de mettre en place des stratégies et solutions adaptées à ses causes, afin de limiter ce stress des notes.**

**La méthode la plus efficace, parmi celles proposées, pour réduire le stress des évaluations chiffrées, est, selon la majorité des élèves, de pouvoir réviser le cours 5 minutes avant le contrôle.** Vient ensuite les évaluations en groupe et les exercices de relaxation et respiration avant les contrôles.

Selon les professeurs la méthode la plus efficace pour réduire le stress des évaluations est de faire des évaluations par compétences. Vient ensuite les grilles d'auto-évaluation dans les contrôles et mettre dans le contrôle des exercices déjà faits en cours ou des exercices du chapitre précédent.

Si on s'intéresse aux raisons pour lesquelles les évaluations en groupe diminueraient le stress des contrôles chiffrés, on s'aperçoit que c'est parce que les élèves trouvent que travailler en groupe est plus rassurant, notamment pour ceux qui n'ont pas confiance en eux. En effet, ils ne se sentent pas seuls devant la tâche, ils ont plus de chance de réussir le travail, car ils peuvent compter sur l'aide des autres voire se reposer sur les autres. Ils coopèrent, confrontent leurs idées, se partagent les tâches et les responsabilités. Egalement, s'ils ont des trous de mémoire ou qu'ils disent des réponses fausses ou incomplètes, les autres camarades pourront les corriger ou les compléter. Le travail est ainsi perçu comme étant plus simple lorsqu'il est partagé, et les élèves culpabilisent moins s'ils ont une mauvaise note car ils ne sont pas seuls à l'avoir eu. Cependant, la comparaison du travail fourni peut toujours s'effectuer entre les groupes.

**Cette méthode est bien adaptée pour les élèves qui stressent pour les notes surtout par peur de ne pas réussir et de se décevoir.**

Si on s'intéresse aux raisons pour lesquelles la méthode de monsieur Antiby selon laquelle, mettre un exercice déjà fait en cours ou un exercice du chapitre précédent, réduit le stress des contrôles chiffrés, on remarque que ces exercices rassurent les élèves, du fait qu'ils ont un sentiment de déjà-vu et qu'il n'y a donc pas de surprise. Ils sont donc plus en confort pendant l'interrogation. De plus s'ils ont bien révisé, ils pensent qu'ils vont réussir car ils connaissent ce qui est attendu d'eux et ce qu'ils doivent faire. Ils ont donc davantage confiance en eux car l'exercice leur paraît ainsi facile.

**La méthode de monsieur Antiby est ainsi très bien adaptée pour les élèves qui stressent par les contrôles chiffrés surtout par peur de ne pas réussir et de se décevoir.**

Enfin, si on s'intéresse aux raisons pour lesquelles les évaluations par compétences sont considérées par une partie des élèves comme étant moins stressantes que les évaluations chiffrées, on peut voir que c'est parce que les élèves trouvent que ces évaluations sont plus faciles et moins importantes car elles n'impactent pas leur moyenne générale. Ils ne les considèrent pas vraiment comme de réelles évaluations.

De plus, ils pensent que l'évaluation par couleur est moins précise que par une note et que les critères de compétences sont moins strictes que les barèmes par notions et points. Ils ont donc l'impression qu'il est plus facile de réussir avec des évaluations par compétences, ce qui les rassure.

Certains pensent cependant, que grâce aux critères de réussite, ils savent ce qu'ils doivent faire pour réussir, et connaissent, lors du rendu du travail corrigé, ce qu'ils ont réussi ou échoué, quelles compétences ils maîtrisent ou pas. Ils comprennent davantage leurs erreurs, ce qui leur permet de les surpasser plus facilement.

Egalement, parce qu'il n'y a pas de note, ils se comparent moins avec les autres camarades lors du rendu des contrôles et ne se sentent pas classés. La compétition et la stigmatisation est donc moins forte.

De plus, leurs parents les disputent beaucoup moins lorsqu'ils « ramènent » une couleur rouge qu'une mauvaise note, car ils ne comprennent pas toujours ce système d'évaluations par compétence et minimisent donc leur importance.

**Ainsi, cette méthode d'évaluation par compétences peut être bien adaptée pour les élèves qui stressent pour les notes par peur de ne pas réussir et de se décevoir, par peur d'être comparés avec les autres camarades et par peur de décevoir ou d'être disputé par leurs parents.**

**La majorité des professeurs interrogés mettent en place des stratégies afin d'atténuer le stress des contrôles chiffrés.**

Outre les différentes méthodes décrites précédemment, la majorité des professeurs qui ont répondu, donnent des fiches de révision **avant le contrôle**, où figure l'essentiel à retenir sur le chapitre évalué. De plus, ils distribuent aux élèves en début de chapitre, des « contrats de réussite » dans lesquelles sont listés les compétences et connaissances exigibles qui seront dans le contrôle. Egalement, ils annoncent le contrôle en avance en expliquant quels chapitres est à réviser et en donnant des précisions sur le type de contrôle (rédaction, schématisation).



Une grande partie, donnent des quizz, questionnaires à choix multiples et exercices d'entraînement avant le contrôle pour que les élèves puissent s'exercer avant le contrôle et ainsi se rassurer.

Certains font faire aux élèves des exercices de yoga avant le contrôle et globalement tous les professeurs ayant répondu, lisent, expliquent les consignes avant le début des évaluations,

**L'ensemble de ces méthodes décrites ci-dessous sont donc adaptées pour réduire le stress des élèves stressant surtout avant le contrôle.**

**Lors du contrôle**, les professeurs présentent sur le contrôle le barème afin qu'ils puissent prioriser certaines parties de l'évaluation, ainsi que le temps indicatif pour aider les élèves à gérer leur temps. Ils font d'ailleurs davantage de petites évaluations courtes et moins d'évaluations longues.

Pendant l'interrogation, beaucoup répètent la consigne et réexpliquent lorsqu'il y a des problèmes de compréhension.

Quelques professeurs qui ont répondu à la question, mettent une musique douce en fond, pendant l'interrogation pour apaiser les élèves.

Certains professeurs ayant répondu, donnent des aides aux élèves en difficulté afin de les débloquent sur une étape, d'autres donnent des évaluations différenciées afin que les élèves puissent choisir une évaluation adaptée à leur niveau.

La majorité adaptent les contrôles pour les dyslexiques et autres.

Egalement, certains professeurs passent dans les rangs pendant le devoir et disent aux élèves que « c'est bien » lorsqu'ils ont bien fait un exercice, afin qu'ils gagnent en confiance pour le reste du contrôle. D'autres encore mettent des petits papiers d'encouragement sur les tables des élèves afin de les remotiver.

**Les méthodes décrites ci-dessus sont donc bien adaptées pour réduire le stress des élèves stressant surtout pendant le contrôle.**

Enfin, certains professeurs autorisent les élèves à refaire l'exercice qui a été le moins bien réussi afin de gagner quelques points. Egalement, les autocorrections sont un moyen de récupérer des points, ce qui rassure les élèves et diminue leur stress lorsqu'ils ont vu qu'ils ont eu une mauvaise note, car ils savent qu'ils peuvent se « rattraper ». **Ainsi, ces deux méthodes sont adaptées pour réduire le stress des élèves stressant surtout au moment du rendu de la note** car ils peuvent dédramatiser cette note et se rattraper en gagnant des points supplémentaires lors de l'autocorrection ou en refaisant un exercice.

**Ainsi, l'ensemble de toutes les stratégies et méthodes, données aux élèves, avant, pendant ou après l'évaluation, par les professeurs qui ont répondu à la question de l'enquête, sont toutes adaptées pour réduire le stress des élèves qui stressent par les notes surtout par peur de ne pas réussir et de se décevoir.**

### **Conclusion**

Les notes des contrôles sont la principale source de stress des élèves au collège. Ce stress n'est pas le même au cours de la scolarité en raison de l'entrée en sixième et des nouvelles formes d'évaluations, inconnues pour les sixièmes ou encore à cause du brevet pour les troisièmes.

La peur de ne pas réussir au contrôle et de se décevoir est la cause principale du stress des élèves pour les contrôles. Les deux autres causes importantes sont la peur de décevoir les parents ou d'être disputé par eux. Ces trois causes principales, ne varient pas selon le sexe, l'âge ou la moyenne des élèves. Cependant, les enfants de cadres et professions intellectuelles supérieures ressentent relativement plus de pression parentale vis-à-vis des notes, que les autres élèves et sont relativement plus stressés par les notes par peur de décevoir et d'être disputé par leurs parents, que les autres élèves.

Ainsi, en comprenant les causes de ce stress des évaluations chiffrées, il est donc plus facile de mettre en place des stratégies et solutions adaptées à ses causes, afin de limiter ce stress des notes. Les méthodes que les élèves trouvent les plus efficaces, parmi celles proposées, pour réduire le stress des évaluations chiffrées, est, de pouvoir réviser le cours cinq minutes avant le contrôle, de faire davantage d'évaluation en groupe et de faire des exercices de relaxation et respiration avant le contrôle. Ils existent cependant d'autres méthodes adaptées pour les élèves qui stressent surtout par peur de ne pas réussir et de se décevoir, telles que les fiches de révision, les contrats de réussite, les quiz et exercices d'entraînement avant les contrôles. Lors des contrôles des aides peuvent être apportées, les évaluations peuvent être différenciées et adaptées selon les élèves. Lors du rendu des notes, des exercices de rattrapage peuvent être distribués afin de remotiver l'élève qui n'a pas réussi.

Ainsi, cette étude m'a permis de comprendre pourquoi les élèves stressent autant pour les contrôles, ce qui m'a aidé à mieux cibler les stratégies à adopter pour limiter le stress des évaluations chiffrées de mes élèves. J'ai également appris de nouvelles stratégies et méthodes d'évaluations adaptées pour réduire le stress des évaluations des élèves. J'ai donc pu ainsi commencer à les mettre en place cette année et continuerai les années suivantes afin de voir par moi-même leur efficacité.

## **Bibliographie**

- Antibi A. (2003). *La constante macabre*. Math'Adore.
- Antibi A. (2007). *Les notes : la fin d'un cauchemar*. Math'Adore.
- Bedin V. (2009). *Qu'est-ce que l'adolescence ?*. Editions Sciences humaines.
- Butera F., Buchs, C., Darnon, C. (2011). *L'évaluation, une menace ?*. Presses Universitaires de France.
- De Vecchi G. (2011). *Evaluer sans dévaluer*. Hachette éducation.
- George G. (2002). *Ces enfants malades du stress*. Paris Anne carrière.
- Hadji C. (2012). *Faut-il avoir peur de l'évaluation*. Editions De Boeck.
- Joyeux H. (2016). *Lutter contre le stress un remède anti-cancer*. Editions du Rocher.
- Lessard C. et Meirieu P. (2008). *L'obligation de résultats en éducation*. Editions De Boeck.
- Pallardy P. (2003). *Vaincre fatigue, stress, déprime et protéger son cœur*. Editions Robert Laffont.
- Perrenoud P. (1986). *La fabrication de l'excellence scolaire : du curriculum aux pratiques d'évaluation*. In Revue française de Sociologie. 27-1, p.158 à 159.
- Zaffran M. (1998). *Le stress et ses conséquences*. Sélection du Reader's Digest.

## **Sitographie**

- Davezies P. (2008). Stress et pouvoir d'agir : données biologiques.
- En ligne : [http://philippe.davezies.free.fr/download/down/Stress\\_action\\_%20biologie\\_20081.pdf](http://philippe.davezies.free.fr/download/down/Stress_action_%20biologie_20081.pdf) (consulté le 15 janvier 2017)
- Meditas cardio : Mesures d'éducation Thérapeutique appliquées au stress en Cardiologie.
- En ligne : <http://www.meditas-cardio.fr/html/quoi/histoire.html> (consulté le 15 janvier 2017)
- Stress Anxiété (2016). Les différents types de stress: aigu, répété, chronique.
- En ligne : <http://www.stressanxiete.fr/33/les-differents-types-de-stress-aigu-repete-chronique.html> (consulté le 2 février 2017)
- Tap, P., Esparbès-Pistre et Lacoste Serge. Estime de soi et niveau de stress : leur relation avec les difficultés d'orientation chez 1748 adolescents de collèges et de lycées.
- En ligne : <http://www.pierretap.com/pdfs/238b.pdf> (consulté le 1 février 2017)

## **Table des illustrations**

- Figure 1 : Activation du système adrénérgique. En ligne : [http://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full\\_html/2003/01/medsci2003191p118/F1.html](http://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full_html/2003/01/medsci2003191p118/F1.html) (consulté le 31 janvier 2017)
- Figure 2 : Activation et rétrocontrôle de l'axe hypothalamo-hypophysio-surénalien. En ligne : [http://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full\\_html/2003/01/medsci2003191p118/F2.html](http://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full_html/2003/01/medsci2003191p118/F2.html) (consulté le 31 janvier 2017)
- Figure 3 : réaction d'adaptation au stress En ligne : <https://lorio.eu/2015/05/07/sga-le-syndrome-general-dadaptation/> (consulté le 30 janvier 2017)
- Figure 4 : Le stress des élèves à l'école
- Figure 5 : Les causes du stress à l'école

Figure 6 : Ressentis des professeurs sur le stress des élèves par les évaluations chiffrées

Figure 7 : Conséquences sur les élèves, du stress lié aux évaluations chiffrées

Figure 8 : Moment le plus stressant entre l'annonce du contrôle et le rendu de la note

Figure 9 : Evolution au cours des années, du niveau de stress des élèves par les évaluations chiffrées, d'après les professeurs

Figure 10 : Evolution au cours des années, du niveau de stress des évaluations chiffrées d'après les élèves

Figure 11 : Causes du stress des contrôles selon les élèves et selon les professeurs

Figure 12 : Stress des élèves par peur d'avoir de moins bons résultats que leurs frères et sœurs

Figure 13 : Stress des élèves par peur que les parents comparent leurs résultats avec ceux des frères et soeurs

Figure 14 : Causes du stress des contrôles selon le sexe des élèves

Figure 15 : Causes de stress des contrôles selon les niveaux

Figure 16 : Causes du stress des contrôles selon la moyenne générale des élèves

Figure 17 : Lien entre la pression parentale et le métier du père de famille

Figure 18 : Lien entre le métier du père de famille et le stress des contrôles par peur de décevoir les parents

Figure 19 : Lien entre le métier du père de famille et le stress des contrôles par peur d'être disputé par les parents

Figure 20 : Méthode la plus efficace afin de réduire le stress des contrôles chiffrées

Figure 21 : Mise en place par les professeurs, de stratégies pour réduire le stress des évaluations chiffrées

Tableau 1 : Répartition des élèves de l'échantillon selon leur sexe et leur âge

Tableau 2 : Répartition des professeurs de l'échantillon, selon leur matière enseignée et leur sexe

## Annexes

- Questionnaire diffusé aux professeurs
- Questionnaire diffusé aux élèves

## Questionnaire diffusé aux professeurs

### Questionnaire sur le stress des élèves lié aux évaluations chiffrées

Dans le cadre de la validation de mon Master enseignement (M2 MEEF SVT), je rédige un mémoire de recherche sur le stress scolaire, plus particulièrement lié aux évaluations chiffrées, en prenant le collège de Saône pour lieu d'étude.

Afin de compléter ce mémoire, j'ai réalisé un questionnaire à la destination des enseignants et un autre questionnaire pour les élèves de collège.

Ces deux enquêtes me permettront de connaître les sources de stress et leurs effets sur les élèves du collège mais aussi leurs niveaux de stress vis à vis des différentes formes d'évaluations (chiffrées, par compétence, autoévaluation, travaux de groupe, etc), de manière à pouvoir envisager des solutions.

Merci beaucoup pour votre participation.

Léa JAKOBS, stagiaire SVT

\*Obligatoire

#### 1. Etes-vous ? \*

*Une seule réponse possible.*

- Un homme  
 Une femme

#### 2. Quelle matière enseignez-vous ? \*

*Une seule réponse possible.*

- Mathématiques  
 Français  
 Histoire-géographie  
 SVT  
 Physique-chimie  
 Arts plastiques  
 Education musicale  
 EPS  
 Langues  
 Philosophie  
 SES  
 Autre : \_\_\_\_\_

3. Depuis combien de temps enseignez-vous ? \*

*Une seule réponse possible.*

- Moins de 5 ans
- Entre 5 et 10 ans
- Entre 11 et 15 ans
- Entre 16 et 20 ans
- Entre 21 et 25 ans
- Plus de 25 ans

4. Vous enseignez actuellement : \*

*Une seule réponse possible.*

- En collège
- En lycée
- Les deux

5. Avez-vous le sentiment que les élèves sont stressés par les évaluations chiffrées ? \*

*Une seule réponse possible.*

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

6. Si oui, pensez-vous qu'ils le sont SURTOUT : (plusieurs choix possibles)

*Plusieurs réponses possibles.*

- Lors de l'annonce de la programmation d'une évaluation
- La veille et/ou le matin avant l'évaluation
- Au moment de la distribution de l'évaluation
- Pendant l'évaluation
- Au moment du ramassage de la copie en fin d'évaluation
- Au moment de recevoir la note
- Autre : \_\_\_\_\_

7. Selon vous, le stress lié aux évaluations chiffrées est SURTOUT dû à ? (plusieurs choix possibles) \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- La peur de ne pas réussir (alors qu'ils ont révisé) et de se décevoir
- La peur de ne pas réussir alors qu'ils n'ont pas révisé
- La peur que les pairs comparent et critiquent la note
- La peur de décevoir les parents
- La peur d'être disputé par les parents (la pression parentale)
- La peur de décevoir le professeur
- Autre : \_\_\_\_\_

8. **Pensez-vous que le niveau de stress des élèves lié aux évaluations, évolue avec l'âge ? \***

*Une seule réponse possible.*

- Oui, ils sont de plus en plus stressés au fil de leur scolarité
- Oui, ils sont de moins en moins stressés au fil de leur scolarité
- Non, le niveau de stress reste le même
- je ne sais pas
- Autre : \_\_\_\_\_

9. **Si oui, pourquoi selon vous ?**

\_\_\_\_\_

10. **Avez-vous le sentiment que la majorité des élèves sont moins stressés par les évaluations par compétence (sans note) que les évaluations chiffrées classiques ? \***

*Une seule réponse possible.*

- Oui nettement moins stressés
- Oui un peu moins stressés
- Non il n'y a pas de différence
- Je ne sais pas
- Autre : \_\_\_\_\_

11. **Si oui, pourquoi selon vous ?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12. **Pensez-vous que les élèves sont moins stressés lorsqu'ils font un travail noté en groupe plutôt que seul ? \***

*Une seule réponse possible.*

- Oui nettement moins stressés
- Oui un peu moins stressés
- Non il n'y a pas de différence
- Je ne sais pas
- Autre : \_\_\_\_\_

13. **Si oui, pourquoi selon vous ?**

\_\_\_\_\_



14. **Pensez-vous que les élèves sont moins stressés lorsque vous mettez dans une évaluation, un exercice déjà fait en cours ? \***

*Une seule réponse possible.*

- Oui nettement moins stressés
- Oui, un peu moins stressés
- Non, il n'y a pas de différence
- Je ne sais pas

15. **Si oui, pourquoi selon vous ?**

\_\_\_\_\_

16. **Mettez-vous en place des stratégies afin de réduire le stress des évaluations ? \***

*Une seule réponse possible.*

- Oui
- Non

17. **Si oui, que mettez-vous en place ?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

18. **Quelles méthodes, selon vous, permettraient de réduire le stress des évaluations ? (plusieurs choix possibles) \***

*Plusieurs réponses possibles.*

- Faire des exercices de respiration/relaxation avant l'évaluation avec les élèves
- Laisser un temps aux élèves avant le contrôle pour revoir le cours
- Mettre des exercices déjà faits en classe dans l'évaluation pour rassurer les élèves qui ont révisé
- Faire des évaluations en groupe afin de rassurer les élèves qui n'ont pas confiance en eux
- Mettre une grille d'auto-évaluation (pendant le contrôle) pour qu'ils puissent vérifier ce qu'ils ont fait et compléter leur réponse au besoin
- Diversifier le contrôle avec une partie cours, une partie application avec des exercices à difficulté croissante
- Privilégier les évaluations par compétence, sans note
- Autre : \_\_\_\_\_

19. **Quelle méthode vous semble LA PLUS EFFICACE pour réduire le stress des évaluations ? (vous pouvez écrire une autre proposition) \***

*Une seule réponse possible.*

- Faire des exercices de respiration/relaxation avant le contrôle avec les élèves
- Laisser un temps aux élèves avant le contrôle pour revoir le cours
- Mettre dans l'évaluation des exercices déjà faits en classe, afin de rassurer les élèves qui ont révisé
- Faire davantage d'évaluations en groupe afin de rassurer les élèves qui n'ont pas confiance en eux
- Mettre une grille d'auto-évaluation dans le contrôle afin que les élèves puissent vérifier et corriger ce qu'ils ont fait au besoin
- Mettre dans l'évaluation, une partie cours pour rassurer les élèves apprenants, et une partie application avec des exercices à difficulté croissante
- Privilégier les évaluations par compétence, sans note
- Autre : \_\_\_\_\_

Fourni par

 Google Forms

## Questionnaire diffusé aux élèves

### Questionnaire élèves sur le stress lié aux évaluations notées

Dans le cadre de la validation de mon Master enseignement (M2 MEEF SVT), je rédige un mémoire de recherche sur le stress scolaire, plus particulièrement lié aux évaluations chiffrées, en prenant le collège de Saône pour lieu d'étude.

Afin de compléter ce mémoire, j'ai réalisé un questionnaire à la destination des enseignants et un autre questionnaire pour les élèves de collège.

Ces deux enquêtes me permettront de connaître les sources de stress et leurs effets sur les élèves du collège mais aussi les niveaux de stress vis à vis des différentes formes d'évaluations (chiffrées, par compétence, autoévaluation, travaux de groupe, etc), de manière à pouvoir envisager des solutions.

Merci beaucoup pour votre participation.

Léa JAKOBS, stagiaire SVT

\*Obligatoire

**1. Vous êtes : \***

*Une seule réponse possible.*

- Une fille  
 Un garçon

**2. Vous êtes en : \***

*Une seule réponse possible.*

- 6ème  
 5ème  
 4ème  
 3ème

**3. Le métier de ma maman :**

*Une seule réponse possible.*

- Ouvrière  
 Enseignante  
 Ingénieure  
 Technicienne  
 Employée  
 Artisan, commerçante ou chef d'entreprise  
 Agricultrice, exploitante  
 Autre : \_\_\_\_\_

**4. Le métier de mon papa est :**

*Une seule réponse possible.*

- Agriculteur, exploitant
- Employé
- Ouvrier
- Enseignant
- Ingénieur
- Technicien
- Artisan, commerçant ou chef d'entreprise
- Autre : \_\_\_\_\_

**5. Quelle est, environ, votre moyenne générale depuis le début de l'année ? \***

*Une seule réponse possible.*

- Moins de 8/20
- Entre 8 et 10/20
- Entre 10.01 et 13/20
- Entre 13.01 et 16/20
- Plus de 16/20

**6. Etes-vous stressé à l'école ?**

*Une seule réponse possible.*

- Oui beaucoup
- Oui, un peu
- Non
- Autre : \_\_\_\_\_

**7. Si oui, vous êtes SURTOUT stressé par : (cochez trois réponses maximum)**

*Plusieurs réponses possibles.*

- Les notes lors des contrôles
- La surcharge de travail
- La peur de ne pas être apprécié par les camarades
- La peur de ne pas réussir à l'école
- La peur de certains professeurs
- La peur du CPE
- La peur du principal ou principal adjoint
- Autre : \_\_\_\_\_

8. **Votre stress est SURTOUT marqué par : (plusieurs réponses possibles) \***

*Plusieurs réponses possibles.*

- Des maux de tête
- Des maux de ventre
- Des trous de mémoire
- Des problèmes de concentration
- De l'agressivité envers les autres
- Des pleurs
- Des tremblements
- Je n'ai pas de symptôme
- Autre : \_\_\_\_\_

9. **Etes-vous stressé lorsqu'un prof vous annonce qu'il va y avoir un contrôle dans quelques jours ? \***

*Une seule réponse possible.*

- Oui beaucoup
- Oui un peu
- Pas vraiment
- Non, Pas du tout
- Autre : \_\_\_\_\_

10. **La veille et/ou le matin avant le contrôle vous : (plusieurs choix possibles) \***

*Plusieurs réponses possibles.*

- Etes beaucoup stressé
- Etes un peu stressé
- Etes pas vraiment stressé
- Etes pas du tout stressé
- Etes nerveux
- Etes pressé de faire le contrôle
- Avez peur de ne pas réussir
- Etes confiant et pensez que vous allez y arriver
- Avez peur de décevoir vos parents
- Avez mal au ventre
- N'arrivez pas bien à souper/petit-déjeuner, gorge nouée par le stress
- Avez envie de vomir ou nausée
- Autre : \_\_\_\_\_

**11. La plupart du temps, êtes-vous stressé au moment de la distribution des copies de contrôle ? \***

*Une seule réponse possible.*

- Oui beaucoup
- Oui un peu
- Pas vraiment
- Non, pas du tout
- Autre : \_\_\_\_\_

**12. Lors d'un contrôle vous êtes souvent ? (plusieurs choix possibles) \***

*Plusieurs réponses possibles.*

- Beaucoup stressé
- Un peu stressé
- Pas vraiment stressé
- Pas du tout stressé
- En panique
- Détendu
- Sûr de vous, confiant
- Agité avec des difficultés à vous concentrer
- Pas confiant (vous n'avez pas confiance en vous)
- Autre : \_\_\_\_\_

**13. La plupart du temps, êtes-vous stressé lorsque le professeur ramasse les copies à la fin du contrôle ? \***

*Une seule réponse possible.*

- Oui beaucoup
- Oui un peu
- Pas vraiment
- Non, pas du tout
- Autre : \_\_\_\_\_

**14. La plupart du temps, lorsque le professeur rend les copies corrigées, vous : (plusieurs choix possibles) \***

*Plusieurs réponses possibles.*

- Etes beaucoup stressé
- Etes un peu stressé
- Etes pas vraiment stressé
- Etes pas du tout stressé
- Avez peur que vos camarades voient votre note et critiquent
- Cachez votre note pour ne pas que les camarades la voit, car vous n'aimez pas la compétition
- Autre : \_\_\_\_\_

15. **A quel moment êtes-vous le PLUS stressé généralement ? (une seule réponse possible) \***

*Une seule réponse possible.*

- Lorsque le professeur annonce qu'il va y avoir un contrôle dans quelques jours
- La veille et/ou le matin avant le contrôle
- Au moment de la distribution des sujets de contrôle
- Lorsque vous faites le contrôle
- Au moment du ramassage des copies à la fin du contrôle
- Lorsque le professeur distribue les contrôles corrigés avec la note dessus
- Je ne suis pas stressé, à aucun moment
- Autre : \_\_\_\_\_

16. **Votre stress des contrôles est-il notamment dû à la peur de ne pas réussir au contrôle et donc à la peur de vous décevoir ? \***

*Une seule réponse possible.*

- Oui c'est beaucoup dû à cela
- Oui c'est un peu dû à cela
- Ce n'est pas vraiment la raison
- Non ce n'est pas du tout la raison
- Autre : \_\_\_\_\_

17. **Si vous avez des frères et sœurs, êtes-vous stressé par peur d'avoir de moins bons résultats que vos frères et sœurs ? \***

*Une seule réponse possible.*

- Je n'ai pas de frère et sœur
- Oui beaucoup
- Oui un peu
- Pas vraiment
- Non, Pas du tout

18. **Si vous avez des frères et sœurs, êtes-vous stressé par peur que vos parents comparent vos résultats avec ceux de vos frères et sœurs ? \***

*Une seule réponse possible.*

- Je n'ai pas de frère et sœur
- Oui beaucoup
- Oui un peu
- Pas vraiment
- Non, pas du tout

19. **Votre stress des contrôles est-il notamment dû à la peur de décevoir vos parents lorsqu'ils vont voir le résultat ? \***

*Une seule réponse possible.*

- Oui c'est beaucoup dû à cela
- Oui c'est un peu dû à cela
- Ce n'est pas vraiment la raison
- Non, ce n'est pas du tout la raison
- Autre : \_\_\_\_\_

20. **Votre stress des contrôles est-il notamment dû à la peur d'être disputé par vos parents lorsqu'ils vont voir le résultat? \***

*Une seule réponse possible.*

- Oui, c'est beaucoup dû à cela
- Oui, c'est un peu dû à cela
- Ce n'est pas vraiment dû à cela
- Non, ce n'est pas du tout dû à cela
- Autre : \_\_\_\_\_

21. **Ressentez-vous une pression de vos parents vis-à-vis de vos résultats à l'école ? \***

*Une seule réponse possible.*

- Oui beaucoup de pression
- Oui un peu de pression
- Pas vraiment
- Pas du tout
- Autre : \_\_\_\_\_

22. **Votre stress des contrôles est-il notamment dû à la peur de la réaction des autres camarades en voyant votre note et à la compétition au sein de la classe ? \***

*Une seule réponse possible.*

- Oui cela est beaucoup dû à cela
- Oui c'est un peu dû à cela
- Ce n'est pas vraiment dû à cela
- Non ce n'est pas du tout dû à cela
- Autre : \_\_\_\_\_

23. **Votre stress des contrôles est-il notamment dû à la peur de décevoir le professeur ? \***

*Une seule réponse possible.*

- Oui c'est beaucoup dû à cela
- Oui c'est un peu dû à cela
- Ce n'est pas vraiment dû à cela
- Non, ce n'est pas du tout dû à cela
- Autre : \_\_\_\_\_



**24. Votre stress des contrôles est SURTOUT dû à : \***

*Plusieurs réponses possibles.*

- La peur de ne pas réussir au contrôle et donc de se décevoir soi-même
- La peur que les camarades comparent et critiquent la note
- La peur que les parents soient déçus du résultat
- La peur que les parents vous disputent
- La peur de décevoir le professeur
- Je ne suis pas stressé par les contrôles
- Autre : \_\_\_\_\_

**25. Pensez-vous être : \***

*Une seule réponse possible.*

- Davantage stressé par les évaluations que les années précédentes
- Moins stressé par les évaluations que les années précédentes
- Autant stressé par les évaluations que les années précédentes
- Je n'ai jamais stressé particulièrement par les évaluations
- Autre : \_\_\_\_\_

**26. Si votre niveau de stress pour les évaluations a changé par rapport aux années précédentes, expliquez pourquoi :**

\_\_\_\_\_

**27. Avez-vous le sentiment d'être moins stressé par une évaluation par compétence (avec les couleurs) que par une évaluation uniquement sous forme de note ? \***

*Une seule réponse possible.*

- Oui, je suis beaucoup moins stressé
- Oui, je suis un peu moins stressé
- Non, il n'y a pas de différence
- Autre : \_\_\_\_\_

**28. Si oui, pourquoi ?**

\_\_\_\_\_

**29. Avez-vous le sentiment d'être moins stressé lorsque vous faites un travail noté en groupe plutôt que tout seul ? \***

*Une seule réponse possible.*

- Oui, je suis beaucoup moins stressé
- Oui, je suis un peu moins stressé
- Non, il n'y a pas de différence
- Autre : \_\_\_\_\_

**30. Si oui, pourquoi ?**

\_\_\_\_\_

31. **Avez-vous le sentiment d'être moins stressé lorsque le professeur met un exercice déjà fait en cours ou un exercice du chapitre précédent, dans le contrôle ? \***

*Une seule réponse possible.*

- Oui, je suis nettement moins stressée
- Oui, je suis un peu moins stressée
- Non, il n'y a pas de différence
- Autre : \_\_\_\_\_

32. **Si oui, pourquoi ?**

\_\_\_\_\_

33. **Quelles méthodes permettent de réduire le stress des contrôles selon vous ? (plusieurs choix possibles) \***

*Plusieurs réponses possibles.*

- Faire des exercices de respiration/ relaxation juste avant les contrôles
- Avoir le temps de revoir le cours 5 minutes avant le contrôle
- Faire des évaluations par compétence (avec des couleurs), sans note
- Faire davantage d'évaluation en groupe
- Avoir dans les contrôles, des exercices déjà fait en classe pour être rassuré lorsqu'on a bien appris le cours
- Mettre une grille d'auto-évaluation dans le contrôle, afin de vérifier et corriger ses réponses au besoin
- Avoir dans les contrôles, une partie cours pour être rassuré lorsqu'on a appris notre leçon, et une partie application avec des exercices à difficulté croissante
- Autre : \_\_\_\_\_

34. **Selon vous , quelle méthode est LA PLUS EFFICACE pour réduire le stress des contrôles ? \***

*Une seule réponse possible.*

- Faire des exercices de relaxation/ respiration avant la contrôle
- Avoir le temps de revoir le cours 5 minutes avant de faire contrôle
- Faire des évaluations par compétences avec des couleurs. sans notes
- Avoir dans les contrôles, des exercices déjà fait en classe et/ou des exercices du chapitre précédent pour être rassuré lorsqu'on a bien appris le cours
- Faire davantage d'évaluations en groupe
- Mettre une grille d'auto-évaluation dans le contrôle afin de pouvoir vérifier et corriger ce qu'on a fait
- Avoir dans le contrôle, une partie questions de cours et une partie avec des exercices à difficulté croissante
- Autre : \_\_\_\_\_

Fourni par

 Google Forms

## **Résumé :**

L'évaluation chiffrée est un des agents de stress principal. L'objectif premier de cette étude est de savoir les causes de stress des élèves pour les évaluations chiffrées et si ces causes varient selon le sexe, l'âge, la moyenne générale des élèves et les professions et catégories socioprofessionnelles des parents. Le deuxième objectif est de comprendre quelles sont les stratégies et méthodes évaluatives les plus adaptées pour réduire le stress des notes. Un questionnaire a été diffusé aux élèves d'un collège et un autre a été diffusé à des professeurs de second degré. Les résultats montrent que la peur de ne pas réussir au contrôle et de se décevoir est la cause principale du stress des élèves pour les contrôles. Elle ne varie pas selon le sexe, l'âge ou la moyenne des élèves. Cependant, les enfants de cadres et professions intellectuelles supérieures ressentent relativement plus de pression parentale vis-à-vis des notes, et sont relativement plus stressés par les notes par peur de décevoir et d'être disputé par leurs parents, que les autres élèves. Différentes méthodes peuvent réduire le stress des notes, comme des évaluations par compétences, mettre des exercices faits en classe dans les contrôles, privilégier les travaux de groupes, donner des fiches de révision, des aides et évaluations différenciées et adaptées aux profils des élèves.

**Mots clés :** stress – évaluation - note- causes - solutions

## **Summary :**

Evaluation is one of the main stressors. The first objective of this study is to determine the causes of pupils stress for the evaluations and if these causes vary according to the sex, age, general average of pupils, and the profession of parents. The second objective is to understand which strategies and evaluation methods are most appropriate to reduce the stress of the marks. A questionnaire was circulated to the pupils of one middle school and another was distributed to teachers. The results show that the fear of not succeeding in controls and of disappointing is the main cause of pupils stress for the controls. It does not vary according to sex, age or average student. However, children of managers and higher intellectual professions feel relatively more parental pressure towards marks, and are relatively more stressed by marks for fear of disappointing and of being disputed by their parents than the other. Different methods can reduce the stress of marks, such as evaluations by skill, put exercises made in class in the controls, favor the work of group, give revision sheets, assistants and evaluations differentiated and adapted to the profiles of the students.

**Keywords:** stress - evaluation - mark - causes - solutions

