


 AFAE

LE - 3EN1 -

– ÉDITO –

Nous vous livrons, dans ce numéro qui constitue le dernier volet de notre cycle *Reconnaître la personne*, la seconde partie de l'article que nous a proposé Marie-Paule Voisin-Dambry.

Après avoir présenté des courants de l'aide à la personne et les méthodes et techniques qui leur sont communes (numéro 36), elle s'attache, dans cette partie, à décrire les postures propices à une communication efficace permettant d'opérer un changement positif dont bénéficiera la personne ou le groupe de personnes en demande d'aide.

Aline Vansoeterstede, quant à elle, centre son propos sur les élèves – les adolescents –, et plus particulièrement sur le stress qu'ils ressentent.

Qu'est-ce qui les stresse ? Que se passe-t-il lorsqu'ils sont stressés ? Quel impact le stress scolaire a-t-il sur le bien-être et les trajectoires scolaires ? Comment agir pour les élèves ?

Bonne lecture.

Matthieu Coste-de-Bagneaux, Dominique Procureur, Jacques Sesboué



Marie-Paule Voisin-Dambry
est avocate
honoraire, inscrite
au barreau de
Dieppe de 1979 à
2012, Présidente
de l'IXAD de Lille
de 2014 à 2016.

Les pratiques à adopter pour une relation d'aide de qualité

Je décrirai cinq pratiques essentielles pour aider une personne ou un groupe à opérer un changement souhaité : la neutralité et l'assertivité sont des savoir-être qui doivent irriguer l'écoute active et la reformulation, le questionnement et enfin la recherche de solutions.

La neutralité

« *Par-delà les notions de bien et de mal, il y a un champ, c'est là-bas que je vous*

retrouverai. » écrivait le poète Soufi Jalâl al Din Rumi. Votre vision du monde, vos valeurs morales, vos croyances n'ont aucune place dans vos interactions avec l'autre, faute de quoi votre action d'aide n'aboutira à aucun changement car vos mots seront des murs au lieu d'être des fenêtres, pour pasticher le titre de l'ouvrage de Marschall B. Rosenberg sur la CNV. Le premier objectif à atteindre est d'instaurer une relation de confiance, sans laquelle rien ne sera possible. Si l'aidé se sent jugé, il se protégera et se repliera sur lui-même. Ce sera l'échec assuré.

Je vous relate l'une de mes dernières médiations relatives à une succession : l'une des six enfants – appelons-la Geneviève – s'était occupée de son père pendant 30 ans après le décès de leur mère. Pendant 4 ans, la succession était restée bloquée, car 3 des enfants réclamaient à Geneviève 100 000 euros correspondant à des prélèvements de carte bancaire et des chèques établis à son profit. Lorsque je lui ai demandé en aparté si elle acceptait le principe, sans parler du montant, de restituer à la succession une certaine somme, elle m'a répondu par la négative. Mais après une heure de discussion en séance plénière en présence des six cohéritiers et des médiateurs, elle a accepté de restituer 20 000 € correspondant aux chèques dont la preuve de l'encaissement sur son compte était prouvée. Les autres héritiers ont accepté. Lorsqu'elle a salué ma médiatrice et moi-même pour prendre congé, Geneviève nous a dit, avec beaucoup de soulagement dans la voix « *Merci de ne pas m'avoir jugée* ». J'ai alors compris que notre attitude neutre et impartiale avait été déterminante pour qu'elle opère un changement de position aussi rapide et radical. Du côté des 3 cohéritiers réclamant initialement 100 000 euros, la simple reconnaissance par leur sœur d'avoir été avantagée leur suffisait pour mettre fin au conflit.

L'assertivité

La neutralité n'a d'intérêt que si elle est couplée et solidement arrimée à une qualité toute aussi importante qu'est l'assertivité. Rester neutre demande beaucoup d'humilité et de retenue mais il n'est nul besoin de courage pour cela. Mais si nous restons neutres sans être assertifs, nous risquons d'entrer dans le monde de l'autre sans changer quoi que ce soit à la situation. Et certains d'entre vous n'hésiteraient pas à dire que je décris là un monde de « bisounours ». Et peut-être n'auraient-ils pas tort !

L'assertivité, c'est le fait de dire les choses et surtout de ne pas les laisser sous le tapis alors que tout le monde sait qu'elles existent. Être assertif, c'est parler avec authenticité, sérénité et précision de faits

ou de situations dont l'évocation peut générer soit un malaise soit des réactions émotionnelles vives. Si seuls les faits sont énoncés sans parasiter la parole par des jugements de valeur, la parole sera libératrice. Donc l'assertivité, surtout au début de sa pratique, demande du courage pour assumer des débordements éventuels. Il faut s'y préparer pour éviter tout dérapage.

La clarification par l'attitude assertive de l'aidant permettra à la personne d'objectiver la difficulté et de mieux comprendre l'impasse dans laquelle elle se trouve et sa part de responsabilité dans cette impasse. Pour illustrer mon propos, voici l'extrait de l'ouvrage de Marshall B. Rosenberg (7) que j'ai choisi :

« Lors d'un autre atelier, mené cette fois-ci en milieu scolaire, une enseignante confia : » Je déteste mettre des notes. Je ne pense pas que cela serve à quoi que ce soit et ça angoisse beaucoup les élèves. Mais j'y suis obligée : ce sont les directives du rectorat. » Nous venions de faire quelques exercices sur la façon d'introduire en classe un langage qui permette à chacun de mieux prendre conscience de la responsabilité de ses actes. Je lui proposai de reformuler ce qu'elle venait de dire en commençant par : « Je choisis de mettre des notes parce que je veux ... » Elle compléta sans hésiter : « parce que je veux garder mon poste. » Mais elle s'empressa d'ajouter : « Mais je n'aime pas le dire de cette façon. Cela fait peser sur moi tout le poids de la responsabilité de ce que je fais. » C'est exactement pour cela que je voulais vous le faire dire », répondis-je. »

Voici un bel exemple d'assertivité de la part de l'aidant. Moi-même, en médiation, pour faire bouger les positions, je dois, après avoir entendu toutes les parties, rappeler quelques règles juridiques qui permettront aux personnes en litige d'évaluer leurs chances en cas de procès. Ainsi, pour reprendre l'exemple de la succession vue plus haut, j'ai rappelé les règles de succession à la dame qui avait gardé son père pendant 30 ans et me disait que c'était son père qui lui proposait ces dons financiers. « *Madame, lui dis-je,*

vous père aurait pu largement vous avantager en établissant un testament en votre faveur, mais, en l'absence de cette démarche, si vous allez au tribunal, vous devrez répondre et justifier de tous les chèques qu'il a émis en votre faveur. » Sans jugement de ma part mais en rappelant la loi intangible, elle a aussitôt compris que son intérêt était de trouver un accord. Sans l'assertivité de mon propos, elle n'aurait pas été motivée pour perdre 20 000 € !

L'écoute active et la reformulation

« *Qui n'est pas bon entendeur ne peut être bien entendu* » écrit Baltazar Gracian dans « L'art de la prudence ». Nous avons une seule bouche mais deux oreilles : ce n'est pas un hasard de la nature, c'est parce que nous devons écouter deux fois plus que parler.

Une discussion entre deux portes est une discussion bâclée. Il vaut mieux la programmer à un moment où l'aidant et l'aidé seront disponibles et il est bon d'annoncer le temps que l'on réserve à cette discussion pour conserver la maîtrise du format de la discussion et ne pas se laisser envahir par l'interlocuteur. L'essentiel est d'avertir du temps prévu tout en rassurant sur le fait que la personne aura suffisamment de temps pour que l'échange soit fructueux.

Dans l'écoute active, son propre langage corporel, ses postures, ses mimiques faciales doivent refléter son intérêt, sa disponibilité, sa bienveillance et son empathie. Lors d'un jeu de rôle de médiation, je me souviens d'une expérience très éclairante : j'ai ressenti émotionnellement un véritable rejet de la part du médiateur pour la personne dont je jouais le rôle (il est vrai que le personnage n'était pas très sympathique). Ce sentiment de rejet venait du fait que le médiateur était plus tourné vers l'autre partie que vers moi-même. Ce seul positionnement du corps du médiateur était pour moi l'évidence d'un parti pris, même si le discours paraissait impartial. Lors du débriefing, le médiateur a reconnu ce sentiment d'antipathie. Depuis je fais très attention à la position de mon corps

lorsque je m'adresse à deux ou plusieurs personnes. Il s'agit de comportements totalement inconscients qu'il est simple de corriger après en avoir pris conscience.

Outre l'attention portée à son propre langage corporel, celui de son interlocuteur est aussi un précieux auxiliaire. Les méthodes de la PNL aident à analyser les messages corporels. L'on doit être attentif aux changements d'expression ; un regard peut être un message de désapprobation ; si l'on paraît trop intrusif, l'interlocuteur n'osera pas le dire mais sa réaction physique le fera comprendre ; l'on doit apporter le même soin à l'analyse des expressions et des postures qu'à celle de ses propos et il faut aussi s'interroger sur l'adéquation des deux, c'est-à-dire son niveau de congruence, pour évaluer le degré d'authenticité du discours. Lors d'une médiation concernant les difficultés d'un adolescent de 16 ans dans sa relation avec son père, un dialogue sincère et respectueux s'est instauré entre le père et le fils alors que la maman avait quitté la salle de médiation. Lorsque j'ai rendu compte à celle-ci de cet échange de bonne qualité, elle m'a répondu : « *Eh bien, tant mieux !* » mais l'expression de sa bouche figée, resserrée et en tension n'était pas cohérente avec son propos positif et voulait dire que l'amélioration des relations entre son fils et son ex-conjoint n'était pas une si bonne nouvelle.

Dans l'écoute active, les silences sont très importants. Il ne faut pas nécessairement les combler. Il est même déconseillé d'aider une personne à trouver le terme qu'elle cherche, sauf si vous sentez que cette personne est en réelle difficulté. Les silences sont parfois pesants, gênants, mais toujours significatifs.

Une fois que l'interlocuteur s'est exprimé, il est IMPÉRATIF DE REFORMULER ce qu'il vient de dire et demander si c'est bien cela qu'il a dit. Cela a plusieurs vertus : d'abord la personne est rassurée sur le fait que vous l'avez bien écoutée et elle commencera alors à vous faire confiance. Elle pourra être d'accord sur votre reformulation ou bien elle voudra la moduler, l'amender ou la préciser. Ce

n'est qu'après ce passage obligé qu'une bonne interaction s'instaurera et permettra d'enrichir ensuite la discussion.

La reformulation peut être la reprise des termes mêmes utilisés par la personne – c'est la reformulation dite « perroquet » ou bien l'on peut au contraire utiliser des termes différents mais dont le sens doit être le même. C'est une reformulation que j'appelle « analogique ». La reformulation commence toujours par « *Si je vous ai bien compris ... ?* » et se termine par « *Est-ce bien ça ?* » ou des termes similaires car il faut obtenir l'assentiment et la validation de la personne dont on vient de reformuler le propos. Cela lui donnera le sentiment que ce qu'elle a dit est important et que vous avez une volonté réelle de la comprendre.

Le questionnement

Une fois que l'aidant aura apporté tout le soin à l'accueil de la parole et à la reformulation, l'écoute active s'accompagnera du questionnement qui ressemble à la maïeutique socratique. L'interlocuteur devra faire son chemin sans que lui soient imposés les valeurs, les principes moraux ou les croyances de l'aidant. C'est en répondant aux questions posées qu'il clarifiera la difficulté qu'il a à résoudre. Il doit se sentir libre de son propre cheminement. Etymologiquement questionner, c'est aller chercher. La mère de Socrate était sage-femme et la maïeutique, c'est l'accouchement. Socrate questionnait, il obligeait à réfléchir et faisait vaciller les certitudes. Plus tard Aristote a créé le « lycée » dans lequel on ne faisait que poser des questions car le questionnement socratique éduque.

Les règles à retenir pour bien questionner sont :

Poser des questions courtes, faire simple et poser une question à la fois.

Questionner, ce peut être la reprise d'un seul mot : « *Mon histoire est trop compliquée ...* » Question : « *Trop ?* » Parfois le silence est interrogateur : l'interlocuteur comprendra qu'il doit préciser son propos.

Adapter son vocabulaire et son positionnement en fonction de son interlocuteur. Pour les gens qui ont une « *marmite émotionnelle forte* », l'aidant devra les amener à utiliser le raisonnement et pour ceux qui sont plutôt des cérébraux, il les fera descendre dans leur corps pour les interroger sur la nature de leurs émotions.

Ne pas hésiter à poser des questions sur les peurs et sur les ressentis émotionnels

« *Qu'avez-vous ressenti à ce moment-là ?* » Et si une personne exprime des peurs : « *Pourriez-vous préciser ce qu'il y a derrière cette peur, que mettez-vous derrière cette peur ?* » Les peurs que les gens ne regardent pas en face reviennent toujours de manière accentuée et sous forme de fatalité. Il est donc important d'aider à formuler ces peurs afin de les objectiver. Il y a certes des peurs légitimes mais il y en a d'autres qui sont fantasmées, irréelles. « *Pour vous, qu'est ce qui serait le pire ?* » Chacun dira « *son pire* » et une fois que le pire a été mis sur la table, la recherche de la solution sera facilitée.

La recherche de solutions et la créativité

L'analyse systémique insiste sur ce qu'elle dénomme les **tentatives de solutions redondantes**. Combien de fois continuons-nous à répéter les mêmes solutions alors qu'à l'évidence elles ne fonctionnent pas ? Giorgio Nardone rapporte l'histoire de la mule qui trouve sur son chemin forestier habituel un arbre tombé par l'effet de la foudre. « *Cet arbre ne devrait pas être là, il n'est pas à sa place* » pense la mule et elle continue d'avancer jusqu'à ce que sa tête cogne contre l'arbre. « *Je n'ai peut-être pas tapé assez fort* » et elle se précipite à nouveau sur l'arbre, et elle insiste encore et encore, jusqu'à ce qu'elle soit totalement assommée. Nardone utilise cette métaphore pour nous faire comprendre que si l'erreur est humaine et compréhensible, la répétition des solutions qui ne fonctionnent pas aggrave la situation. Faute de souplesse d'esprit, celui qui a construit sa propre réalité, a

beaucoup de mal à en changer. Mais quand tout a échoué, il n'y a rien à perdre à essayer autre chose !

L'aidant lui-même doit être créatif afin de dynamiser la créativité de la personne à aider. Les apports récents des neurosciences démontrent que le recours à des métaphores, des aphorismes, des images est un moyen autrement plus puissant que de faire appel à un simple raisonnement logique mais abstrait. Il ne faut pas chercher, pour bien se faire comprendre, des comparaisons trop sophistiquées, bien au contraire ; des expressions comme « *Est-ce comme si vous aviez un caillou dans la chaussure ? Et que vous faudrait-il pour retirer ce caillou ?* » fonctionnent plutôt bien pour stimuler la créativité.

Parfois il faut stratégiquement offrir à l'aidant, dans l'éventail des solutions, les pires qu'il pourrait choisir afin de le projeter mentalement dans un futur possible. Exemple : une adolescente de 15 ans, jusqu'alors bonne élève, voyait ses résultats chuter. Question de l'aidant :

L'aidant : *L'école ne te plaît donc plus ? Pourquoi ?*

L'ado : *Ça me gonfle*

L'aidant : *Bah ! Tu n'as plus que 12 mois encore à supporter*

L'ado : *Mais pourquoi 12 mois ?*

L'aidant : *Parce que l'école est obligatoire jusqu'à 16 ans*

L'ado (avec un air paniqué) : *Mais je ne veux pas arrêter mes études*

L'aidant : *Mais... si ça te gonfle !...*

L'ado : *Oui mais je veux quand même continuer*

L'aidant : *Alors que faire pour continuer ?*

L'ado : *Bah ! travailler ...*

Et là, l'aidant a poursuivi son questionnement pour que l'adolescente trouve les moyens concrets à mettre en œuvre. Et le résultat a été positif au cours du trimestre suivant. Certes une telle proposition de l'aidant ne peut pas être utilisée pour tous les adolescents. Là il s'agissait d'une élève relativement bien intégrée. Pour un élève qui n'a qu'une envie, c'est de quitter l'école, il faut bien entendu utiliser une autre stratégie...

Enfin, lorsqu'une solution est choisie, il faut trouver une forme de validation pour que la personne ait le sentiment qu'elle est engagée et responsable du changement qui va s'opérer. L'être humain a besoin de rituels pour formaliser son implication.

∞ ∞∞∞∞∞

Si j'ai pu vous convaincre de l'intérêt des nouvelles techniques de communication humaniste appliquées à la pédagogie et au bien vivre ensemble dans les établissements scolaires, j'en serais heureuse. C'est une affaire de partage au-delà des frontières des domaines différents dans lesquels nous travaillons. Bien sûr, cela ne résoudra pas les immenses défis que l'enseignement et la formation de nos jeunes ont à relever mais utilisons déjà, dans un esprit constructif, les moyens à **notre portée** pour améliorer notre communication et apaiser autant que possible toutes les tensions qui se présentent à nous au quotidien puisque, comme l'écrivait Heinz Von Foerster, l'un des pères de la systémie, « *le monde tel que nous le percevons est de notre invention.* ».

Marie-Paule Voisin-Dambry

Notes : Références ouvrages ou organisme :

1. **Les secrets de la communication**, Richard Bandler et John Grinder, Le Jour.1982. **Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner**. Boris Cyrulnick et collectif, Albin Michel. 2013. **Apprenez à mieux vous connaître: PLN et ennéagramme, 2 approches complémentaires**. Pierre Longin, Dunod. 1995.
2. **On becoming a person**, traduction.1968 : **Le développement de la personne**. C.R.Rogers, Dunod-InterEditions. Réédition 2005. `
3. **Le déclic libérateur. La prise de conscience, enquête et récits**. Marandola, M. et Lefebvre,G.(2007)Editions JC Lates.
4. **Psychosolutions ou Comment résoudre rapidement les problèmes humains complexes**. Giorgio Nardone. Editions Enrick .B. Editions Traduction 2015 dernière édition 2019.
5. **LACT**. Centre de formation, d'intervention et de recherche. Il représente en France l'Ecole de Palo Alto. www.lact.fr
6. **Analyse transactionnelle et psychothérapie**, Eric berne.Petite bibliothèque Payot.1977. **Comment apprivoiser son crocodile** Aimelet-périssol, C. Robert Laffont (2002).
7. **Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) –Initiation à la Communication NonViolente**, Marshall B. Rosenberg. Éditions La découverte-1999 pour la 1^{ère} édition et pour le 5^{ème} 2016).



Aline Vansoeterstede
Psychologue de l'Éducation Nationale
Doctorante au Laboratoire de Psychopathologie et Processus de Santé, Université Paris Cité
ATER au Centre de Recherche sur le Travail et le Développement, équipe Inetop, Cnam

Le stress des élèves : un enjeu pour la communauté éducative

Le stress le plus courant chez les adolescents provient de l'école, ce qui n'est guère surprenant puisqu'ils y passent la majeure partie de leur temps. Dans cet article, nous examinerons les facteurs de stress qui touchent les lycéens et leur incidence sur leur bien-être. Puis, nous aborderons des approches de prévention pour favoriser des environnements scolaires plus attentifs à la santé mentale des élèves.

Qu'est-ce qui stresse les adolescents à l'école ?

Les tracas auxquels sont confrontés les adolescents dans le secondaire sont principalement de trois types : les tracas relationnels (avec des pairs, les enseignants, les parents) ; la charge de travail ; la pression à la réussite et à l'orientation. Chez les élèves français, le stress lié à l'école augmente au cours du secondaire et prend une importance particulière au lycée.

La crainte des évaluations, les difficultés liées à la gestion de la charge de travail et l'appréhension de l'orientation sont les sources de stress scolaires les plus importantes dans le secondaire. Si le stress est plus important au lycée, en particulier en voie générale, c'est à la fois à cause de la charge de travail plus importante et sans doute aussi par l'enjeu que mettent les adolescents scolarisés dans ce type de voie dans leur réussite scolaire.

Les sources de stress scolaires s'ajoutent à d'autres situations chroniques que peuvent vivre un certain nombre d'élèves dans leur vie hors de l'école : confrontation à la maladie d'un-e proche, violence dans le quartier ou le foyer, prise en charge des frères et sœurs... Ces différentes sources de stress sont

susceptibles de se cumuler ou d'interagir les unes avec les autres avec des effets majorés sur la santé. Un adolescent qui reste à la maison pour prendre soin d'un parent, par exemple, aura une charge de travail supplémentaire pour rattraper les cours manqués. Il pourra également : être en difficulté pour justifier son absence à la vie scolaire ; craindre le jugement de ses enseignants ; s'inquiéter des répercussions de son absence sur ses évaluations à venir ou sur son orientation.

Que se passe-t-il quand un élève est stressé ?

Le stress est un état de tension désagréable que ressent l'individu quand il est confronté à une situation qui « dépasse ses ressources et menace son bien-être ». Pour qu'il y ait stress, il faut qu'il y ait un enjeu subjectif (motivation). L'élève évalue les caractéristiques de la situation (informations disponibles, contrôlabilité, familiarité) et dans le même temps ses ressources pour y faire face. Celles-ci peuvent être internes : estime de soi et sentiment de compétence, par exemple ; ou externes, comme le soutien des enseignants, des parents ou des pairs.

De cette évaluation complexe dépendent les efforts que l'élève mettra en place pour faire face à la situation, appelés *coping*. Ce sont des stratégies, conscientes ou non, destinées à réguler les émotions et les actions en situation de stress. On distingue classiquement trois types de stratégies de coping : celles destinées à agir sur le problème (recherche d'information, planification...), à réguler les émotions (distraction, rumination, expression des émotions...), ou à rechercher du soutien social (pour aider à la résolution de problème ou à la gestion des émotions).

Dans le cas d'une situation stressante perçue comme contrôlable, comme la plupart des situations scolaires, les individus mettent en place préférentiellement des stratégies centrées sur la résolution de problème.

Mais si le niveau de stress ressenti est intense, l'élève va faire face à des émotions pénibles qui peuvent l'empêcher de mettre en place des stratégies efficaces de résolution de problème. Il ou elle sera donc amené·e à utiliser des stratégies pour gérer ses émotions. Celles-ci peuvent être plus ou moins fonctionnelles : pleurer, faire du sport, s'énerver, consommer des substances...

Impact du stress scolaire sur le bien-être et les trajectoires scolaires : le burnout scolaire

Le stress scolaire chronique chez les adolescents peut entraîner des conséquences sur leur bien-être physique et mental, se manifestant notamment à travers le burnout scolaire. Le burnout scolaire peut être considéré comme une dégradation du rapport subjectif au travail scolaire causée par le stress chronique. Sa dimension la plus centrale est l'épuisement, soit une fatigue chronique ; elle est accompagnée de cynisme, soit un rapport distant à l'école, marqué par le manque de sens, et d'un sentiment d'inadéquation en tant qu'élève, soit l'impression de ne pas être à la hauteur des enjeux scolaires.

Les élèves touchés par le burnout sont souvent fatigués, irritables. Ils peuvent être tristes et exprimer sur eux-mêmes et l'école des idées négatives et dévalorisantes. Ils peuvent rencontrer des difficultés à se concentrer en classe et à se motiver pour effectuer leur travail quotidien. Ils ont tendance à consommer plus de substances toxiques (cigarette, alcool, cannabis). Les élèves stressés se plaignent également souvent de maux de ventre, de tête ou de dos, ou de difficultés d'endormissement.

Sur le long terme, le burnout scolaire peut entraîner des conséquences durables sur les trajectoires scolaires des adolescents. Les élèves en situation de burnout sont plus enclins à abandonner leurs études ou choisissent des filières moins ambitieuses. Ils sont également à risque de développer un trouble dépressif. Tout cela peut avoir

un impact négatif sur leurs opportunités futures en termes d'insertion.

Comment agir pour les élèves ?

La question du stress est à la fois une question individuelle et une question collective. Cette problématique ne peut donc être traitée uniquement au cas par cas ou via des programmes d'intervention en direction de jeunes en difficulté. Un établissement scolaire (voire un *système* scolaire) doit pouvoir s'interroger sur son impact négatif sur la santé des jeunes qui le fréquentent.

On pourrait parfaitement penser l'exposition au stress au niveau de l'établissement, en s'appuyant sur la mobilisation de l'équipe. D'après mon expérience, une source de stress qui peut être travaillée au niveau de l'établissement est l'échelonnement des évaluations. Une source de soutien à développer est la disponibilité des enseignants pour échanger sur le déroulement de la scolarité. Mais une action au niveau de l'établissement devrait probablement s'appuyer sur un diagnostic local partagé.

Les enseignants sont les adultes de référence pour les élèves. Ils sont à la fois leur source de stress et leur source de soutien. En effet, ce sont eux qui fixent les tâches à réaliser, leur niveau de difficulté, les échéances... Ils peuvent aussi favoriser la capacité des élèves à faire face aux difficultés : en se montrant à l'écoute, encourageants, en apportant leur aide aux élèves en difficulté. Diminuer le stress en classe, ce n'est pas diminuer le niveau d'exigence mais c'est donner des consignes claires, ne pas dramatiser les enjeux d'une évaluation ou d'un examen, guider les élèves dans la planification de leur travail...

De nombreuses équipes ont déjà mis en œuvre des actions pour prendre en charge la question du stress à l'école. Par exemple, en proposant des ateliers visant à enseigner aux élèves des techniques de gestion du stress. Ces approches se concentrent souvent sur des méthodes de relaxation, qui ont montré leur efficacité

pour soulager le stress, en particulier lorsqu'il est de faible intensité et de courte durée.

Cependant, de nombreux élèves que j'ai rencontrés en tant que PsyEN ont partagé une préoccupation commune : bien que la relaxation puisse leur apporter un soulagement temporaire, le stress refait surface peu de temps après la fin de la séance. Pourquoi cela se produit-il ? C'est en partie parce que les pensées négatives qui alimentent le stress persistent. Ces pensées automatiques et catastrophistes, telles que "Je suis nul-le en mathématiques", "Je n'y arriverai jamais", ou "Si je rate ce contrôle, ce sera horrible", sont toujours présentes, malgré la relaxation physique, même si les élèves n'en ont pas toujours conscience spontanément. Ainsi, un travail sur les pensées est souvent nécessaire à réaliser en plus de l'apprentissage de techniques de relaxation. Travailler sur ces "pensées automatiques" nécessite un accompagnement psychologique.

Par ailleurs, des données scientifiques suggèrent que l'augmentation de l'activité physique est l'une des approches les plus efficaces pour réduire le burnout scolaire. Par conséquent, pour mettre en place une action véritablement efficace visant à réduire le stress des élèves au sein d'un établissement scolaire, il est essentiel de prendre en compte les différentes dimensions du problème afin de proposer une approche intégrée. Cela nécessite une coordination entre divers professionnels, tels que les professeurs d'éducation physique et sportive, les CPE, les psychologues de l'Éducation Nationale, les infirmiers-ères, chacun-e apportant ses compétences complémentaires et sa bonne volonté.

Conclusion

Le stress scolaire demeure un défi de taille pour de nombreux adolescent-es et jeunes adultes. Ses répercussions ne se limitent pas à la sphère éducative, mais englobent également leur santé mentale et leur bien-être en général, ce qui justifie

que la communauté éducative s'en préoccupe. Aider les adolescents à développer leurs capacités à faire face au stress, c'est aussi leur permettre de s'épanouir pleinement, de développer leur potentiel et de réussir au-delà de leurs études. Il s'agit d'un investissement dans la santé mentale à long terme de cette génération.

Aline Vansoeterstede

Pour aller plus loin

Curchod-Ruedi, D., Doudin, P.-A., Lafortune, L., & Lafranchise, N. (2011). *La santé psychosociale des élèves*. Presses de l'Université du Québec.

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

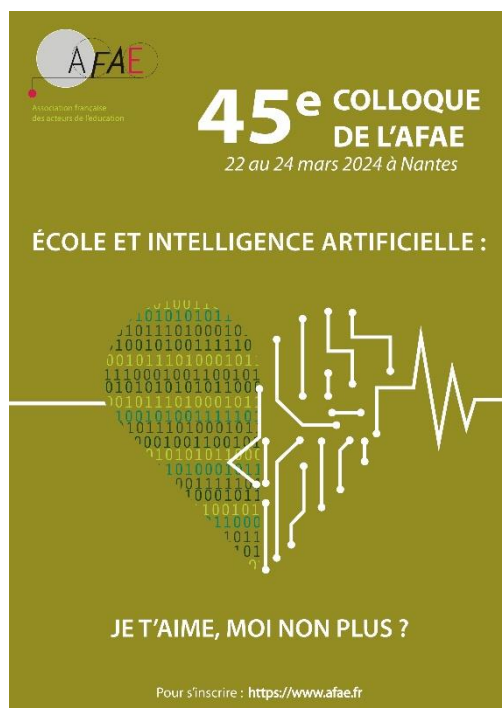
Vous souhaitez nous faire part de vos réactions à la suite de la lecture de l'un ou de plusieurs articles parus dans le 3 en 1 ? nous poser des questions ? nous suggérer des sujets pour des numéros à venir ? nous proposer des contributions ?

Ecrivez-nous à l'adresse suivante :

ac-normandie@afae.fr

Dans notre prochain numéro, nous ouvrons un nouveau cycle : *Santé et réussite scolaire*.

Comité de
rédaction du 3
en 1

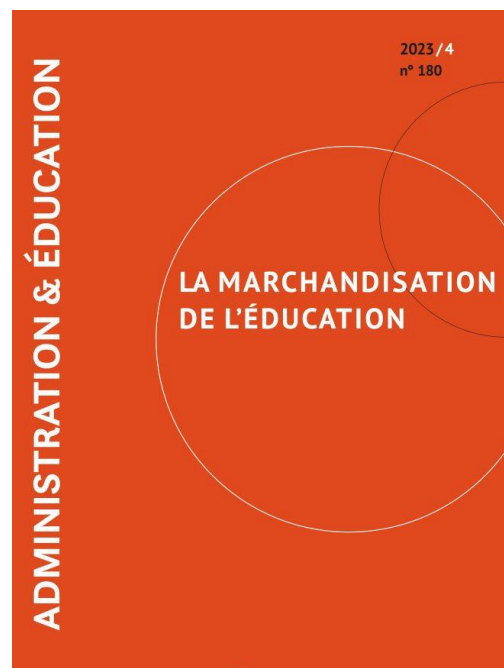


[Téléchargez le programme du colloque au format pdf](#)

L'AF AE est un espace d'échanges, de libre expression et de propositions. Elle rassemble, en dehors de tout dogmatisme et de toute préoccupation politique ou syndicale, des personnels qui exercent des fonctions de responsabilité à tous les échelons du système éducatif, et qui, par leur action, leur engagement ou leurs recherches, veulent concourir à la qualité, à l'efficacité et au renouveau du service public d'éducation.

Nous vous invitons à nous [rejoindre](#).

L'association publie une revue dont chaque numéro est centré sur une thématique précise en lien avec les grandes questions qui se posent au service public d'éducation. Elle édite également un ouvrage de référence ([le Système Éducatif Français et son administration](#)) dont le contenu est régulièrement actualisé.



Revue trimestrielle
de l'Association française
des acteurs de l'éducation