

Master of Arts en enseignement pour le degré secondaire I

Synthèse du Mémoire de Master

Stress et stratégies de coping des élèves SAF

Comparaisons entre sport et école

Auteur	Sébastien Chevallier
Directeur	Philippe Genoud
Date	08.04.21

Introduction

La santé psychique de chacun¹ est influencée par plusieurs facteurs dans la vie quotidienne (Plancherel, Bettschart, Bolognini, Dumont & Halfon, 1997) et le stress en est un. En effet, le stress est une action de l'organisme qui apparaît quand il se rend compte qu'il doit faire face à une menace. En quelque sorte, une personne se trouve stressée lorsqu'elle doit gérer une situation qui dépasse les ressources dont elle imagine disposer. Pour beaucoup d'individus, l'imprévu ou l'inconnu fait peur et découle souvent de « notions aussi variées que le doute [ou] le désordre » (Lancry, 2007, p. 290). Mais ils ne sont évidemment pas les seules causes pour qu'un être humain ressente cette sensation de stress. Il peut également découler d'une pression ressentie ou d'attentes démesurées envers soi. N'importe quelle situation peut être vécue avec un sentiment de stress dès qu'une personne ne s'y sent pas à l'aise (Lazarus & Folkmann, 1984).

L'adolescence est une phase de vie qui amène de nouvelles sources de stress : l'individu vit à cette période des changements psychiques ou physiques qui lui font vivre de nouvelles expériences, ce qui peut notamment provoquer du stress (Schlegel, 2001). Sa scolarité, poursuivie dans un nouvel établissement (p.ex. un cycle d'orientation), apporte elle aussi des stressseurs potentiels.

¹ Le générique masculin a été utilisé dans ce travail, afin d'alléger le texte et d'en faciliter la lecture.

En plus de ces bouleversements, certains jeunes sont exposés à une autre source de stress : mener en parallèle leur scolarité tout en pratiquant une activité sportive ou artistique à haut niveau. Si dans de nombreux pays, l'école obligatoire met en place des programmes adaptés pour les jeunes écoliers qui possèdent un talent particulier pour le sport ou les arts, dans le canton de Fribourg en particulier, les statuts SAF (sport-art-formation) permettent aux jeunes talents de suivre un parcours scolaire qui est aménagé, voire allégé, afin qu'ils puissent pratiquer en parallèle leur activité sportive ou artistique.

En réaction à une situation inconfortable pour lui, l'individu stressé peut y faire face avec des stratégies de coping. Que ce soit avec des recherches sur des adolescents (Persike & Seiffge-Krenke, 2012) ou des recherches plus générales (Mariage, 2001 ; Rijavec & Brdar, 1997), le constat est qu'il est important d'être capable de réagir à différents stressseurs et de manières différentes, afin de garder une bonne santé psychologique. Ces stratégies d'ajustement face au stress sont classées différemment selon les auteurs. Nous nous sommes basés sur la classification à deux catégories, comme le suggèrent des chercheurs tels que Lazarus et Folkman (1984), Bruschon-Schweitzer (2001) ou Persike et Seiffge-Krenke (2012) : le coping centré sur le problème (par exemple résoudre une situation embarrassante en cherchant souvent un soutien social) ou celui centré sur les émotions (par exemple les stratégies de décharge, le coping fuite ou la détente active).

Notre travail s'intéresse à examiner les liens entre le stress perçu dans le domaine scolaire et dans le domaine sportif, tout comme l'utilisation de stratégies de coping. Nous cherchons ainsi, et de manière longitudinale à évaluer les fluctuations de stress d'élèves SAF afin de mieux comprendre comment ces élèves font face aux importantes exigences présentes dans les deux contextes.

Méthode

Notre échantillon se compose de quatre jeunes talents (de 14 et 15 ans), deux filles et deux garçons, engagés dans les sports suivants (natation, basketball et football).

Ces élèves ont rempli un questionnaire général qui a pour but de collecter, outre les informations sociodémographiques (âge, sexe, degré scolaire et type de classe), des données générales dans les domaines du stress et du coping (questionnaire de 71 items) permettant une comparaison avec un échantillon normatif².

Un questionnaire hebdomadaire *ad hoc* a été utilisé pour cette recherche. Il cherche à obtenir des informations sur la double charge (sport et scolarité) des élèves questionnés. Nous nous sommes inspirés de la formulation des items de la traduction de l'UBV de Reicherts et Perrez (1993). Utilisé de façon répétée (durant 15 semaines), ce questionnaire est court (13 items) et a été mis à disposition dans une version en ligne afin que les répondants puissent le remplir avec leur smartphone. Il a été envoyé les dimanches, juste avant la reprise scolaire en août jusqu'aux vacances de Noël.

² Ce présent travail est articulé avec celui d'une collègue (Maryam Kazimi) qui examiné stress et stratégies de coping chez des élèves tout-venant du secondaire I.

Résultats

Par rapport au groupe de référence, nous avons constaté que les élèves SAF se sentent moins stressés à l'école, bien que les différences ne soient significatives que pour deux des quatre jeunes talents.

Nous observons des liens significatifs entre le niveau d'exigences perçu et le stress, quel que soit le domaine. Même si le stress est toujours en adéquation avec les attentes, les corrélations sont plus fortes dans le domaine scolaire (dépassant .75 pour trois des sujets) que dans le sport (comprises entre .62 et .66 chez ces mêmes sujets). On constate que les liens entre le niveau de stress et l'utilisation de stratégies de coping est plus fluctuant entre les élèves et les deux contextes, avec des corrélations pouvant être faible à très fortes (toutes positives cependant).

En ce qui concerne la perméabilité entre les deux contextes, le stress ressenti semble relativement indépendant d'un domaine à l'autre (sport et école). De plus, nous n'observons pas de fluctuations de stress similaires au cours du temps, les niveaux d'exigence perçus (liés notamment aux examens scolaires et aux épreuves sportives) étant également bien différenciés.

Conclusion

L'analyse de l'évolution des mesures fait ressortir des profils assez différents entre nos quatre jeunes talents. De par une recherche basée sur quatre sujets, il n'est pas possible de déterminer si le sport choisi où le genre seraient à même d'expliquer les divergences présentes dans les données. De plus, outre les deux semaines de vacances scolaires, la fluctuation se révèle relativement importante sur les différentes mesures, ce qui soulève la question de l'échantillonnage temporel des mesures. Il pourrait en effet être nécessaire d'évaluer des fluctuations quotidiennes (plutôt qu'hebdomadaires) afin d'examiner plus en détails le ressenti de stress relatif à des événements sans doute plus identifiables.

En ayant comparé le stress, le niveau d'exigences et l'utilisation de stratégies de coping pour le sport et à l'école, nous constatons que les élèves fonctionnent différemment dans les deux contextes et que le stress scolaire ne semble pas se répercuter au niveau du sport et inversement. Cela démontre l'importance de comprendre les impacts différentiels dans les exigences ressenties dans les deux contextes et de les prendre en compte indépendamment.

Même si le stress du domaine sportif ne semble pas se répercuter sur ce qui se passe à l'école, les attentes scolaires pour les élèves SAF restent importantes durant tout leur cycle 3, car ils doivent s'assurer d'être promus à chaque semestre, tout en étant performants sportivement. Connaissant ces potentielles sources supplémentaires de stress, il serait envisageable, comme soulèvent Doron, Stephan et Le Scanff (2013), de mettre en place des projets veillant à promouvoir la réussite des jeunes sportifs ou à les préserver et les mettre en garde des risques potentiels dû au stress. En effet, bien que l'on observe des liens positifs entre le niveau de stress (ou le niveau d'exigences) et l'utilisation de stratégies de coping, ceux-ci ne sont pas systématiques, indiquant que les élèves n'ont sans doute pas toujours les bonnes ressources pour faire face aux stressseurs qu'ils rencontrent, quel que soit le contexte. À ce sujet, Achziger, Gollwitzer et Sheeran (2008) ont proposé des démarches allant dans ce sens et visant un travail conjoint sur les stratégies de coping.

Sans chercher à rajouter des obligations supplémentaires dans un quotidien déjà chargé, un réel travail sur les stratégies de coping pourrait être fait afin que les élèves soient plus à même d'expérimenter diverses méthodes, d'envisager celles qui leur paraissent les plus efficaces en fonction des situations et surtout favoriser leur transfert d'un contexte à l'autre. La coordination entre sport et études ne doit pas uniquement concerner l'organisation des activités mais les savoir-faire et savoir-être développés dans un contexte devraient pouvoir être réinvestis dans l'autre afin de laisser entrevoir à ces jeunes un bel avenir.

Bibliographie

Achtziger, A., Gollwitzer, P.M., & Sheeran, P. (2008). Implementation intentions and shielding goal striving from unwanted thoughts and feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 381-393.

Bruchon-Schweitzer, M. (2001). Concepts, stress, coping : le coping et les stratégies d'ajustement face au stress. *Recherche en soins infirmiers*, 67, 68-83.

Doron, J., Stephan, Y., & Le Scanff, C. (2013). Les stratégies de coping : une revue de la littérature dans les domaines du sport et de l'éducation. *European Review of Applied Psychology / Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 63, 303-313.

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New-York : Springer.

Lancry, A. (2007). Incertitude et stress. *Le Travail humain*, 70(3), 289-305.

Mariage, A. (2001). Stratégies de coping et dimensions de la personnalité : étude dans un atelier de couture. *Le Travail humain*, 64(1), 45-59.

Persike, M., & Seiffge-Krenke, I. (2012). Competence in Coping with Stress in Adolescents from Three Regions of the World. *Youth Adolescence*, 863-879.

Plancherel, B., Bettschart, W., Bolognini, M., Dumont, M., & Halfon, O. (1997). Influence comparée des événements existentiels et des tracasseries quotidiens sur la santé psychique à la préadolescence. *Neuropsychiatrie Enfance Adolescence*, 45(3), 126-138.

Rijavec, M., & Brdar, I. (1997). Coping with school failure : Development of the school failure coping scale. *European journal of psychology of education*, 12(1), 37-49.

Reichert, M., & Perrez, M. (1993). *Fragebogen zum Umgang mit Belastungen im Verlauf UBV*. Bern : Huber.

Schlegel, A. (2001). The global spread of adolescent culture. In L.J. Crockett & R.K. Silbereisen (Eds.), *Negotiating adolescence in times of social change* (pp. 63-86). New York : Cambridge University Press.