

## Master of Arts en enseignement pour le degré secondaire I

*Synthèse du Mémoire de Master***Le stress des adolescents au CO : comment les enseignants le perçoivent ?**

Auteur	<b>Schouwey Gaétan</b>
Directeur	Prof. Genoud Philippe
Date	Novembre 2023

---

**Introduction**

En milieu scolaire, les élèves subissent constamment des situations potentiellement stressantes (Dumont, 2000). Selon les ressources et les stratégies propres à chaque élève, le stress est appréhendé et ressenti de manière différente d'un individu à l'autre. La littérature scientifique apporte à ce sujet un certain nombre d'éléments de compréhension sur l'origine du stress chez les adolescents (Seiffge-Krenke & Klessinger, 2000), sur les types de stresseurs (Romano, 2016), mais également sur les conséquences de ces situations de stress sur les individus (Canini, 2019). Elle explique également quels sont les processus de réponse que les élèves déploient face à ce stress négatif (Anda, 2000 ; Bruchon-Schweitzer, 2001), stratégies qui leur permettent de surmonter avec plus ou moins de difficulté les obstacles du quotidien en classe mais également durant des événements de vie majeurs.

Durant toute leur scolarité au sein du Cycle d'Orientation, les adolescents sont confrontés à une multitude d'enseignants. Par conséquent, outre le fait que les relations enseignant-élève peuvent être diverses et variées, il s'avère plus difficile pour l'enseignant de connaître individuellement chacun de ses élèves et repérer facilement leurs besoins et leurs attentes. De plus, durant la période de la puberté et malgré le développement des compétences émotionnelles des élèves (Romano, 2016) et l'élargissement de leur répertoire de stratégies d'adaptation, les élèves font face à une augmentation de stress lié à leur développement (comme les changements physiques) et à leurs relations interpersonnelles (Schraml et al., 2011). Cette évolution, si elle n'est pas prise en compte, peut provoquer des dynamiques négatives au sein de la classe et entraver la prise en compte des besoins des élèves par les enseignants. En conséquence, ce manque de lien peut réduire leur capacité à agir en cas de stress (Roorda et al., 2011).

Ainsi, ce travail de recherche porte sur les élèves et les enseignants du Cycle d'Orientation et met en exergue principalement les dimensions du stress telles que la surcharge, la fatigue, l'inquiétude ou le conflit. Si de nombreuses recherches ont déjà permis d'identifier les caractéristiques et les facteurs de protection du stress en milieu scolaire (Schraml et al., 2011) ou de donner des précisions sur le rôle de la relation enseignant-élève dans le bien-être en milieu scolaire (Espinosa et al., 2023), à notre connaissance, aucune n'a eu pour but de d'évaluer la capacité des enseignants à percevoir le stress de leurs élèves. Cette recherche a donc pour objectif d'évaluer les dimension du stress déclaré par les élèves et de les mettre en perspective avec la capacité des enseignants à percevoir avec précision le niveau de stress de leurs élèves.

Nos résultats devraient permettre de mieux comprendre de la manière dont les enseignants sont à même d'évaluer le niveau de stress de leurs élèves et d'identifier les facteurs susceptibles d'influencer la précision de cette évaluation. L'interprétation de nos résultats apportera ainsi des éléments de compréhension pertinents pour le corps enseignant, notamment en ce qui concerne leurs compétences dans l'évaluation du stress de leurs élèves, et des pistes de réflexion concernant leur accompagnement des élèves en situation de stress.

## **Méthode**

La recherche s'est déroulée dans une école du Cycle d'Orientation du canton de Fribourg auprès d'un échantillon de 107 élèves de 9<sup>ème</sup> HarmoS (53 garçons et 54 filles) de 12 à 14 ans ( $M = 12.7$ ;  $SD = 0.5$ ), répartis dans sept classes différentes, et d'un échantillon de 22 enseignants. Les élèves ont répondu à la version française courte du *Perceived Stress Questionnaire* (Genoud & Mabilon, *in press*) qui permet d'évaluer le stress déclaré par les élèves selon quatre dimensions (Surcharge, Fatigue, Inquiétude, Conflit).

Les enseignants ont, quant à eux, rempli un questionnaire *ad hoc* de perception de stress. Dans chaque classe, cinq enseignants ont attribué un score de niveau de stress à l'aide d'une échelle de Likert à 6 points (« Jamais » à « Très fréquemment »). De plus, ils ont indiqué le nombre de périodes qu'ils enseignent dans chacune des classes. Certains enseignants ont effectué cette évaluation dans plusieurs classes, c'est pourquoi il n'y a que 22 enseignants effectifs dans notre échantillon.

## Résultats

Nos résultats montrent qu'il y a une différence significative du stress déclaré par les élèves selon le genre. Les filles se déclarent plus stressées que les garçons, notamment dans les dimensions d'inquiétude et de conflit. En ce qui concerne le stress, même si les élèves des classes à Exigence de base se disent un peu plus stressés que leurs camarades des autres types de classes, nous n'observons aucune différence significative dans les scores auto-rapportés.

En ce qui concerne la perception du stress par les enseignants, nous observons que les enseignants ont généralement beaucoup de difficulté à percevoir le stress de leurs élèves car la corrélation entre le stress déclaré et le stress perçu est faible et non-significative ( $r = .10$  ; *ns*). Peu nombreux sont les enseignants dont la qualité de la perception (du stress de leur élèves) peut être qualifiée de modérée. En outre, les analyses d'accords interjuges entre enseignants sur le stress perçu montrent que les enseignants ne sont pas toujours d'accord entre eux, même si la fidélité est satisfaisante, voire bonne, pour la majorité des classes.

Ensuite, nous pouvons constater une différence significative dans la perception du stress selon le genre. Les enseignants perçoivent les filles comme plus stressées que les garçons. Ils perçoivent également une différence significative de stress selon le type de classe. Des analyses *post-hoc* (*LSD*) montrent notamment des différences de moyenne significatives entre les classes PG (score plus faible) et les autres types de classes (G et EB). Pour finir, en incluant le temps passé en classe selon le nombre de périodes d'enseignement, nous pouvons constater que passer plus de temps avec les élèves n'améliore pas la précision de la perception des enseignants puisqu'aucun effet modérateur sur les corrélations entre le stress déclaré par les élèves et le stress perçu par l'enseignant n'a pu être mis en évidence.

## Conclusion

Ce travail de recherche montre d'abord la difficulté qu'ont les enseignants à appréhender le stress de leurs élèves. La littérature montre que le stress est un processus dynamique complexe qui est soumis à une multitude de modérateurs tels que les caractéristiques internes et interpersonnelles de l'élève et de l'enseignant mais également dans le contexte dans lequel les individus évoluent (Quintard, 2001). Par conséquent, un élève peut se sentir stressé, sans pour autant le déclarer explicitement et de manière constante car ses propres stratégies d'adaptation évoluent également durant le processus. Cela peut rendre compliqué pour les enseignants de détecter fidèlement ce degré de stress. Même pour des situations de stress similaires (l'approche d'une évaluation), un enseignant ne va pas évaluer le niveau de stress de chaque élève de la même manière, ce qui complexifie sa représentation. La relation élève-enseignant prend également une part importante dans la perception du bien-être de l'élève et du climat social de la classe (Davidson et al., 2010). La variabilité des situations de stress et des stratégies mobilisées face à celles-ci pour réagir à ces stressseurs peut ainsi justifier les difficultés des enseignants.

Les résultats de cette recherche mettent en lumière l'influence de certaines variables sur la perception du stress des enseignants en lien avec le stress ressenti par leurs élèves. Les évaluations montrent une précision accrue dans la perception du stress chez les filles, suggérant que leur tendance à rechercher un soutien social, et à déclarer plus ouvertement leur stress facilite la détection par les enseignants

(Persike & Seiffge-Krenke, 2012). Cette perception peut être affectée par des stéréotypes de genre, conduisant les enseignants à considérer les filles comme moins autonomes ou nécessitant plus d'aides extérieures. De plus, les corrélations révèlent que les enseignants sont plus aptes à percevoir le stress dans les classes PG par rapport à d'autres types de classes. Cette tendance surprenante peut être expliquée par les attentes préconçues des enseignants envers les différents types de classes, où leurs préjugés influencent leur capacité à identifier le stress des élèves.

Ce travail de recherche souligne la complexité des facteurs influençant la perception du stress par les enseignants et soulèvent des questions sur l'impact des stéréotypes et des attentes préconçues des enseignants, mettant en lumière la nécessité de développer leurs compétences dans la perception du stress de leurs élèves, élément indispensable pour une évaluation plus juste et précise du bien-être des élèves, et pour un accompagnement pédagogique adéquat durant leur parcours scolaire.

## **Bibliographie**

Bruchon-Schweitzer, M. (2001). Le coping et les stratégies d'ajustement face au stress. *Recherche en Soins Infirmiers*, 67(4), 68-83.

Canini, F. (2019). Éléments de physiologie et de physiopathologie du stress. *Revue de Neuropsychologie*, 11(4), 251-258. <https://doi.org/10.1684/nrp.2019.0520>

Davidson, A. J., Gest, S. D., & Welsh, J. A. (2010). Relatedness with teachers and peers during early adolescence: An integrated variable-oriented and person-oriented approach. *Journal of School Psychology*, 48(6), 483-510. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2010.08.002>

de Anda, D., Baroni, S., Boskin, L., Buchwald, L., Morgan, J., Ow, J., Gold, J. S., & Weiss, R. (2000). Stress, stressors and coping among high school students. *Children and Youth Services Review*, 22(6), 441-463. [https://doi.org/10.1016/S0190-7409\(00\)00096-7](https://doi.org/10.1016/S0190-7409(00)00096-7)

Dumont, M. (2000). Expérience du stress à l'adolescence. *Journal International de Psychologie*, 35(5), 194-206.

Espinosa, G., Rousseau, N., & St-Vincent, L.-A. (2023). La relation enseignant-élève dans le bien-être à l'école et les bonheurs d'apprendre et d'enseigner : La rencontre des perspectives d'élèves et d'enseignants. *Phronesis*, 12(2-3), 222-240.

Genoud, P.A., & Mabilon, A. (*in press*). Adaptation et validation d'une version francophone courte du Perceived Stress Questionnaire auprès d'élèves du secondaire. *Orientation Scolaire et Professionnelle*.

Persike, M., & Seiffge-Krenke, I. (2012). Competence in coping with stress in adolescents from three regions of the world. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(7), 863-879. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9719-6>

Quintard, B. (2001). Le concept de stress et ses méthodes. *Recherche en Soins Infirmiers*, 67(4), 46-67.

Romano, H. (2016). Les risques psycho-sociaux scolaires (RPSS). *La Psychiatrie de l'Enfant*, 59(1), 209-224. <https://doi.org/10.3917/psy.591.0209>

Roorda, D. L., Koomen, H. M. Y., Spilt, J. L., & Oort, F. J. (2011). The Influence of Affective Teacher-Student Relationships on Students' School Engagement and Achievement: A Meta-Analytic Approach. *Review of Educational Research*, *81*(4), 493-529.

Schraml, K., Perski, A., Grossi, G., & Simonsson-Sarnecki, M. (2011). Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, lifestyle, and self-esteem. *Journal of Adolescence*, *34*(5), 987-996. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.11.010>

Seiffge-Krenke, I., & Klessinger, N. (2000). Long-term effects of avoidant coping on adolescents' depressive symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, *29*(6), 617-630. <https://doi.org/10.1023/A:1026440304695>