



7.3 Le stress... comment aider les étudiants

Le questionnaire Résultat Plus fournit des indices quant au fait que des étudiants du groupe se sentent stressés. Résultat Plus rend un instrument disponible aux étudiants stressés afin de les aider à voir plus clair dans leur situation scolaire, en particulier concernant les situations liées à l'évaluation : il s'agit de l'instrument 7.1 intitulé « Une autoévaluation de mon stress ».

Le présent document s'adresse aux enseignants : il donne des indications sur la nature du stress et sur des façons d'aider les étudiants stressés à améliorer leur situation.

Le stress... un état physique

Le stress peut être défini comme un ensemble de réactions physiques, une forme d'alerte, que ressent une personne au regard de certaines situations. Ces réactions affectives produisent des réactions physiologiques qui varient selon l'ampleur du stress ressenti : variation du rythme cardiaque, sueurs, tensions physiques, nausées, etc.

Le stress procure un niveau de stimulation qui peut être bénéfique ou nocif face à une situation : l'adrénaline des joueurs, des sportifs ou le trac des acteurs sont des exemples d'un stress qui peut être bénéfique. À l'inverse, un stress peut paralyser, réduire la performance, créer des trous de mémoire, etc. Nous traitons ici du stress qui réduit la qualité de la performance en situation d'apprentissage et d'examen.

Une personne peut ressentir du stress à propos de situations précises : stress causé par un examen de mathématiques (ou autre), stress à l'idée de poser des questions en classe, stress face à un mauvais résultat, etc. Il s'agit de situations qui touchent la vie scolaire : les occasions de stress peuvent aussi avoir un caractère personnel.



Une autre personne peut ressentir un stress beaucoup plus généralisé et global : sentiment de ne pas pouvoir réussir ses études, manifestation d'une plus grande nervosité que celles des autres étudiants. C'est le sentiment généralisé d'une personne « nerveuse » ou anxieuse : elle a tendance à généraliser son stress spécifique d'une situation en le rendant global. Un échec à un examen se transforme aisément en une crainte généralisée de ne pas pouvoir réussir ses études. Un tel stress est le plus souvent une manifestation d'une émotion intérieure importante : le manque de confiance et d'estime positive de soi.

Le stress est une émotion fondée sur la perception de soi : une perception, c'est une évaluation personnelle à l'égard d'une situation. En ce sens, le stress repose sur la perception d'une personne relativement à sa capacité plus ou moins forte de pouvoir réussir une tâche. Par exemple, un étudiant stressé par un examen l'est parce qu'il perçoit qu'il a une capacité « faible » de réussir cet examen ou de ne pas le réussir « parfaitement ». Cette perception peut ne pas être juste ou être irréaliste. Le stress peut même occasionner une performance moins élevée que la capacité « réelle » de la personne.

Un problème de groupe?

Résultat Plus peut avoir révélé qu'un nombre important d'étudiants de votre groupe éprouve du stress. Comment intervenir alors auprès du groupe?

D'abord il est impératif d'aborder en classe uniquement les situations de stress liées aux situations scolaires et, parmi celles-là, principalement celles qui sont liées aux examens ou aux situations d'évaluation. Les autres causes de stress devraient être traitées avec chacune des personnes concernées.

Dans ce contexte, les moyens suivants peuvent être utilisés en choisissant ceux qui sont les plus appropriées à la situation du groupe : le questionnaire d'autoévaluation proposé au point 6 ci-dessous peut s'avérer efficace pour mieux cerner la situation des étudiants du groupe.

1. Enseigner aux étudiants à anticiper les questions d'examen (voir le document 8.2) : mettre en évidence le fait que ce moyen aide les étudiants stressés à réduire le stress lié à « une situation inconnue et difficile » qui peut apparaître comme menaçante.
2. Enseigner aux étudiants à se préparer aux examens (voir le document 8.1) : mettre en évidence le fait que ce moyen aide les étudiants stressés à réduire le stress lié à un sentiment de compétence ou de capacité insuffisante. Meilleure est la préparation, plus élevée est la confiance en sa capacité de réussir.



3. Enseigner aux étudiants à répondre aux questions d'examen (voir le document 8.3); mettre en évidence le fait que ce moyen fournit une stratégie de réponse qui permet à l'étudiant de garder le contrôle intérieur de ses émotions en suivant une démarche de réponse.
4. Enseigner aux étudiants à utiliser des techniques de relaxation (voir le document 7.2).
5. Aider les étudiants à vérifier leurs conditions d'étude (voir document 10.1).
6. Inviter les étudiants à remplir le questionnaire d'autoévaluation 7.1 : vous pouvez le faire en classe (10 minutes) ou le faire remplir à la maison. Dans un tel cas, vous pouvez utiliser la stratégie d'aide à des individus selon l'approche ci-dessous. Il faut alors déterminer combien d'étudiants on rencontrera et sur la base de quels critères on le fera : choix de l'étudiant de venir vous rencontrer, rencontre de tous les étudiants qui ont un résultat faible, tous les étudiants.

Un problème individuel?

Comment reconnaître l'étudiant stressé?

Plusieurs moyens permettent de déceler le stress chez un étudiant, puisque le stress se manifeste par des réactions physiques ou physiologiques : visage crispé, visage rouge, nervosité dans les gestes, besoin de boire, mains moites, sueurs, agressivité, etc. Ces moyens passent par l'observation directe. Résultat Plus vous donne aussi des indications claires par les résultats au Test 7. Toutefois, ce test informe peu sur le caractère spécifique ou généralisé du stress ressenti par l'étudiant.

Il est néanmoins important de distinguer dans ces réactions ce qui est de l'ordre d'un stress généralisé ou ce qui est de l'ordre d'un stress occasionné par une situation précise.

Dans ce contexte, nous vous recommandons la démarche suivante :

1. Après avoir conclu qu'un étudiant est stressé, il est important de prendre contact avec lui. Dès ce premier contact, bien établir un climat de confiance : intention d'aide, recherche de moyens avec l'étudiant, confidentialité, etc.
2. Demander à l'étudiant de remplir, si ce n'est pas déjà fait, le questionnaire d'autoévaluation (document 7.1) concernant le stress.
3. Analyser les résultats du questionnaire avec l'étudiant : rechercher les informations permettant de reconnaître s'il s'agit d'un stress lié à sa situation d'étude ou d'un état plus généralisé de stress.

Si le stress est lié au contexte scolaire



Résultat Plus – Du diagnostic aux pistes d'amélioration

1. Analyser ce qui cause précisément le stress : l'examen ou d'autres situations scolaires.
2. Selon la situation, choisir parmi les recommandations suivantes :
 - rassurer l'étudiant sur sa capacité de réussir si son étude est appropriée et efficace : lui recommander d'utiliser des moyens efficaces de préparation à un examen, d'anticipation des questions d'examen, de gestion de son temps, de réponse à un examen, etc. (voir les documents 8.1, 8.2 ou 8.3 de Résultat Plus);
 - aider l'étudiant à évaluer la PERCEPTION qu'il a des conséquences des actions qui le stressent : parler en classe, rencontrer le professeur, faire face à l'examen, répondre aux questions difficiles, etc.;
 - aider l'étudiant à évaluer la PERCEPTION qu'il a des conséquences d'un échec potentiel à l'examen;
 - proposer des méthodes de relaxation active ou passive (voir le document 7.2 « Comment réduire le stress à l'examen »);
 - proposer à l'étudiant de revoir ses conditions d'étude : concentration, gestion de son temps, fatigue, sommeil, etc. (voir les documents 10.1, 10.2 ou 10.3 de Résultat Plus).
3. Inciter l'étudiant à s'engager en lui demandant de choisir l'un ou l'autre des moyens qui précèdent.
4. Selon votre évaluation de la situation, recommander à l'étudiant de rencontrer l'aide pédagogique individuel ou le responsable de l'aide à l'apprentissage.
5. Faire un suivi une semaine ou deux plus tard selon la nature de l'engagement convenu avec lui.

Si le stress est davantage généralisé

1. Faire une vérification avec l'étudiant de ce qui cause possiblement son état généralisé de stress : il peut s'agir d'une cause précise liée à sa vie personnelle : famille, ami, autres.
2. Référer l'étudiant à une personne-ressource du collège : aide pédagogique, ressource en aide à l'apprentissage, etc.
3. Aviser l'étudiant que vous prendrez contact avec la personne-ressource choisie si l'étudiant est d'accord.
4. Aviser l'étudiant que vous ferez un suivi auprès de lui.



Pour aller plus loin sur la nature du stress et sur les modifications d'une perception personnelle, on pourra consulter les trois ouvrages suivants :

Au sujet du stress

Lagier, Guy, *Apprenez à gérer votre stress*, Éd. Ellébore, Paris, 1996.

Peiffer, Vera, *Comment gérer son stress*, Aux sources, bien-être, traduit par Maurice Hilleret, Hachette, Évreux, 1998.

Au sujet de la modification des perceptions

Barbeau, Denise et autres, *Tracer les chemins de la connaissance, la motivation scolaire*, partie 6, AQPC, Montréal, 1997.