

**Province de
Hainaut**

***Observatoire
de la santé***

**Journée
bien-être à
l'école**

***Comment les élèves
perçoivent-ils
leur collège et leur lycée ?***

***Entre stress scolaire
et bien-être à l'Ecole***

Sylvie Esparbès-Pistre,

Maître de Conférences en Psychologie du Développement

Laboratoire Lisst-Cers, BEco

UFR de Psychologie

Université Toulouse II Jean-Jaurès

Le bien-être à l'École un enjeu d'éducation et de société (OCDE, 2014)

*« Etudier la vie au collège et au lycée et particulièrement la qualité de vie des élèves et leur bien-être est un enjeu d'éducation et de société »
(OCDE, 2014)*

Apprendre, c'est se construire et construire le monde

Le collège et le lycée :

- Lieux d'actualisation et de développement des potentialités
- Lieux d'agressions, de violences, de marginalisations, de dévalorisation de soi.

Les répercussions d'un environnement scolaire :

Environnement scolaire positif

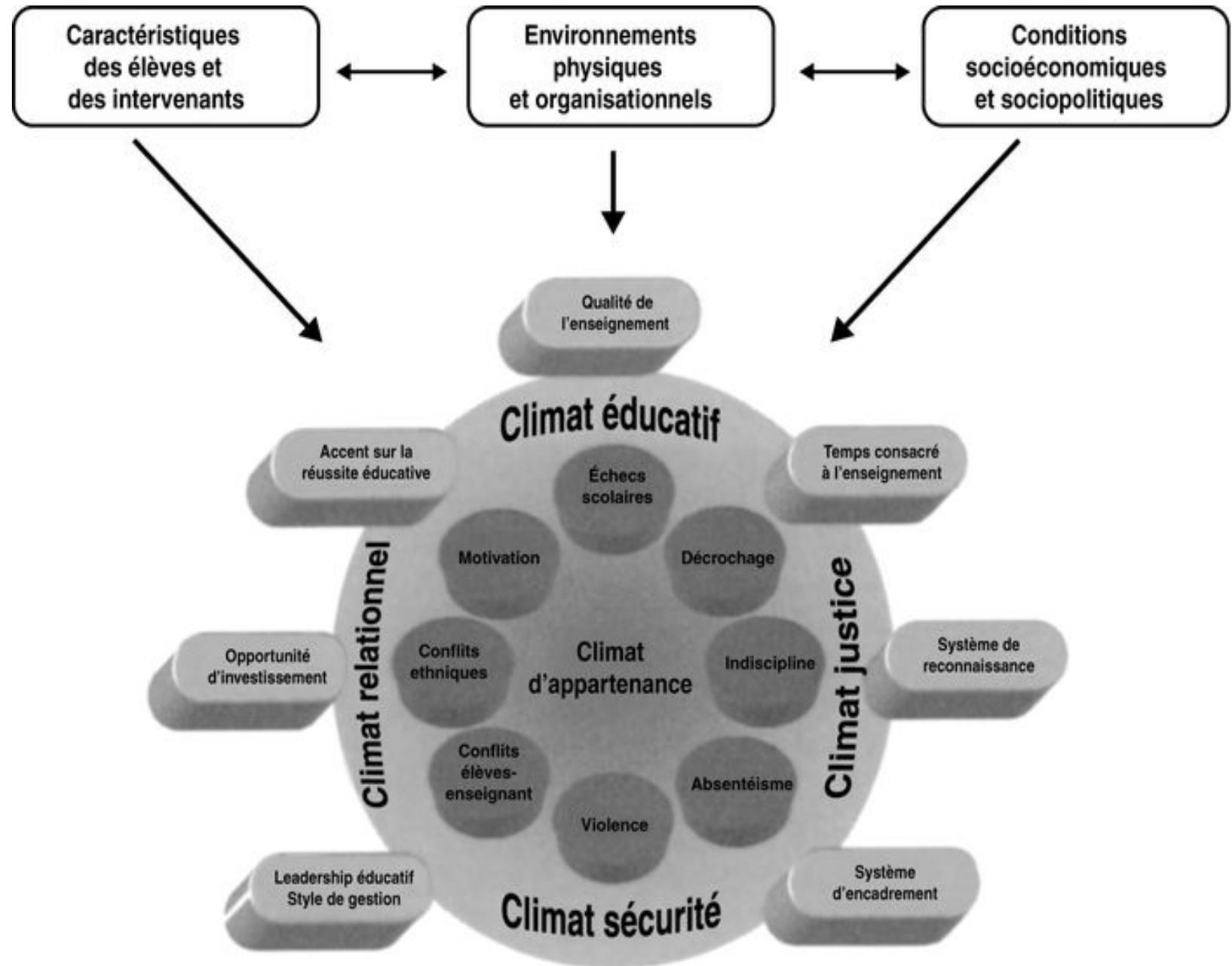
- Epanouissement dans les apprentissages
- Perception positive de l'école
- Stress perçu comme étant positif (challenge)
- Renforcement de l'estime de soi
- Pas d'absentéisme dû à la scolarité
- Soutien social
- Développement personnel
- Prise en compte positive de sa différence (source d'enrichissement pour le groupe)
- Epanouissement personnel,
- **Bien-être subjectif**
- etc...

Environnement scolaire néfaste

- Difficultés d'apprentissages
- Perception négative de l'école
- Stress perçu trop élevé
- Perte d'estime de soi, dépréciation
- Absentéisme scolaire
- Peu de soutien social, Harcèlement,
- Perte de confiance en soi
- Différence perçue comme un handicap, un problème, etc..
- Somatisation (maux de ventre, etc..)
- **Décrochage**, phobie scolaire
- Tentative de suicide, Etc..

Les déterminants de l'environnement socio-éducatif

(Janosz M., Georges, P. et Parent S., 1998).



Intérêt pour l'étude de la perception du collège ou du lycée chez les élèves

■ Rôle central de la signification, que l'on donne aux choses:

(Lazarus et Folkman, 1984)

ici importance de la signification que l'école a pour l'élève

- Importance donc d'étudier le vécu de l'adolescent :

- **Son** point de vu personnel, son ressenti
- **Sa perception du collège ou du lycée** (perception de la réussite scolaire, d'apprendre, de l'établissement, des pairs, des professeurs, le vécu de l'agression scolaire, etc..) (*Montandon, 1997, Bautier, Charlot, Rochex, 2000; Mallet, 1999, 2002; etc..*)

Intérêt pour le stress scolaire perçu :

La situation scolaire : relation élève – environnement scolaire

est potentiellement source de stress

- Les causes du stress ne dépendent :
ni dans la nature de l'événement,
ni dans l'individu,

mais dans la transaction entre l'individu et l'environnement

Le stress scolaire : *est la relation particulière entre l'élève et l'environnement scolaire évaluée par l'élève comme dépassant ou excédant ses ressources et mettant en danger son **bien-être***» (en reprenant les propos de Lazarus et Folkman, 1984, p.19 sur le stress)

**Le stress est-il
si négatif ?**

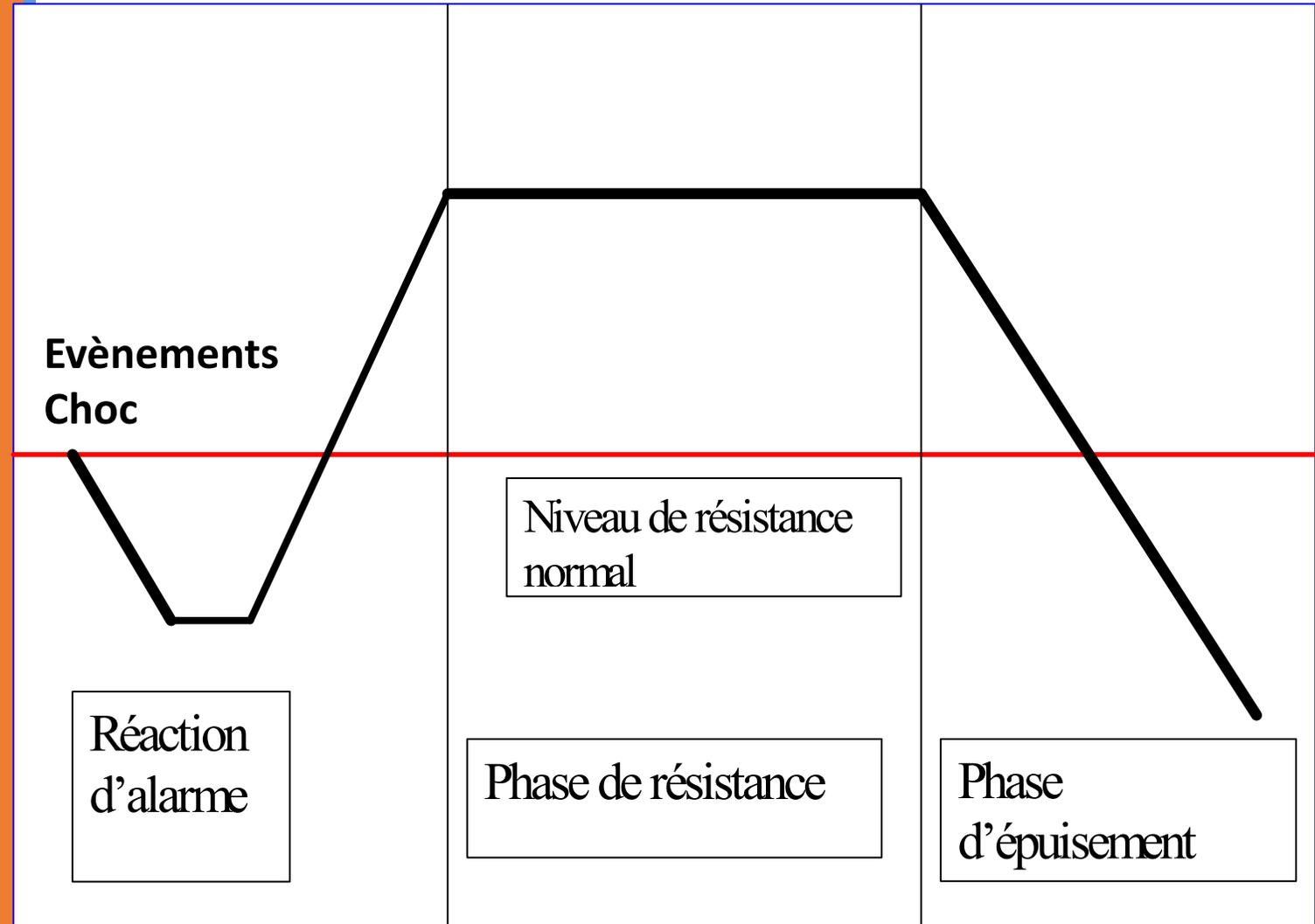
**Entre
Stress
et gestion des
émotions**

**Les différents
aspects du
stress :**

Selye (1974)



Syndrome général d'adaptation



Les trois stades du Syndrome Général d'Adaptation
(d'après Selye, 1956)

Les phases du stress

La phase d'alarme: aiguë, dramatique, provoquée par la survenue d'un agent stressant (choc)

La phase de résistance : adaptation, période de compensation, mise en place de réactions de défenses (**et stratégies mises en place**)

La phase d'épuisement: décompensation, effondrement des capacités de résistance, les mécanismes d'adaptation cèdent (**stratégies inefficaces, burn-out**).

Faire face au stress

L'approche stratégique (consciente)

Du style aux stratégies :

Le sujet confronté à une situation totalement nouvelle, en crise, en conflit ou en rupture, va devoir :

- **Abandonner ses stratégies habituelles** (son style de faire face).

Le *style* (conformité personnelle, cadre personnel de référence) *est remis en question*.

Il ne suffit plus à assurer son adaptation.

- **Chercher des solutions nouvelles :**
 - Il va prendre des risques,
 - adopter ou **inventer de nouvelles stratégies plus adaptées.**

L'approche stratégique

L'approche stratégique est donc :

- dynamique dans le sens où l'adaptation est une constante nécessité ;
- elle implique des choix successifs.

L'activation du processus stratégique

implique l'articulation dynamique de 3 éléments indispensables et indissociables;

- **les acteurs** (individuels ou collectifs) avec leurs ressources, leurs contraintes et leurs potentialités,
- **la situation** avec sa nature, ses contraintes, et ses enjeux
- **les finalités** poursuivies par les acteurs.

La diversité des stratégies :

Les stratégies de personnalisation

Le sujet, en situation difficile, d'apprentissage, de transition :

va tenter de s'en sortir en mettant en place *des stratégies de relance*.

A travers une dynamique stratégique :

- il se donne des objectifs à atteindre,
- lui permettant d'espérer à nouveau dans des projets.

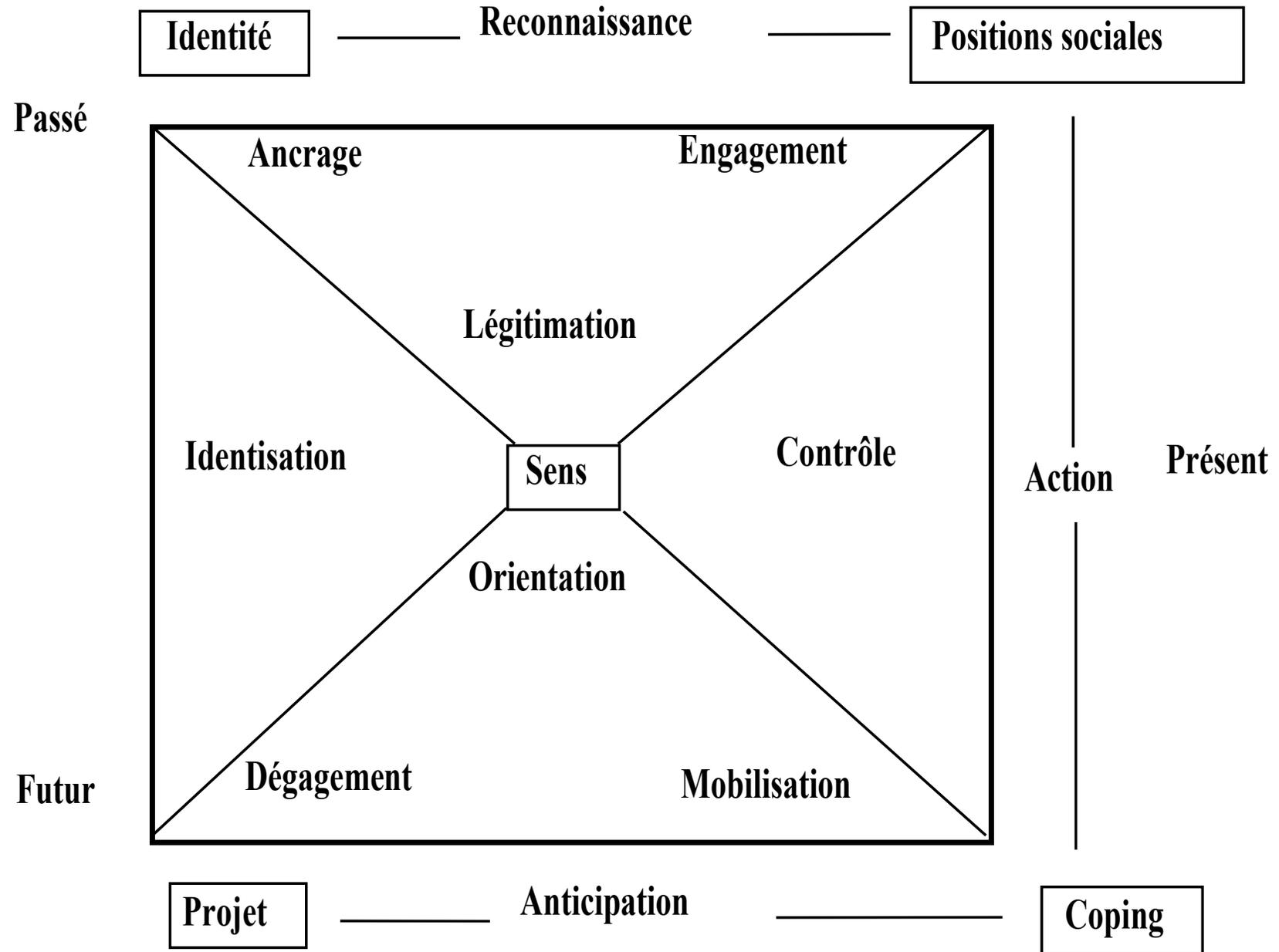
A travers eux, il reconstruit un itinéraire.

Les stratégies s'inscrivent dans un processus plus large, processus de personnalisation, qui englobe :

- la gestion de la situation présente (***stratégies de coping***),
- l'affirmation ou la défense de l'identité, actuelle et passée (***stratégies identitaires***),
- la quête de reconnaissance d'une position sociale (***stratégies de positionnements et d'engagements sociaux***)
- et l'orientation vers un devenir, impliquant des ***stratégies de projets***.

Les stratégies de personnalisation

(Esparbès-Pistre et Tap, 2001)



Importance du sens, de la signification :

De la situation qu'il vit

De la situation d'apprentissage

De sa vie

L'effet de *sens*, facilite, l'articulation entre les quatre processus stratégiques:

- **L'identité**, s'ancre sur un système de significations à partir duquel le sujet s'évalue, s'estime.

L'identité peut s'orienter vers : le changement, le dépassement, l'effort de progression (vouloir être) ou s'enfermer au contraire dans la répétition de valeurs, par identification à un modèle (devoir être).

- **La position sociale** prend sens en termes d'engagement et de prise de position, de conviction à défendre.

- **Le projet** donne du sens en termes d'orientation et de prise de direction, c'est la réalisation à travers un projet de vie.

- **Le coping** prend sens en relation avec l'évaluation de la situation, la signification, la valeur que le sujet lui accorde.

Importance de la recherche de sens

Recherche de sens, donner du sens; aux apprentissages, aux événements, à sa vie, etc.

Rites initiatiques ? Chez nous peu de rites, le bac, le permis, etc..

Symboliser les passages ; fêter les anniversaires, les réussites, etc..

Entre

Aliénation

et

Personnalisation

Aliénation		Personnalisation (Tap, d'après Seligman)
Impuissance (powerlessness)	1	Quête de pouvoir
Dé-signification (meaninglessness)	2	Quête de sens et de signification
Anomie (normlessness)	3	Quête d'autonomie
Etrangeté aux valeurs	4	Hiérarchisation de nouvelles valeurs et projets
Incapacité à se réaliser	5	Réaliser pour se réaliser

Intérêt pour le bien-être subjectif

- **Le bien-être** des enfants fait résolument partie des priorités des pouvoirs publics, OCDE, etc..

Le bien-être des enfants (Bradshaw, Hoelscher et Richardson, 2007) inclut :

- la situation matérielle (substantielle),
- le logement,
- la Santé,
- l'Enseignement (Éducation),
- des relations entre enfants (la famille, les pairs (égaux)),
- la participation civique, risque et la sécurité
- ET plus récemment : bien-être subjectif

Le Bien-être subjectif «*intègre désormais des processus cognitifs (satisfaction de la vie) et émotionnels (affectivité positive et négative)*» (Rolland, 2000, p.6-7)

Quelques résultats:

Méthodologie et
résultats

Sylvie Esparbès-Pistre,

Maître de Conférences en Psychologie du Développement
Laboratoire Lisst-Cers
(UFR de Psychologie, Université Toulouse II Jean-Jaurès)

En collaboration avec :

Geneviève Bergonnier-Dupuy,

Professeure en Sciences de l'Éducation
Equipe Education Familiale et Interventions Sociales en direction des
familles, CREF (EA 1589),
Université Paris Ouest Nanterre La Défense

Objectifs de l'étude :

A travers une méthode transversale de la 6^{ème} à la Terminale :

- Etudier les liens entre la perception du Collège-Lycée et stress scolaire des élèves selon la classe**
- Etudier les liens entre la perception du Collège-Lycée et le bien-être des élèves selon la classe**

La population d'étude :

comprend 1162 adolescents âgés de 11 à 18 ans (716 filles et 446 garçons).

	6ème	5ème	4ème	3ème	2nd	1ère	Term	Effectifs totaux
Filles	88	118	102	96	104	113	95	716
Garçons	113	84	58	55	59	39	38	446
Elèves	201	202	160	151	163	152	133	1162

**4 collèges en région
parisienne
3 en région toulousaine**

**3 lycées en région
parisienne
3 en région toulousaine**

L'échelle sur la Perception de l'École (ici Collège-Lycée)

(Esparbès-Pistre S. et Bergonnier-Dupuy G., 2002, 2004)

Comprend **6 sous-échelles** : permettant d'évaluer le vécu de l'expérience scolaire

(construite à partir des travaux de : Montandon 1997; Pourtois et Desmet, 1993; OMS Canada, 1989/1990; etc.)

1) Perception d'apprendre, Rapport au savoir, : (9 items, $\alpha = .67$)

ex: « Apprendre, c'est pouvoir dire son opinion »

2) Perception des causes de la réussite scolaire :

- les causes internes (6 items, $\alpha = .60$) *ex: « Faire des efforts et travailler »*

- les causes externes (6 items, $\alpha = .63$) *ex: « Avoir de la chance »*

3) Perception de l'établissement scolaire (8 items, $\alpha = .64$) *ex: « C'est sécurisant »*

4) Relation aux pairs (6 items, $\alpha = .66$) *ex: « J'ai des copains avec qui je m'entends bien »*

5) Relation aux enseignants (8 items, $\alpha = .76$) *ex: « Les enseignants, m'écoutent »*

6) Victimisation; vécu des agressions scolaires (8 items, $\alpha = .69$)

ex: « On t'a menacé(e) »

Positionnement sur une échelle en 5 points de 1 à 5; selon la consigne donnée par sous-échelle.

Echelle de stress scolaire

- *l'Echelle Toulousaine de Stress* créée par Tap, Bouissou, Esparbès-Pistre, Lacoste, Lamia, Lévêque et Sordes-Ader, en 1997 à partir d'instruments déjà existants (Cohen, Kamarck et Mermelstein, 1983; Lemyre et Tessier, 1988 (MSP)) .
 - **Une version courte en 14 items** (Esparbès-Pistre S. et Bergonnier-Dupuy G., 2004) a été utilisée ici ($\alpha = .87$).

Consigne: *Pense aux difficultés que tu rencontres au collège (ou au lycée).*

- Exemple d'items : « **Je me fais du souci** », « **Je me ronge les ongles ou me mords les lèvres** » etc..
- Positionnement sur une échelle en 5 points : de 1 « jamais » à 5 « très souvent »
- Score global de manifestations de stress (psychologiques, physiques et psychophysiologicals) de 14 à 70

Echelle de bien-être subjectif

Le bien-être subjectif (général) (Esparbès-Pistre S. et Bergonnier-Dupuy G., 2004)

Echelle construite à partir des travaux de ;

Bradley (1994, échelle WBQ, uniquement la partie bien-être en 6 items) et des travaux de Diener et *al.* (1985) (SWLS, Échelle de Satisfaction de vie en 5 items, validation française de Blais et *al.* 1989)

L'échelle de bien-être subjectif pour pré-adolescents et adolescents
comprends **6 items** ($\alpha = .82$).

Exemple d'item: « *Je suis heureux(se)* »

Consigne : Que ressens-tu ?

Positionnement sur une échelle en 5 points : de 1 « Pas d'accord » à 5 « D'accord »

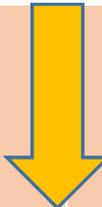
Quelques Résultats :

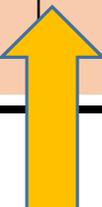
Analyse du stress scolaire perçu

Niveau d'études : Français/Belge

	Ecole					Collège					Lycée	Université ou grande Ecole ou formation Post-bac	
Système scolaire Français	CP	CE1	Ce2	CM1	Cm2	6ème	5ème	4ème	3ème	2nd	1ère	Terminale (année du BAC)	
Age (environ)	6-7 ans	7-8 ans	8-9 ans	9-10 ans	10-11 ans	11-12 ans	12-13 ans	13-14 ans	14-15 ans	15-16 ans	16-17 ans	17-18 ans	
Système scolaire Belge	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	

Transitions Passages 



Période de l'enquête: méthode transversale

Analyse du stress scolaire perçue selon la classe et le genre (N= 1162)

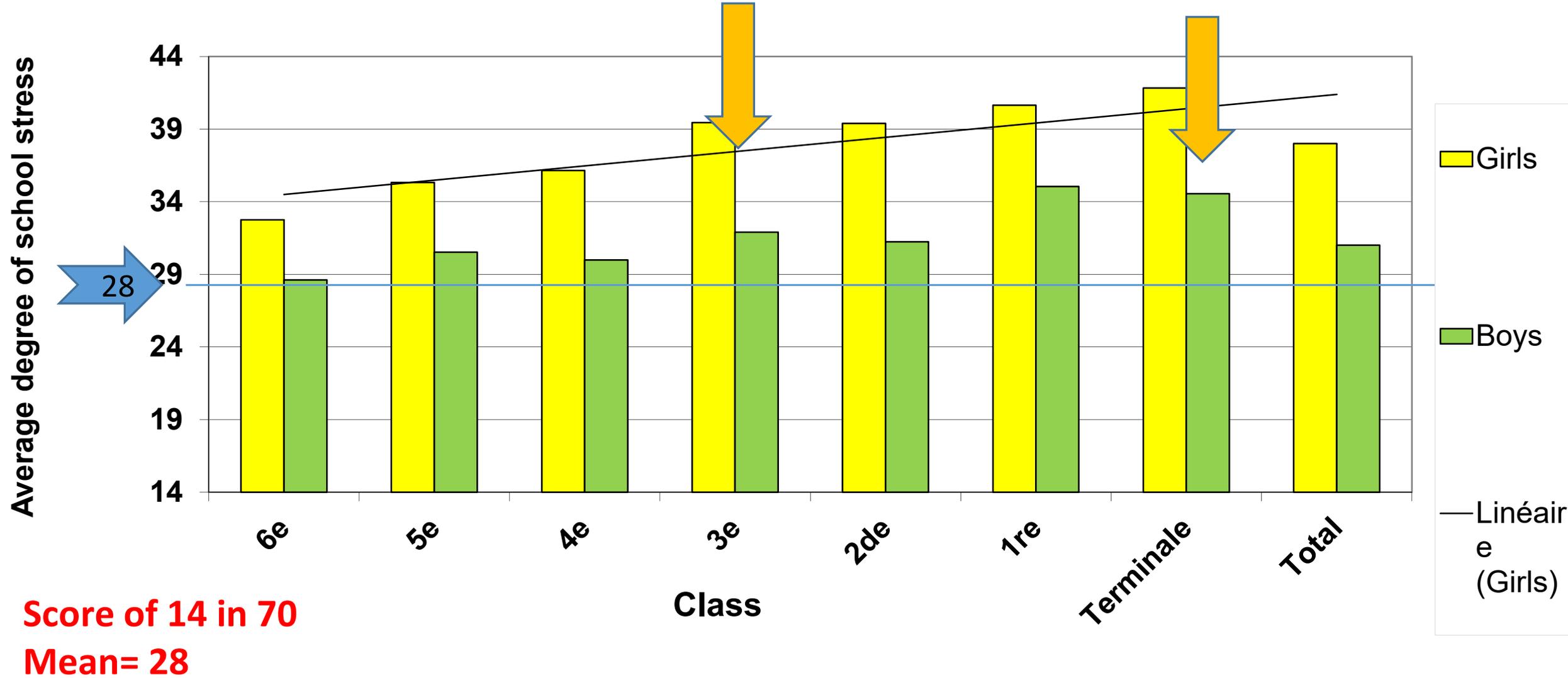


Fig. 1: Degree of school stress perceived (collected) according to the class and the sex

L'intensité du stress scolaire perçue selon la classe (N=1162)

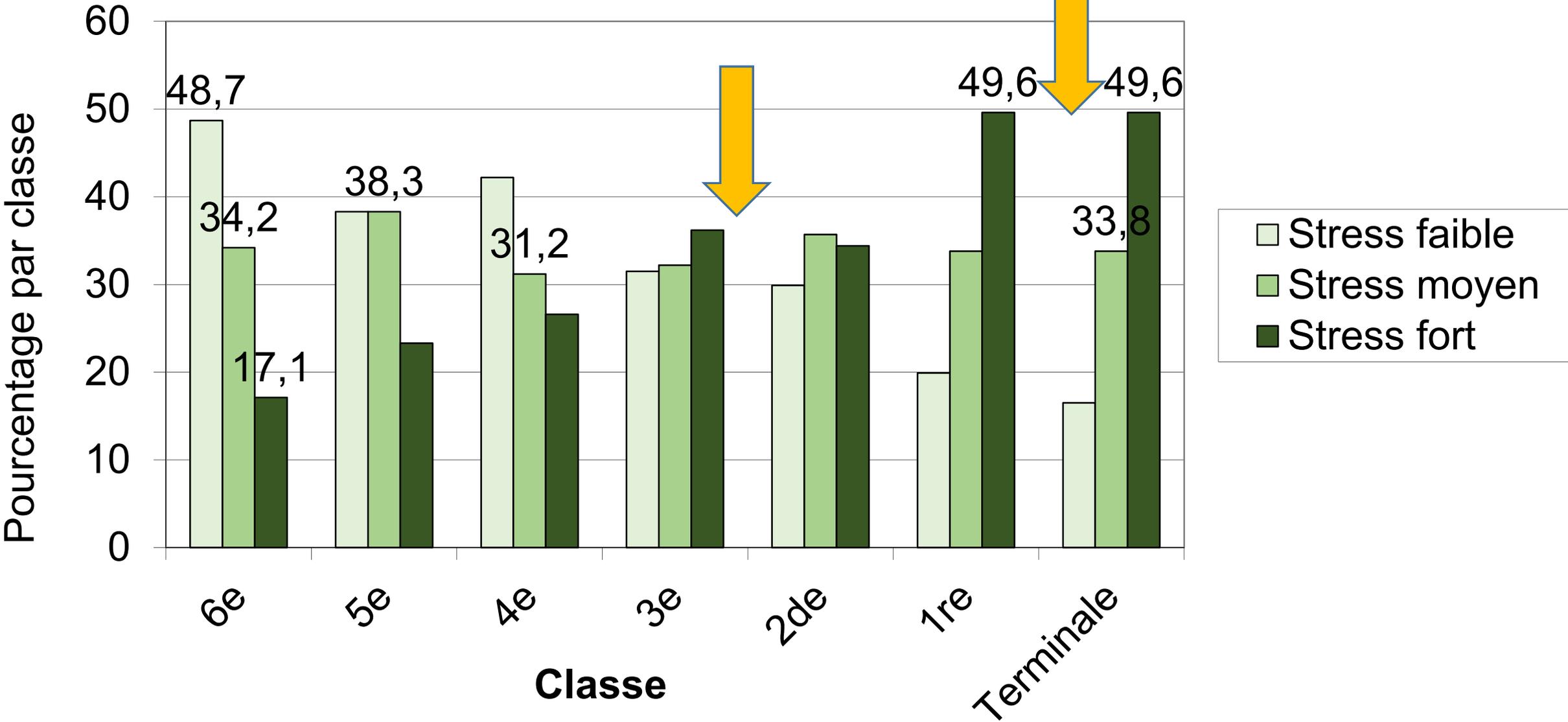


Fig 3a: Level of school stress at the boys by class

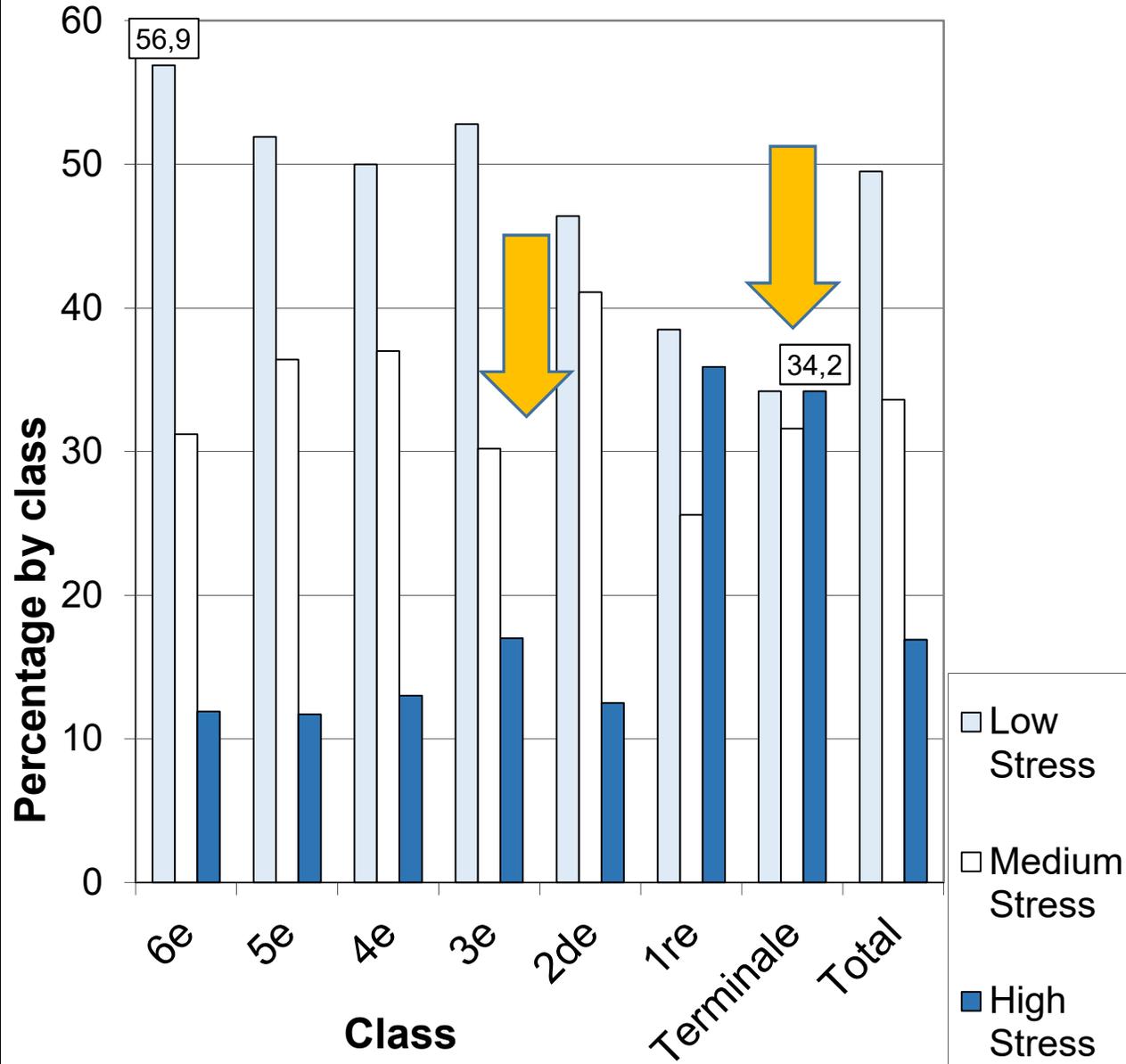
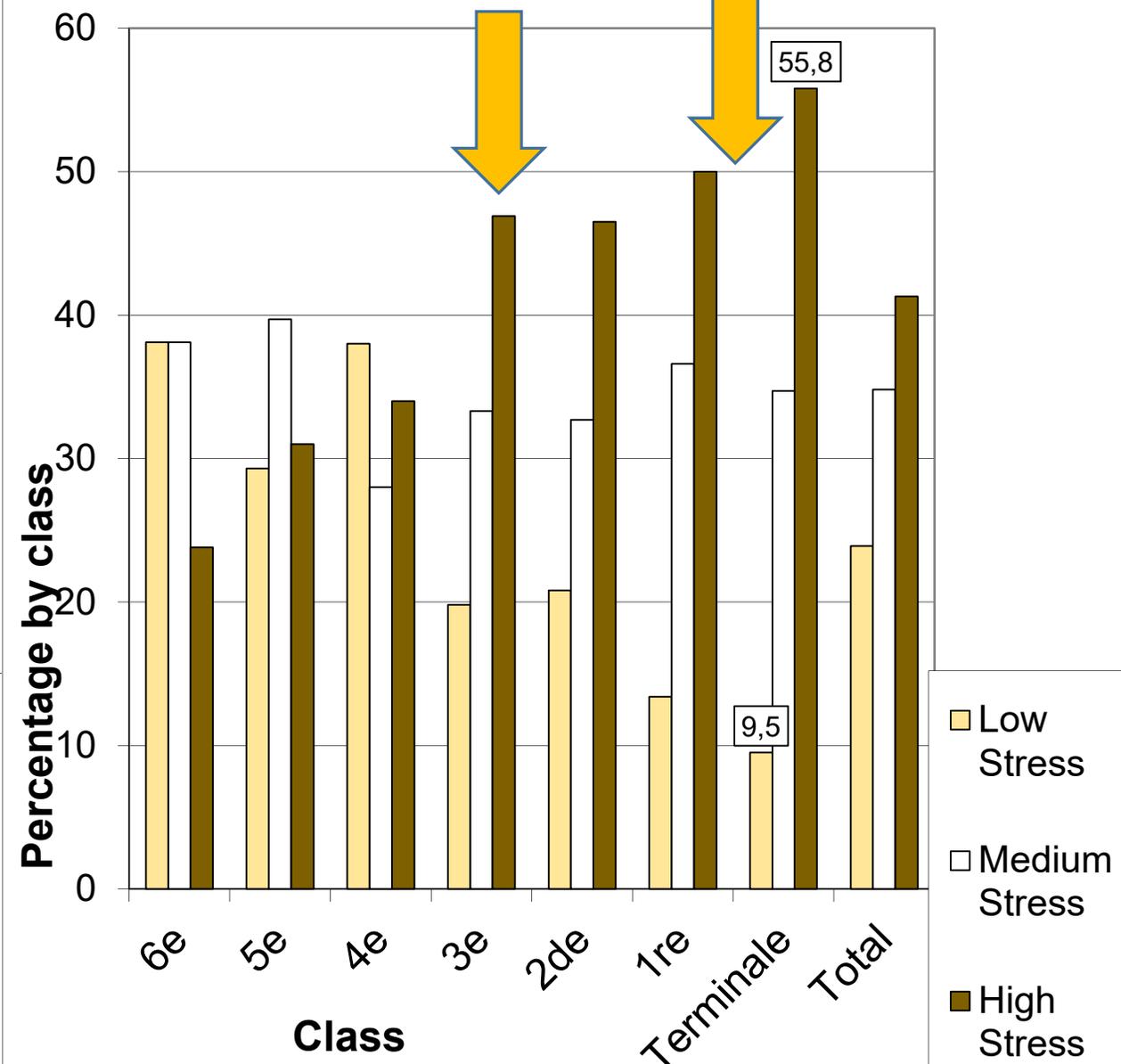
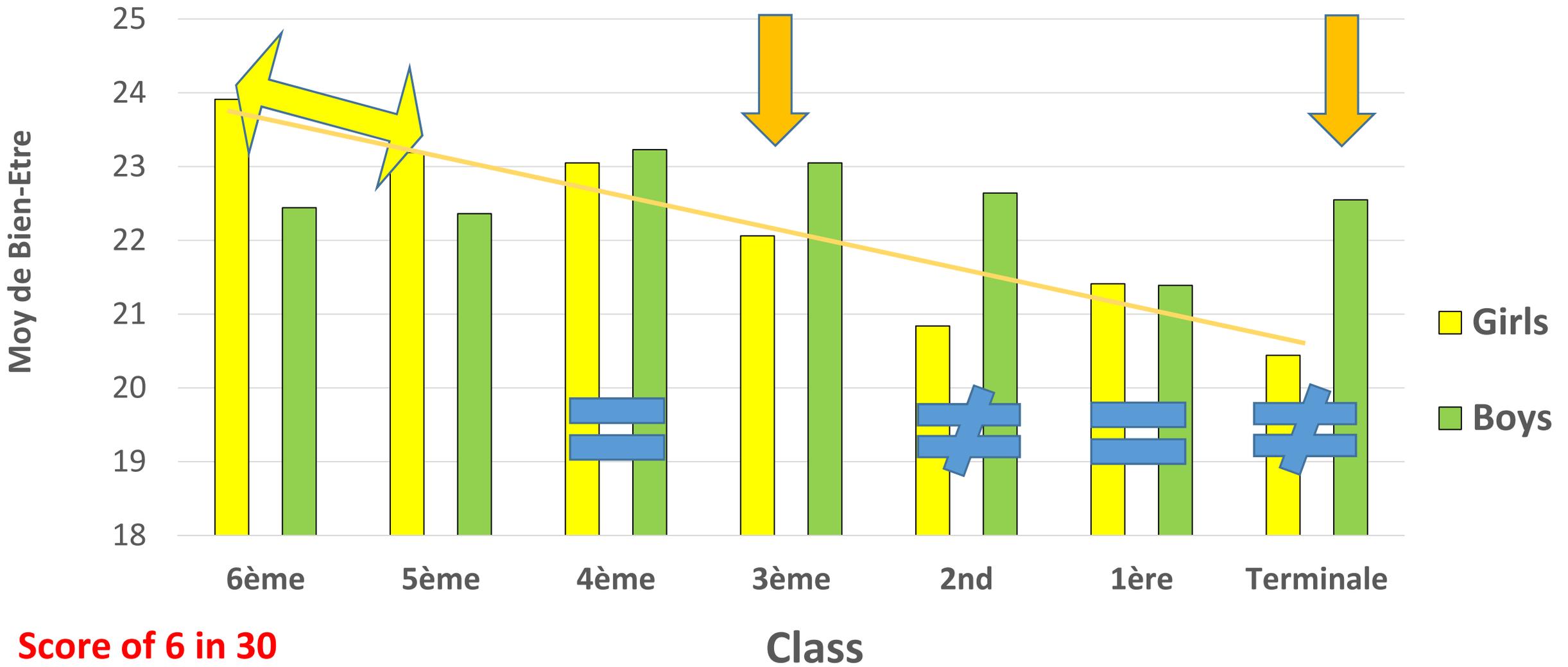


Fig 3b: Level of school stress at the girls by class



Analyse du bien-être subjectif des adolescents-élèves

Niveau de bien-être selon la classe et le genre



Score of 6 in 30

***Corrélation
entre
La perception
du collège-
Lycée***

Et

***le stress
scolaire***

(rappel)

La perception de l'école (Collège-Lycée)

1) Perception d'apprendre, Rapport au savoir:

(ex.: «*Apprendre, c'est pouvoir dire son opinion*»)

2) Perception des causes de la réussite scolaire :

- les causes internes (ex: «*Faire des efforts et travailler* »)
- les causes externes (ex: «*Avoir de la chance* »)

3) Perception de l'établissement scolaire

(ex: «*C'est sécurisant* »)

4) Relation positives aux pairs

(ex: «*J'ai des copains avec qui je m'entends bien* »)

5) Relation positives aux enseignants (ex: «*Les enseignants, m'écoutent* »)

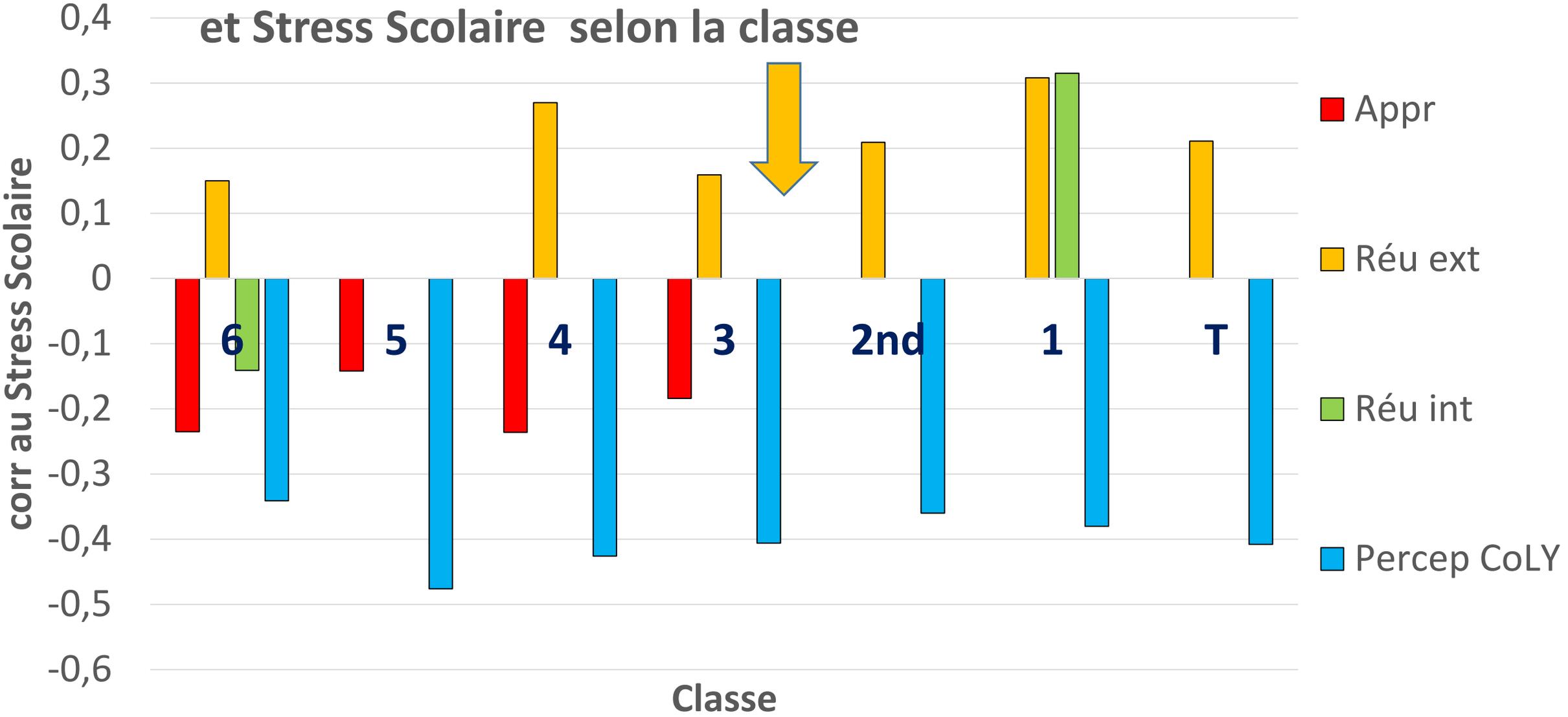
6) Victimisation; vécu des agressions scolaires

(ex: «*On t'a menacé(e)*»)

Corrélation entre Perception de l'Ecole

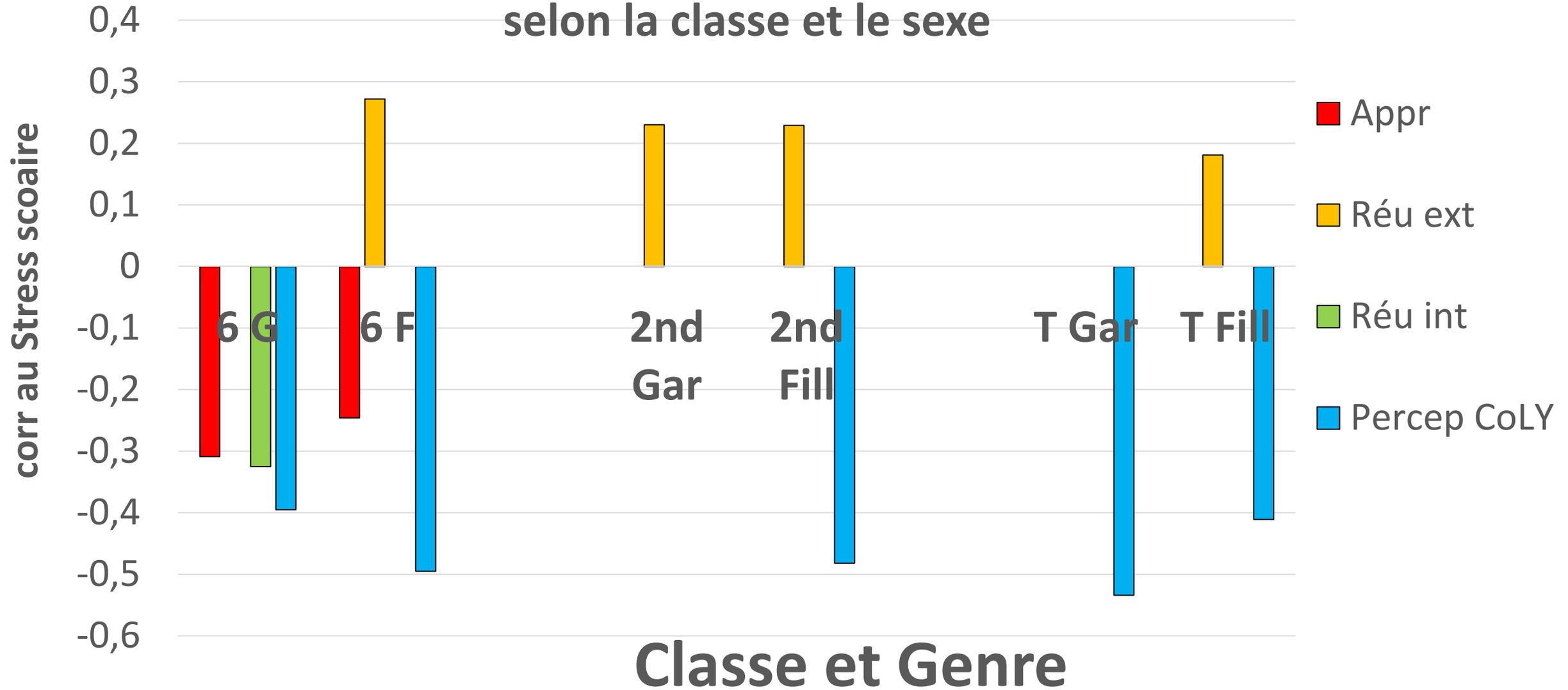
(apprendre, réussite, établissement)

et Stress Scolaire selon la classe

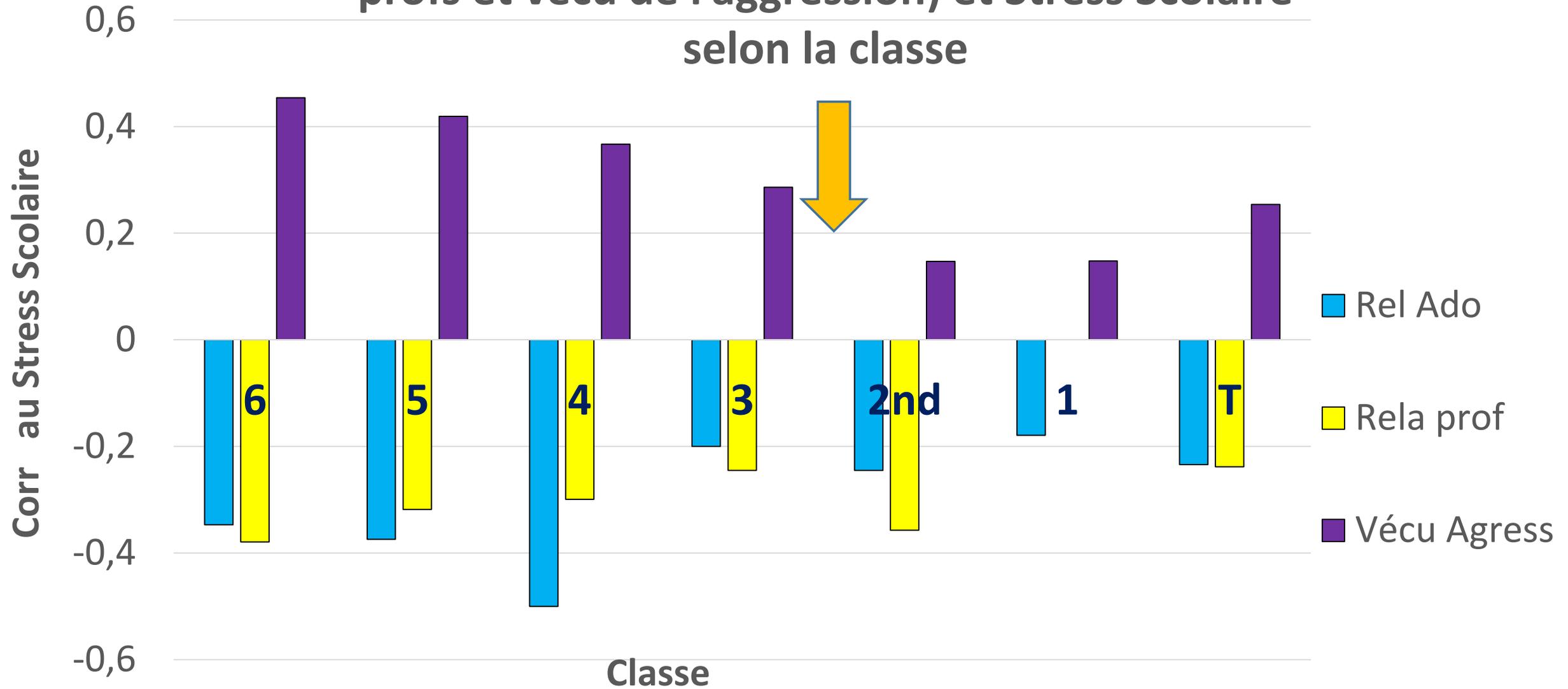


Corrélation entre Perception de l'Ecole (apprendre, réussite, établissement) et le Stress Scolaire

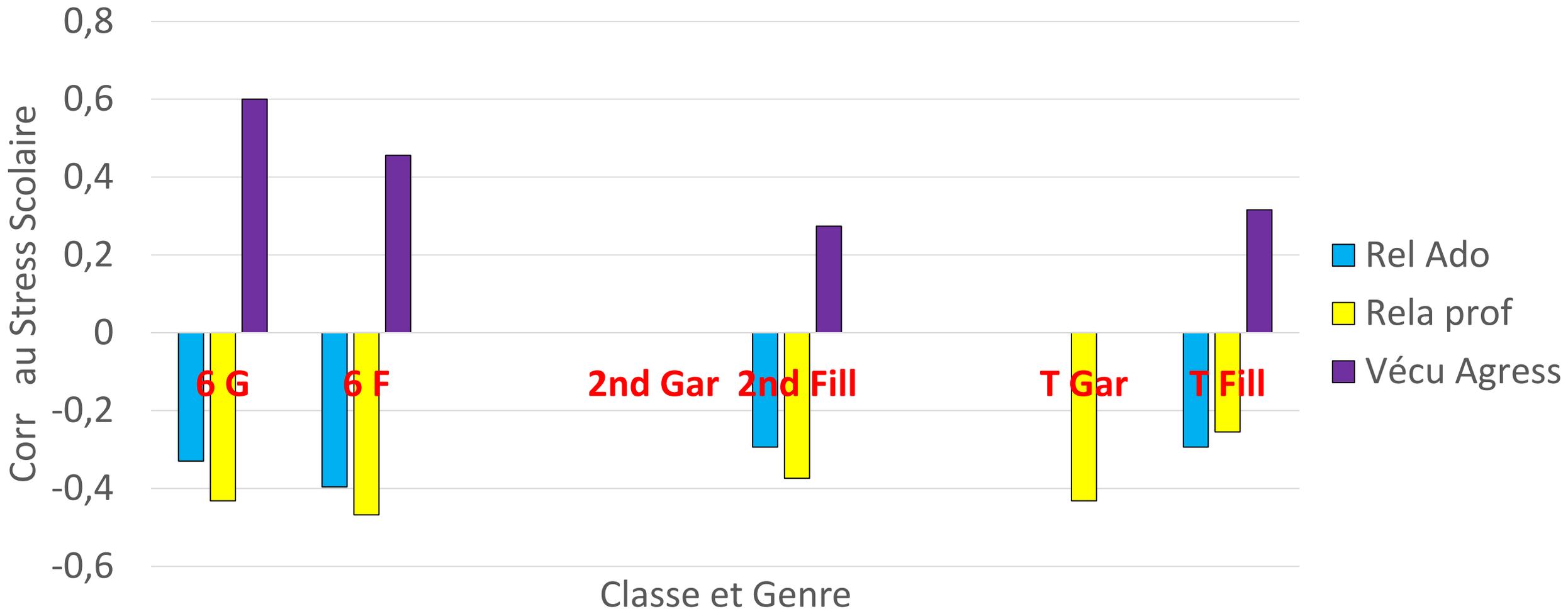
selon la classe et le sexe



Corrélation entre Perception de l'École (relation aux ados, aux profs et vécu de l'aggression) et Stress Scolaire selon la classe



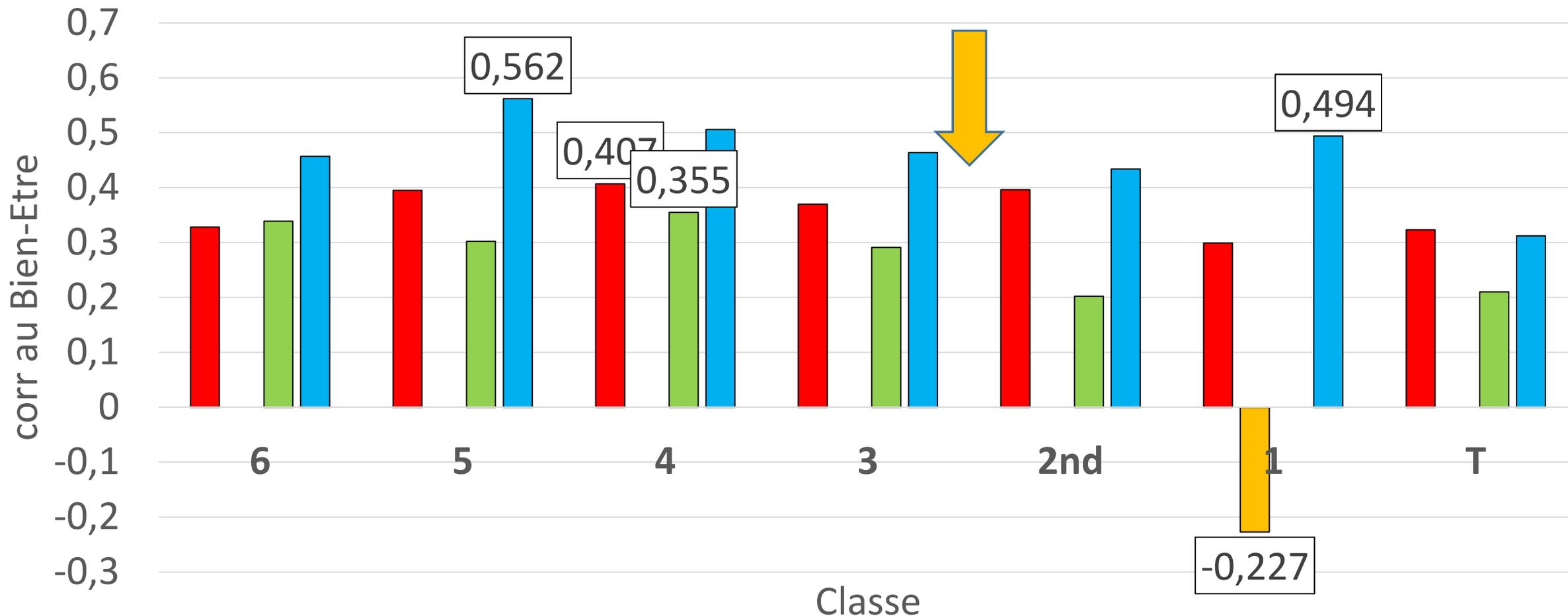
Corrélation entre Perception de l'Ecole (relation aux ados, aux profs et vécu de l'aggression) et le Stress Scolaire selon la classe et le sexe



Analyse de la perception de l'école (Collège-Lycée)

***corrélation avec le bien-être
subjectif (général)
des élèves***

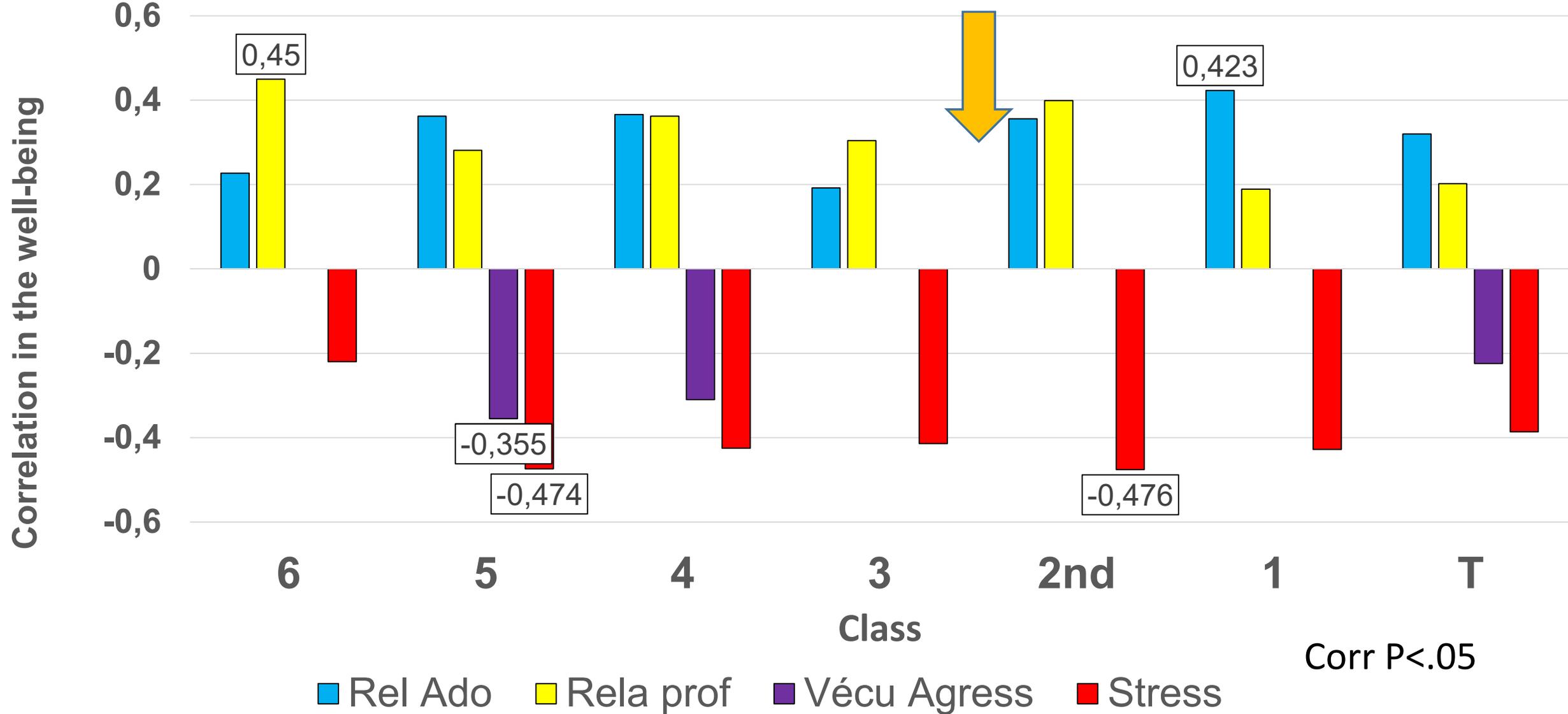
Corrélations entre la perception de l'Ecole Et le Bien-Etre des élèves selon la classe



■ Appr ■ Réu ext ■ Réu int ■ Percep CoLY

Corr P<.05

Correlations entre la perception de l'école (relation aux autres), le stress scolaire et le bien-être selon la classe



Discussion

Pointer les résultats qui peuvent amener à réfléchir sur des pistes d'action :

I - Comparaison des mesures du stress scolaire perçu et le bien-être subjectif (courbes inverses, corrélation négative)

➤ Augmentation du stress scolaire perçu **au fur et à mesure de la scolarité** (particulièrement en 1^{ère} et terminale) / inverse pour le bien-être (surtout pour les filles)

II – Existence de résultats récurrents quelque soit les recherches : **différence selon le genre (fille/garçon)**

➤ Plus de stress scolaire perçu et déclaré par les filles (que par les garçons) tout au long de la scolarité

III - Une **bonne perception de l'établissement est corrélé négativement avec le stress perçu, tout au long de la scolarité** (importance des conditions objectives de vie, du projet d'établissement....)

IV – le **Vécu de l'agression scolaire est bien sûr corrélé positivement au stress scolaire perçu**

IV – Notion de période sensible

- Au collège : **la représentation positive d'apprendre** (rapport au savoir) est corrélée négativement au stress scolaire perçu
- A partir de la 4^{ème} (14 ans), croire que sa propre réussite est due à des **facteurs externes/contextuels** est corrélé positivement au stress scolaire perçu (début tension vers l'orientation) / A l'inverse, pas de corrélation avec le bien-être subjectif (faible corrélation en 1^{ère}).
- **Relations aux pairs**
 - Au collège, **Les relations positives aux pairs** sont corrélées négativement avec le stress scolaire perçu en 6^{ème}, 5^{ème} et 4^{ème}
 - Cela montre l'importance du soutien des pairs dans les trois 1ères années du collège, entre 11 et 13-14 ans.

Composantes qui favorisent une issue développementale

(Anne-Nelly Perret-Clermont , 2012)

Le rôle du cadre social

- L'école, le collège, etc.
- Les normes, valeurs, etc.
- **Réflexion sur les règles de l'établissement.**

La qualité de l'espace relationnel

- Les échanges avec les pairs, etc.
- Les relations intergénérationnelles
- **Création d'espace de discussion**

La présence de sources symboliques

- Récits, images, films, fictions, journaux, etc..
- **Importance de la culture pour construire du sens**

Un espace et un temps pour se construire

- Pour l'erreur: Marge d'essai et d'erreur (indispensable, **les vertus de l'échec pour apprendre** (Pépin Charles Philosophe)
- Pour rêver: faire des projets, inventer

Quels leviers d'éducation ?

Les arts,
la culture,
le sport,
la musique,
la nature

Des leviers d'éducatons

- Renforcent l'estime de soi
- Une ouverture sur le monde
- Travailler l'originalité de chacun

Des soutiens

- Un autre regard est porté sur eux
- D'autres relations que scolaires
- Une acceptation de leur différence

Moteurs de réussites

- La réussite renforce l'estime de soi qui amène l'enfant ou l'adulte à vouloir réussir.
- Renforce l'endurance, etc.
- Faire de sa différence une force

Merci pour votre attention !

