

Master MEEF Education musicale et chant choral

Le stress des élèves face aux évaluations

Le stress des élèves face aux évaluations, les moyens pour y remédier

Présenté par :

Zoé CABEZA

Sous la direction de M.Pascal Gaillard, professeur à l'Institut National Supérieur du
Professorat et de l'Éducation Toulouse

Année universitaire 2022-2024

Soutenance le 27 et 28 mai, soutenu par trois maîtres de conférence Mme Odile Tripier

Mondancin, M.Frédéric Maizières et M.Pascal Gaillard

REMERCIEMENTS

J'adresse mes sincères remerciements à Monsieur Pascal Gaillard, mon directeur de mémoire, pour son accompagnement, sa disponibilité, ses conseils et ses recommandations bibliographiques.

Je remercie ma tutrice de stage Aurélie Castel, professeure d'éducation musicale et chant choral au collège Léo Ferré, pour son soutien et ses conseils, qui ont guidé mes réflexions tout au long de la rédaction du mémoire.

Je souhaite aussi remercier Nathalie Fernandez, Mélissa et Sarah Cabeza et Raphaël Masson pour leur soutien et leurs encouragements indispensables tout au long de mon parcours universitaire.

Je tiens également à remercier l'ensemble des élèves, enseignants et parents d'élèves, qui ont bien voulu répondre aux questionnaires et partager leurs ressentis dans le cadre de l'expérimentation de mon sujet de mémoire.

J'adresse également mes remerciements à l'équipe pédagogique du Master MEEF éducation musical et chant choral de l'Inspe Croix de Pierre à Toulouse, pour m'avoir permis d'enrichir mes connaissances et consolider mes compétences.

RÉSUMÉ

Le stress des élèves face aux évaluations constitue un sujet fondamental dans le domaine de l'éducation. Ce mémoire explore les différentes dimensions de ce phénomène, ainsi que les moyens pour y remédier.

Dans un premier chapitre, nous clarifierons les concepts de stress et d'évaluation, en identifiant les différentes sources potentielles chez les élèves et en examinant les moyens pour y remédier. Ensuite, nous exposerons le cadre méthodologique et expérimental de notre recherche, en détaillant nos méthodes d'observation et d'analyse des données recueillies. Nous présenterons également les résultats de ces expériences, notamment par rapport aux formes de stress, aux différentes manifestations du stress, de la gestion du stress et des moyens pour y remédier.

Dans un second chapitre, nous présenterons et analyserons les résultats des différents questionnaires proposés aux élèves, parents d'élèves et enseignants dans le cadre de notre étude, afin de fournir des connaissances précieuses sur le vécu du stress des élèves face aux évaluations et les moyens pour y faire face.

Pour finir, ce mémoire a pour ambition d'apporter un éclairage sur le stress des élèves face aux évaluations en identifiant les sources, les manifestations et les moyens de gestion de ce phénomène. Il vise à proposer des pistes pour améliorer le bien-être et les performances scolaires des élèves, soulignant l'importance d'une approche holistique dans l'éducation. En appelant à une réflexion continue sur les pratiques éducatives, il a vocation à valoriser des environnements d'apprentissage plus inclusifs et favorables au bien-être des élèves, où chacun peut s'épanouir pleinement.

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|-----------|
| REMERCIEMENTS..... | 2 |
| RÉSUMÉ..... | 3 |
| TABLE DES MATIÈRES..... | 4 |
| INTRODUCTION..... | 5 |
| PREMIER CHAPITRE : ETAT DE L'ART | |
| I. QU'EST-CE QUE LE STRESS ?..... | 7 |
| A. Le stress et ses caractéristiques..... | 7 |
| B. Le stress dans la vie quotidienne..... | 13 |
| II. EVALUATION ET STRESS DE L'ÉLÈVE..... | 19 |
| A. L'évaluation et ses caractéristiques..... | 19 |
| B. L'évaluation et les élèves..... | 25 |
| DEUXIÈME CHAPITRE : CADRE MÉTHODOLOGIQUE | |
| III. LES MOYENS D'Y REMÉDIER..... | 30 |
| A. Les possibilités pour lutter contre le stress..... | 30 |
| B. Les méthodes alternatives..... | 34 |
| I. LA MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE..... | 39 |
| A. Le matériel et les conditions..... | 39 |
| B. Hypothèse..... | 40 |
| C. Sujet : définition du cadre précis de la mise en oeuvre..... | 40 |
| D. Procédure : dispositif pédagogique..... | 40 |
| II. PRÉSENTATION ET ANALYSE DES RÉSULTATS..... | 45 |
| A. Le questionnaire élève..... | 45 |
| III. DISCUSSION..... | 67 |
| CONCLUSION..... | 77 |
| BIBLIOGRAPHIE..... | 79 |
| ANNEXE 1 : Grille d'observation..... | 84 |
| ANNEXE 2 : Questionnaires..... | 85 |

INTRODUCTION

¹"Les évaluations sont souvent vécues par les élèves comme des moments de grande tension et d'anxiété, où leur performance est mise à l'épreuve. Le stress qui en découle peut avoir des répercussions néfastes sur leur bien-être émotionnel et leur estime de soi, compromettant ainsi leurs résultats académiques."

Pour ce travail de recherche, nous avons choisi d'amorcer notre réflexion en mettant en avant une citation tirée d'une étude publiée dans les Archives de la psychiatrie générale. Cette citation, bien que centrée sur le contexte spécifique des évaluations scolaires, illustre l'impact du stress sur les élèves et son influence sur leur expérience éducative. Nous avons ainsi choisi d'explorer de manière approfondie la question du stress face aux évaluations, en mettant en lumière les différents types de stress présents au collège.

Notre intérêt pour ce sujet découle de la prise de conscience de l'omniprésence du stress dans nos vies, notamment dans le contexte scolaire où il revêt une importance particulière. En effet, le stress lié aux évaluations peut avoir des répercussions significatives sur le bien-être émotionnel et les performances académiques des élèves. Il est donc essentiel de comprendre les mécanismes sous-jacents à ce phénomène et d'explorer les moyens pour y remédier.

Lors de notre stage d'observation au collège Léo Ferré Saint-ly, nous avons été témoins de l'anxiété que suscitent les évaluations chez de nombreux élèves. Nous avons notamment observé que certains cherchent à évacuer leur stress en parlant, tandis que d'autres se renferment sur eux-mêmes, désemparés face à l'incapacité à gérer leurs émotions. Ce constat initial a renforcé notre volonté d'approfondir cette réflexion et de mesurer l'impact de différentes méthodes pour remédier au stress des élèves.

Ainsi, ce mémoire s'articule autour de la problématique suivante : *En quoi le stress des élèves face aux évaluations peut-il être néfaste pour leur santé, et quelles sont les stratégies pour y remédier ?*

¹Kessler, R.C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K.R., & Walters, E.E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Archives of General Psychiatry, 62(6), 593-602. doi:10.1001/archpsyc.62.6.593. Étude publiée dans les Archives of General Psychiatry.

Tout au long de notre travail, nous nous efforcerons de multiplier les sources et les auteurs ayant un rapport direct avec le sujet.

Notre recherche se déploie en deux chapitres distincts.

Dans un premier chapitre, nous développerons une analyse autour des diverses phases de stress, en soulignant son incidence dans le cursus scolaire. Dans un second temps, nous aborderons le processus d'évaluation mis en œuvre au collège, en mettant en lumière ses enjeux au regard des élèves. Nous identifierons les forces et les faiblesses du processus d'évaluation. L'objectif étant de comprendre en quoi ce processus influence le stress des élèves. Dans un troisième temps, nous nous concentrerons sur diverses stratégies pour remédier au stress, notamment des méthodes traditionnelles aux approches alternatives telles que la musicothérapie ou la méditation.

Dans un deuxième chapitre, une méthodologie rigoureuse est adoptée, combinant questionnaires distribués aux élèves, parents et enseignants, ainsi qu'une observation directe en classe. Les résultats obtenus permettront de mieux comprendre les manifestations du stress chez les élèves et les effets des différentes approches de gestion du stress.

Cette recherche aspire ainsi à contribuer à une meilleure compréhension du stress des élèves face aux évaluations et à proposer des recommandations pratiques pour favoriser un environnement scolaire plus sain et plus propice à l'épanouissement des élèves.

PREMIER CHAPITRE : ETAT DE L'ART

I. QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

A. Le stress et ses caractéristiques

L'étymologie du mot « stress » est française : elle provient du vieux français « estrece » qui signifie étroitesse, oppression ; qui vient du latin « stringere », serrer.

Au XVIIe siècle en Angleterre, l'état de « stress » entre en rapport direct avec l'oppression ou la dureté de la vie, les privations, la fatigue et, d'une façon plus générale, l'adversité.

Ce n'est qu'après le XVIIIe siècle que le mot va prendre le sens classique que l'on connaît. Le mot "stress" a été assimilé à certaines difficultés de la vie, à l'adversité et à ses conséquences. Il désigne à la fois la source responsable de cet état émotionnel, et la réaction face à cette cause. Elle suggère l'adaptation de l'organisme à cette agression.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé : *"le stress est un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile"*². Il agit sur l'esprit et le corps. A petite échelle, le stress n'est pas une mauvaise chose, car il peut nous aider à effectuer nos activités quotidiennes. Mais trop de stress peut entraîner des problèmes de santé physique et mentale. Le fait d'apprendre à gérer cet état nerveux peut nous aider à nous sentir moins démunis et ainsi favoriser notre bien-être mental et physique.

D'un point de vue historique, le terme « stress » a d'abord été employé par Hans SELYE³, un médecin québécois, en 1920. Pour compléter ses études médicales, il a identifié chez ses patients des points communs : tous avaient un air malade. Ils subissent tous un stress physique dû à la maladie. Face à ces constats, il définit alors le stress comme une *"contrainte non-spécifique sur le corps causée par des irrégularités dans son fonctionnement normal"*. SELYE précise sa définition du stress comme étant

² Pichevin, Gauthier. Les effets du stress précoce sur le développement cérébral. Unesco chair childhood maltreatment. Organisation Mondiale de la Santé. Disponible sur <https://unescochair-children-maltreatment.univ-tours.fr/les-effets-du-stress-precoce-sur-le-developpement-cerebral#:~:text=Selon%20l'organisation%20mondiale%20de,confront%C3%A9s%20dans%20notre%20vie.%E2%80%9D.>>

³ Selye, Hans : né en 1907, décédé en 1982. Médecin hongrois. Il est le fondateur et le directeur de l'Institut de médecine et chirurgie expérimentale de l'Université de Montréal et un pionnier des études sur le stress.

“le Syndrome Général d'Adaptation”⁴, c'est-à-dire, les réactions à court et long-terme de notre corps face à cet état d'anxiété. Hans SELYE a été le premier à définir le stress. Par la suite, au début du XXe siècle, de nombreux chercheurs avaient pressenti l'existence du « stress » en tant que “mode de réponse générale d'un organisme vivant face à des agressions extérieures”. Charles DARWIN, a remarqué le rôle essentiel de la peur “comme moyen de mobiliser l'organisme et de faciliter sa survie, en l'aidant à faire face au danger”⁵. Face à ces constats, de nombreux autres chercheurs font un parallèle entre le stress et ce qu'il provoque chez les être humains.

Au cours du XIXe siècle, on comprend que le stress peut entraîner des maux physiques ou mentaux . En 1907, le cardiologue William OSLER écrit qu'un “travail pénible, associé à une lourde responsabilité, est à l'origine de tourments et d'anxiété dont la persistance peut entraîner de sérieux problèmes médicaux.”⁶Ce qui suggère que le stress peut amener à des dégradations physiques et mentales. En 1935, Walter Cannon évoque le terme “d'adrénaline”. Il définit le stress comme correspondant à “des stimuli aussi bien physiques que émotionnels, éventuellement en rapport avec l'organisation sociale et industrielle”⁷

Aujourd'hui, le stress est présent quotidiennement. Cet état de stress peut être provoqué lors d'un examen médical, d'une présentation orale, en raison des détails que l'on peut avoir dans le cadre du travail. Cet état peut également être ressenti dans un cadre plus personnel, notamment en raison de problèmes financiers. Il peut être amplifié inconsciemment notamment par les médias, la crise sanitaire, les personnes de notre entourage, etc.

Nous ne percevons pas cet état de stress de la même manière. Pour certains, le stress peut être un moyen de se dépasser et d'agir. Pour d'autres, il peut être difficile à maîtriser et on peut se sentir submergé, affaibli par nos émotions, jusqu'à ne pas savoir les écouter et les maîtriser.

⁴ Ruelle, Clémence. L'origine de la notion de stress : le modèle de Hans Selye et le « syndrome général d'adaptation ». Publié le 21/10/2015. Disponible sur : <<https://www.editions-tissot.fr/actualite/sante-securite/l-origine-de-la-notion-de-stress-le-modele-de-hans-selye-et-le-syndrome-general-d-adaptation> > [Consulté le 11.07.2017]

⁵ Darwin, Charles. .1872. *The expression of the emotions in man and animals*. London: John Murray. 1st edition.

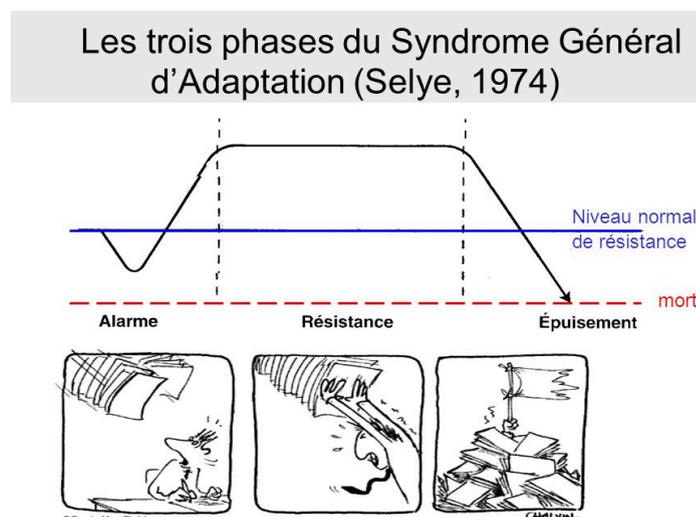
⁶ Rivolier, Jean. Un homme pressé. Chapitre premier. Historique et découverte. (1989), pages 19 à 34; Mis en ligne sur Cairn.info le 01/01/2017. Disponible sur <<https://www.cairn.info/l-homme-stresse--9782130422495-page-19.htm> >

⁷ Cannon, Walter. Stress and strain of homeostasis. 1935. *The American Journal of the Medical Sciences*

On peut alors parler “d’instinct de survie. Lorsque nous sommes dans une situation dangereuse qui peut mettre en péril notre vie, le stress positif que l’on peut appeler l’adrénaline, peut nous aider à nous en sortir, il nous permettra de nous défendre.

1. Les phases du stress

Hans SELYE⁸ a mis en place en 1935 un nouveau concept de diagnostic qu’il a appelé le syndrome général d’adaptation.⁹ Il s’agit de la réponse de l’organisme face à une stimulation physique, psychologique ou une agression. Il le définit en trois phases d’évolution de réaction :



- **La phase d’alarme**, un état d’alerte lorsque l’organisme se prépare au combat ou à la fuite : ce mécanisme de défense est un héritage des hommes préhistoriques qui devaient faire face aux dangers des hordes ennemies ou des animaux. Nos situations ont évolué depuis mais notre état d’alerte reste le même. Cette phase se déclenche lorsque nous sommes exposés à une situation dangereuse.

Prenons l’exemple d’un homme qui veut traverser la route et voit une voiture qui fonce vers lui car il n’a pas respecté le feu rouge. Le stress active alors des mécanismes physiques et psychologiques. Dans un premier temps, les effets du stress se concentrent au niveau physiologique comme un réflexe de protection. Les

⁸L’image ci-dessus est tirée de : Vallet, Cécile. “Stress et prise de décision en milieu extrême”. Disponible sur : <https://www.google.ch/amp/s/slideplayer.fr/amp/5130399/>

⁹ Selye, H. (1956). The stress of life. New York: McGraw-Hill.

fonctions vitales se mobilisent et font monter l'adrénaline, le rythme cardiaque augmente, le rythme respiratoire s'accélère, le sucre stocké dans notre organisme est utilisé pour préparer les muscles à l'action. Nos ressources physiques et mentales se rassemblent pour affronter la situation et nous préparer à agir le plus vite possible. A cet instant nous devenons plus attentifs, plus vigilants à ce qui nous entoure, plus fort physiquement et plus réactifs et nous avons deux objectifs: la lutte ou la fuite.

- **La phase de résistance** : la situation persiste, se met en place une réaction d'adaptation :

Peu de temps après la première phase, d'autres hormones du stress prennent le contrôle du corps, la dopamine, la sérotonine, l'endorphine et le cortisol. Ces hormones vont stimuler l'organisme pour le faire réagir. Le but de ces hormones est de résister pendant l'attente : résister à la douleur, aux infections, aux allergies. Cette hormone augmente le taux de sucre dans le sang pour apporter l'énergie nécessaire aux muscles, au cœur et au cerveau et maintenir un niveau constant de glucose. L'organisme se prépare aux dépenses énergétiques que nécessite la réponse à la situation stressante et à "tenir le coup". C'est une manière de résister pour ensuite combattre ou s'enfuir.

Cette deuxième phase est source de ce qu'on appelle le "bon stress" qui augmente les capacités physiques et intellectuelles. Prenons l'exemple d'un étudiant qui va passer un examen ou d'un candidat qui va passer un entretien d'embauche. Ce stress crée un pic de vitalité et stimule notre énergie.

Cependant, pour que le stress reste bénéfique, la situation ne doit pas se prolonger à l'infini. Le stress exige une dépense d'énergie importante du corps qui n'est pas capable de se maintenir en état d'alerte constant sans risquer de se fatiguer considérablement.

- **La phase d'épuisement** : lorsque tout s'écroule, appelé aussi le stress chronique. L'organisme est fragilisé, on est en tension permanente et il est difficile d'en sortir. L'excès de sécrétions hormonales provoque un épuisement psychique et somatique. Le système nerveux n'arrive plus à réguler les mécanismes physiologiques. Le stress devient alors difficilement gérable,

submergeant notre psychisme pour des effets destructeurs. Le spécialiste du stress Henri Laborit¹⁰ (1914-1995) parle alors de l'inhibition. L'inhibition s'accompagne de l'angoisse, mais aussi de perturbations biologiques " si un microbe passe dans les environs, il provoque une infection". Ces troubles biologiques aboutissent à des "maladies de civilisation ou psychosomatiques" comme par exemple des ulcères de l'estomac, de l'hypertension artérielle et aboutissent à l'insomnie, à la fatigue et pour finir au mal être.

2. Les types de stress

Avant de parler des types de stress, il est important de distinguer le stress aiguë de l'agent stressant. Il est le stimulus, cause interne ou externe, à l'origine de l'ensemble des réactions physiologiques. L'ensemble des réactions physiologiques entraînées par la perception de l'agent stressant constitue cet anxieux.

On dénombre quatre types courants de stress diagnostiqués par les professionnels.

- le stress **physique** qui peut se caractériser sous forme de maux de tête, de ventre ou d'autres douleurs. L'augmentation du rythme cardiaque. Les maladies surviennent plus régulièrement qu'à la normale ou lorsque l'on perçoit une tension dans le corps.
- le stress **mental** que l'on peut distinguer quand on a des problèmes de concentration, de mémoire et d'anxiété.
- Le stress **comportemental** est plus compliqué à distinguer soi-même. Il se juge quand on change les habitudes courantes comme par exemple au niveau de la consommation alimentaire, on peut manger plus ou moins que d'habitude. Cela peut se voir également au niveau du sommeil, s'il est plus ou moins long, au retrait social et à l'évitement des responsabilités habituelles.
- Le stress **émotionnel**, qui se caractérise par une augmentation de l'agitation ou de la tristesse.

Pour Hans SELYE, il existe le stress positif qui est agréable et permet de bien fonctionner car il peut favoriser la performance et la mémoire en augmentant la

¹⁰Laborit, Henri : Né en 1914 décédé en 1995. Médecin chirurgien et neurobiologiste. Il introduit en 1951 l'utilisation des neuroleptiques, révolutionnant la psychiatrie

vigilance et la tension et le stress négatif qui provoque des maladies. Pour éclairer nos propos, nous pouvons prêter attention aux types de stress qui mettent en rapport le stress positif et négatif. On en distingue trois types :

- Le **stress aigu**¹¹ se manifeste lorsque l'on vit un événement inhabituel, spécifique et déstabilisant comme par exemple, un déménagement, un examen, un mariage ou autre. Mais aussi lorsque l'on se trouve face à une situation particulièrement menaçante comme un divorce, une perte d'emploi, des disputes et autres. Au niveau physiologique c'est la détection du stimulus par l'amygdale qui se situe dans le système limbique qui envoie un message nerveux à la glande médullosurrénale qui libère l'hormone de l'adrénaline. Celle-ci va augmenter la glycémie et les fréquences cardiaques et ventilatoires. Les symptômes observés seront alors des troubles digestifs, le manque de concentration, l'agitation, la tristesse.

Ce sont des symptômes temporaires qui disparaîtront une fois l'événement passé ou la situation stressante terminée. Si ce stress aigu se présente de manière occasionnelle, il peut s'avérer être positif car il aide l'organisme à maintenir et à améliorer l'efficacité du système de réponse au stress et à ses mécanismes.

- Le **traumatisme vicariant**¹², également appelé « traumatisme secondaire » ou « stress aigu à répétition ». Ce type de traumatisme touche principalement les personnes qui ont un travail avec des victimes et qui sont confrontées régulièrement à la détresse et à la souffrance humaine. Comme par exemple lorsqu'il y a des victimes des personnes en détresse ou malades, des meurtriers, des violeurs et autres. Ce type de stress extrême peut entraîner des troubles d'ordre psychologique comme de l'anxiété, de la dépression et peut modifier la vision que la personne se fait d'elle-même ou du monde et peut provoquer perte de confiance en soi et en les autres, un sentiment d'insécurité, d'isolement, de paranoïa, d'identification à la victime.

¹¹Delrieu, Frédérick. Le stress "normal" ou aigu, le stress pathologique. Disponible sur <<https://www.psychoperformance.fr/le-stress-dans-toutes-ses-formes> >

¹² Bouvier, Gabrielle ; Dellucci Hélène. Chapitre 25. Les traumatismes vicariants. Dans Pratique de la psychothérapie EMDR (2017), pages 269 à 278. Disponible sur <<https://www.cairn.info/pratique-de-la-psychotherapie-emdr--9782100737802-page-269.htm> > Mis en ligne le 07/01/2020.

- Le **stress chronique** ¹³ est une situation dans laquelle l'organisme se trouve débordé dans ces capacités d'adaptation. Contrairement au stress aiguë qui est une réaction normale face à des agents stressants et qui permet par la suite à un retour à une situation normale par la résilience. Dans une situation de stress chronique l'organisme est débordé dans ces capacités d'adaptation. Il est causé par des agents stressants soit trop intenses et/ou répétés. Par exemple lorsque des soldats reviennent de la guerre ils ont subi un stress post traumatique les agents stressants auxquels ils ont été soumis ont été très intenses et cela a entraîné des pathologies dont le stress chronique. Ces agents stressants vont avoir une influence directe sur le système limbique et le cortex préfrontal qui vont entraîner des modifications dans le cerveau dont une plasticité mal-adaptative. Il est associé à la phase d'épuisement. L'organisme puise dans les réserves énergétiques. Les systèmes immunitaires, respiratoires, circulatoires et cardiaques s'affaiblissent. Le stress chronique est dangereux pour la santé car il aggrave ou augmente le risque de développer certaines pathologies comme "les maladies cardio-vasculaires, l'hypertension artérielle, hypercholestérolémie, infarctus du myocarde et respiratoires : l'asthme, le diabète de type 2, les troubles anxieux, la dépression" et bien d'autres.

B. Le stress dans la vie quotidienne

1. Le stress au travail

Le stress peut être présent au sein de notre travail. Il est reconnu et peut-être un problème majeur chez les employés. Les symptômes sont : la fatigue, la tristesse qui peuvent engendrer un burn out. Le stress au travail peut engendrer des risques psychosociaux. Il s'agit de toutes les situations de travail où le stress est présent, c'est-à-dire lorsqu'il y a un déséquilibre entre nos ressources et nos exigences de travail surtout s'il y a un stress chronique, un état de stress prolongé dans le temps il est résultat d'une exposition prolongée et/ou répétée à des situations génératrices de stress. Dans le tableau ci-dessous sont répertoriées les causes psychosociales liées à

¹³Lupien, S. J., Juster, R. P., Raymond, C., & Marin, M. F. (2018). Le stress chronique: Un facteur de risque pour la santé mentale. Santé mentale au Québec, 43(1), 35-53.

la manifestation du stress au travail (en %) dans les établissements européens. Certaines causes rencontrent des similitudes avec celles observées en collège. Notamment le travail de groupe, l'insécurité, les problèmes de relations, des discriminations. Ce sont des causes que l'on retrouve au collège. Nous pouvons donc supposer que si celles-ci ne sont pas prises en considération dès les petites classes elles peuvent se retrouver plus tard dans notre lieu de travail.¹⁴

| Causes psychosociales | % établissement |
|---|-----------------|
| Pression du temps | 52 % |
| Devoir travailler avec des clients, des patients, des élèves (...) difficiles | 50 % |
| Insécurité de l'emploi | 27 % |
| Faible communication entre management et salariés | 27 % |
| Faible coopération entre collègues | 25 % |
| Horaires de travail longs ou irréguliers | 22 % |
| Problèmes de relations avec le supérieur | 19 % |
| Manque de contrôle du salarié sur l'organisation de son travail | 19 % |
| Politique des ressources humaines manquant de clarté | 14 % |
| Discrimination (liée par exemple au sexe, à l'âge ou à la race) | 7 % |

Pour compléter ce tableau, nous pouvons également identifier des violences internes dans l'entreprise qui peuvent être liées à : un manque de reconnaissance, des discriminations ou bien encore du harcèlement sexuel. Pour finir, il peut s'agir de violence externes, comme par exemple, des relations avec des clients, des patients ou des usagers allant jusqu'aux insultes, incivilités ou menaces. Le stress professionnel favorise l'isolement, le mal-être, la dépression, la survenue de comportements addictifs, des troubles anxieux et alimentaires. Toutes ces accumulations peuvent nuire à la santé physique et mentale par la hausse des pathologies cardiovasculaires ou des maladies mentales.

Ces risques psychosociaux ont des répercussions organisationnelles et économiques pour les entreprises, comme par exemple : une augmentation des absences, des difficultés de remplacement du personnel, des accidents du travail, une baisse de créativité, de productivité, une mauvaise ambiance au travail et des atteintes à l'image de l'entreprise. L'accord national interprofessionnel du 2 juillet stipule quatre groupes principaux de facteurs de stress au travail.

¹⁴Gintrac, A. (2011). Le stress au travail, un état des lieux. *Management & Avenir*, 41(1), 89-106. Disponible sur : <https://www.cairn.info/revue-management-et-avenir-2011-1-page-89.htm>

- Organisation et processus de travail : aménagement du temps de travail (durée, heures supplémentaires,...)
- Conditions et environnement de travail : spécificités du milieu (comme la chaleur, le bruit, l'encombrement ou l'éclairage) qui vont plus ou moins réduire l'intérêt du trava
- La communication : Dans le sens vertical descendant, plus ou moins grande clarté de l'expression des objectifs assignés
- Facteurs subjectifs : On y inclut tout ce qui concerne la vie en dehors du travail.

Notre objectif était d'examiner le stress au travail pour repérer les similarités avec le stress à l'école. Comme on peut le voir dès notre plus jeune âge, même après avoir trouvé un emploi en tant qu'adulte, le stress demeure présent et peut toujours poser problème si celui-ci n'est pas correctement géré.

2. Les facteurs de stress à l'école et ses conséquences

Brigitte PROT,¹⁵ psychotérapeute, enseignante et formatrice, définit le stress à l'école dans sa méthode fondée sur une approche personnalisée et systémique de chaque situation scolaire. Elle y évoque trois situations de stress à l'école.¹⁶

- La première situation cite les difficultés de concentration qui provoquent une tension dans la durée. Cette situation se caractérise également par l'hésitation importante à s'exprimer quand il s'agit de sa parole personnelle.
- La deuxième situation est celle des évaluations qui apportent beaucoup d'anxiété chez les élèves notamment vis à vis des résultats à venir mais aussi l'appréhension de ne pas bien faire ou de ne pas avoir fait suffisamment et d'avoir des retours négatifs de leur entourage.
- La troisième situation est le travail personnel chez soi. Les élèves ont tendance à repousser les devoirs jusqu'à ne pas les faire.

De nombreux élèves ne se sentent pas en situation de maîtrise, de contrôle et manquent d'informations sur leur situation scolaire. Les devoirs sont une contrainte qui entrave leur liberté.

a. Les facteurs de stress dans le milieu éducatif

¹⁵Brigitte PROT : enseignante et formatrice à l'Institut Supérieur de Pédagogie de Paris. Elle a mis au point la méthode du Bilan et de l'Itinéraire de motivation, fondée sur une approche personnalisée et systémique de chaque situation scolaire

¹⁶Prot, B. (2011). Halte au stress scolaire. Brigitte-Prot.fr. Récupéré sur [https://brigitte-prot.fr/reperes_archives.php]

Différents facteurs de stress peuvent être perçus, notamment, le climat scolaire, les acteurs, l'organisation.

Le stress scolaire peut être déclenché par un sentiment général d'insécurité psychologique et physique associé au racket, aux agressions, au harcèlement, etc.

Les répercussions d'un environnement scolaire néfaste sont multiples ; la santé des élèves peut être affectée ponctuellement (maux de ventre, maux de tête, fatigue, etc.) ou de manière chronique. Il peut y avoir des difficultés d'apprentissage ; l'élève peut aussi développer une phobie scolaire due aux agressions ou au harcèlement l'amenant vers un absentéisme scolaire de plus en plus fréquent qui peut conduire certains jeunes à des tentatives de suicide.

Les pairs, le personnel éducatif, le personnel non enseignant, les parents, peuvent être à la fois des ressources pour l'élève et des stressseurs potentiels.

Les pairs peuvent être de bons soutiens socio-affectifs par l'écoute, l'aide aux devoirs, l'aide à l'intégration mais ils peuvent aussi être la source de harcèlements, de violences, de rejet. C'est la même chose pour les enseignants dont la pratique pédagogique peut favoriser l'adaptation scolaire de l'enfant, mais aussi être un facteur de stress lors des contrôles et des évaluations. Il y a également le personnel non enseignant, tels que les surveillants, les infirmières, le conseiller d'orientation ou le chef d'établissement, qui peuvent constituer des agents stressants par leurs remarques, leur questionnement. Et enfin les parents, qui suivent ou non le parcours scolaire de leur enfant. Ils peuvent avoir des attentes et des exigences parfois trop élevées, ce qui peut s'avérer être une source de stress supplémentaire pour l'élève.

b. Les difficultés d'orientation scolaire

Quelles sont les difficultés que rencontre l'adolescent face à l'objectif d'orientation scolaire ? Ces difficultés sont-elles stressantes pour lui ?

Les difficultés dans cette situation peuvent être diverses. Il peut s'agir d'une absence d'un projet professionnel défini ; des résultats scolaires qui ne lui permettent pas de s'engager dans la voie souhaitée ; des limites économiques de la famille ; d'un manque d'information concernant les possibilités d'orientation et le manque de soutien de la part de son entourage.

Selon Baptiste GIRON¹⁷ : « on ne peut parler de stress à l'école que si la situation scolaire est perçue par l'élève comme porteuse d'enjeu, c'est-à-dire quand il a le sentiment que ce que l'on attend de lui dépasse ses compétences et quand il estime que l'objectif à atteindre mérite l'effort qui lui est demandé... L'enjeu c'est celui de la socialisation, c'est celui de la réussite de l'entrée dans la société. L'enfant est donc confronté à cette pensée commune qui prend la forme d'une pression à la réussite qu'il va très tôt intérioriser »¹⁸.

Lorsque l'élève élabore un projet d'orientation et d'insertion, il cherche à donner un sens à sa vie. Néanmoins, les contraintes extérieures sont multiples, il doit par obligation sociale prendre des décisions relatives à son avenir.

L'accumulation de ces difficultés ainsi que la pression interne ou externe peut avoir un effet néfaste sur le bien-être psychologique de l'élève. Cela peut amener à du "stress psychologique" centré sur les émotions négatives (colère, effroi, anxiété, culpabilité, tristesse, envie, jalousie et dégoût).

Selon LAZARUS¹⁹ et FOLKMAN²⁰ : « le stress est la relation particulière entre la personne et l'environnement, évaluée par la personne comme dépassant ou excédant ses ressources et mettant en danger son bien-être » (1984, p. 19).²¹

Cela fait naître un sentiment d'impuissance et amène l'élève à vivre en état de stress susceptible de se manifester par la lassitude, la fébrilité, l'humeur dépressive, les manifestations physiques (nœud à l'estomac, gorge serrée, bouche sèche, etc.).

Il faut ajouter à cela le fait que les élèves sont soumis sans cesse à des injonctions paradoxales. Cela peut venir de la classe "travaille ou tu ne réussiras pas" ; de l'institution scolaire "tu ne peux pas rester ici, trouve-toi une orientation, avec ton niveau tu ne peux aller nulle part". Le jeune se retrouve dans une situation peu confortable car il perd progressivement toute confiance en lui et dans les adultes qui lui font face. Cela peut engendrer des problèmes plus graves amenant à la violence envers eux-mêmes (tentative de suicide, alcoolisme, drogue, agression vandalisme, etc.).

¹⁷ Giron Baptiste : doctorant et enseignant chercheur du CHEC

¹⁸ Lacoste, S., Esparbès-Pistre, S., & Tap, P. (Date de publication 2005). L'orientation scolaire et professionnelle comme source de stress chez les collégiens et les lycéens [Orientation counseling as a source of stress for middle and high-school students]. [OpenEdition Journals], Volume, 295-322. DOI: [https://doi.org/10.4000/osp.617]

¹⁹ Richard S. Lazarus (3 mars 1922 – 24 novembre 2002) est un psychologue américain qui a commencé à se faire connaître dans les années 1960.

²⁰ Susan Folkman, née le 19 mars 1938, est une psychologue universitaire américaine. Elle est connue pour des travaux sur le stress et le coping

²¹ Hazanov, O., Kaiser, S., & With, S. (2019). Chapitre 9. Stress et coping : un état des lieux. Dans Traité de psychologie des émotions (pages 289-313).

c. Le stress scolaire au collège et au lycée: différence entre filles et garçons

On constate que le stress au collège peut être différent entre les filles et les garçons. Les filles sont-elles plus stressées que les garçons dans les différents niveaux scolaires?

Les filles et les garçons réagissent différemment en fonction du stress. Des travaux montrent des différences de pratiques éducatives parentales selon le sexe, avec plus de contrôle du côté des garçons et plus de soutien et d'expressivité du côté des filles (Bergonnier-Dupuy et Mosconi, 2000²²). Les filles expriment davantage leurs émotions. Elles se disent plus affectées, stressées par la situation scolaire. Elles ont cependant de meilleures performances scolaires que les garçons.

Une étude a été mise en place par Esparbès-Pistre et Bergonnier-Dupuy en 2004 qui porte sur 1130 élèves âgés de 11 à 20 ans. 704 filles, 426 garçons de la 6^e à la terminale. Chaque élève avait un questionnaire à remplir. Le stress scolaire est évalué par l'échelle toulousaine du stress. Elle comprend quatre dimensions : les manifestations psychologiques (exemple, « Je me fais du souci »), physiques (exemple : « Je me ronge les ongles ou me mords les lèvres »), psychophysiologiques (exemple : « Je suis fatigué(e) ») et les troubles de la temporalité (exemple : « J'ai des difficultés à organiser ce que j'ai à faire »).

Les résultats montrent qu'un élève sur trois est très angoissé au collège. Chez les garçons, le degré de stress varie entre 28,61 en moyenne en sixième. Par contre, les filles sont plus stressées que les garçons dès la classe de sixième et dépassent la moyenne générale. Quelle que soit la classe, elles ne cessent d'exprimer un degré de stress de plus en plus fort.

Pour conclure, nous pouvons mettre en parallèle d'autres travaux sur le stress scolaire (Jones, 1993; Subrahmanyam, 1986; Verma et Gupta, 1990; Walburg, 2014) et le stress chronique²³ (Dumont, 2000; Dumont et al., 2006; Dumont et Leclerc,

²² Esparbès-Pistre, S., Bergonnier-Dupuy, G., & Cazenave-Tapie, P. (2015). Le stress scolaire au collège et au lycée : différences entre filles et garçons [School stress at college and high school: Differences between girls and boys]. *Le stress à l'école*, 43(2), . DOI: [: <https://doi.org/10.7202/1034487ar>] / URI: [:<https://id.erudit.org/iderudit/1034487arv>].

²³ Dumont, M., Leclerc, D., Massé, L., & McKinnon, S. (2015). Étude de validation du programme Funambule : pour une gestion équilibrée du stress des adolescents [Validation study of the Funambule: pour une gestion équilibrée du stress]. *Le stress à l'école*, 43(2), [pages]. DOI: [: <https://doi.org/10.7202/1034490ar>] / URI: [<https://id.erudit.org/iderudit/1034490ar>].

2007). Nous pouvons constater que les filles sont plus nombreuses que les garçons à avoir un niveau de stress très élevé. Ces différences de stress entre garçons et fille peuvent s'expliquer au niveau physiologique, biologique par des différences de sexe, des variations hormonales, la précocité de développement des filles, de deux à trois ans par rapport aux garçons, leur permettrait peut-être une prise de conscience plus « précoce » des enjeux scolaires que constituent l'orientation, l'évaluation et l'obtention des diplômes

II. EVALUATION ET STRESS DE L'ÉLÈVE

A. L'évaluation et ses caractéristiques

1. Définition du terme évaluer

Évaluer provient du latin ex valuer qui signifie « extraire la valeur de ».L'évaluation se définit comme la prise d'information qu'effectue un acteur quelconque d'une situation de travail (enseignant, élève, établissement scolaire, système d'enseignement ou de formation, etc.). sur les performances identifiables ou les comportements mis en œuvre par les personnes qui relèvent de cette situation (classe, établissement, système d'éducation, de formation, etc.) en les rapportant à des normes ou à des objectifs. L'évaluation peut s'effectuer par un autre évaluateur que l'enseignant (par exemple dans la classe, d'autres élèves, l'élève lui-même) et sur d'autres acteurs que les élèves (au niveau de l'établissement, les enseignants, les chefs d'établissement, etc.). Les évaluations ont pour objectifs de déterminer les acquis notionnels des élèves mais également de connaître leurs capacités et attitudes lors d'une situation donnée.

2. Les différents types d'évaluation

L'évaluation peut se faire de différentes manières. On distingue quatre catégories :

a. L'évaluation prédictive ou diagnostic-pronostic

Ce type d'évaluation est réalisé par des tests et des mises en situation. L'individu est évalué par rapport à son comportement et en fonction de son niveau de responsabilité. Il consiste à déterminer les capacités requises pour débiter un apprentissage et regrouper les élèves par niveau. Cette évaluation peut se présenter sous différentes formes comme un test, un concours écrit ou oral ou les deux.

Elle intervient souvent au moment de l'orientation des élèves vers les différentes filières. L'objectif de l'évaluation prédictive est donc de s'assurer que les personnes ont les bases pour suivre les cours.

b. L'évaluation formative

Cette évaluation a été réalisée tout au long d'une formation et concerne plutôt les apprentissages longs. L'objectif étant de permettre à l'apprenant de savoir où il en est au niveau de ses connaissances. Ce type d'évaluation est intéressant pour l'enseignant car il lui permet de voir s'il est nécessaire d'approfondir les sujets abordés pour rectifier le niveau. L'enseignant pourra alors modifier sa présentation ou son approche pédagogique en mettant en place par exemple des exercices pratiques en groupe avec des corrections collectives .

L'évaluation formative peut prendre plusieurs formes. Elle peut se présenter sous forme de résumé avec un texte à trou. Cela permet à l'élève d'évaluer son niveau de compréhension et sa capacité à faire des synthèses. On peut aussi faire cette évaluation par le biais d'une présentation orale ou d'un exposé. L'élève doit pouvoir expliquer de manière claire et compréhensible son sujet. Ce qui lui permet d'évaluer sa capacité à s'exprimer, à expliquer et à être structuré. Le QCM peut aussi être un bon moyen pour cette évaluation.

On retrouve également l'exercice de la carte mentale consiste à organiser ses idées sous forme de schéma. L'élève peut alors apprendre à organiser ses idées. Enfin, il serait également intéressant qu'un élève construise un test pour les autres, ce qui l'obligerait à rechercher des informations dans le cours. De ce fait, il pourrait réviser son contenu et réfléchir à une question s'y rapportant.

L'évaluation formative assure une fonction de renforcement "*l'évaluation qui valorise la réponse de l'élève et qui augmente la probabilité d'une réponse du même ordre par la suite*"²⁴(J.J Bonniol bulletin de psychologie n°353), une fonction de correction, l'élève qui a compris ses erreurs peut les rectifier plus facilement. Et une fonction de

²⁴ De Ketele, J.-M., Vergnaud, G., Baillé, J., Vial, M., Altet, M., Jorro, A., Veslin, O., Veslin, J., Noël, B., Paquay, L., Darras, É., Saussez, F., Leclercq, D., Gilles, J.-L., & Allal, L. (2001). Chapitre 1. Renouvellement des formes d'évaluation des apprentissages. Dans L'activité évaluative réinterrogée (pages 37-146).

régulation de l'acte pédagogique (ajuster les objectifs et les stratégies pour atteindre la réussite).

L'évaluation formative en général précède l'évaluation sommative.

c. L'évaluation sommative

Il s'agit de l'évaluation finale. Elle intervient sous forme de bilan en fin d'apprentissage avec une visée de contrôle et de certification. Selon Daniel HAMELINE²⁵, cette évaluation est une *référence*²⁶. Elle utilise des barèmes (notes moyennes) faisant apparaître des différences individuelles. Son but est de permettre une prise de décision en attribuant une place dans un groupe, de classer par rapport à une population de référence. Selon l'institut national de recherches pédagogiques l'évaluation sommative se manifeste par des épreuves répétitives de vérification des connaissances et de savoir-faire (évaluation dite "continue") par la voie des examens ou des concours.

Elle a donc essentiellement une fonction de tri, de sélection des productions écrites et des élèves. Les apprenants sont évalués sur plusieurs matières. Ils doivent obtenir une note égale ou supérieure à 10 sur 20 pour réussir leur examen. Parfois, l'évaluation sommative prend en compte les points à ajouter pour les bonnes réponses. Pour les mauvaises réponses, c'est un choix pédagogique. Souvent cette évaluation est justifiée par des appréciations.

Ce type d'évaluation comporte quelques inconvénients comme le fait de ne pas délimiter les objectifs à atteindre, de faire abstraction des démarches du groupe et des individus, de ne pas expliciter les outils d'évaluation, de se limiter à comparer les performances d'un individu à celle des autres à partir d'un produit fini.

d. L'évaluation certificative

Cette évaluation certificative a comme objectif l'obtention d'un certificat ou d'un diplôme. L'évaluation certificative vise à vérifier que les acquisitions visées par la formation ont été faites.

²⁵ Daniel HAMELINE : (né le 2 décembre 1931) est un pédagogue français

²⁶ Hameline, D. (1980). Les objectifs pédagogiques, en formation initiale et en formation continue [compte-rendu]. Revue française de pédagogie, 50, 65-68. Disponible sur : https://www.persee.fr/doc/rfp_0556-7807_1980_num_50_1_2199_t1_0065_0000_2

Ce sont des évaluations sommatives qui ne visent pas une régulation des apprentissages mais bien une reconnaissance institutionnelle des acquis en fin de formation. On y retrouve le plus souvent des évaluations pratiques car l'acquisition des connaissances doit être appliquée.

Cette évaluation peut se faire aussi sous forme d'évaluation normative. Ce type d'évaluation se base sur une norme moyenne qui prend comme référence une note ou un niveau. C'est un barème qui sera établi par l'enseignant.

En conclusion, nous pouvons affirmer qu'il existe plusieurs façons d'évaluer un individu. Chaque évaluation est différente et s'adapte en fonction de son intérêt. Par exemple, il ne sera pas utilisé le même type d'évaluation pour une classe de 6ème que pour une entreprise de marketing. Ainsi, nous pouvons cibler trois évaluations qui correspondraient le mieux à des élèves de collège. Il s'agirait de l'évaluation prédictive, l'évaluation formative et sommative. Ces trois types d'évaluation permettent d'identifier et de décrire les compétences acquises. Elles peuvent se faire à différents moments de l'année et sous différentes formes.

3. Les modalités d'évaluation

Chaque évaluation se fait avec des règles et sous forme de modalités d'évaluation. Celles-ci correspondent aux modalités d'apprentissage (exemple : des points d'exercices en binôme, exercices en groupe, etc).

Ces modalités sont à prendre en compte pour l'enseignant. Par rapport à l'acte pédagogique, elle sera dite externe ou interne .

a. L'évaluation externe

Selon le Conseil des évaluations de l'école²⁷ (CEE), cette évaluation s'appuie sur l'auto-évaluation préalablement menée par l'éducation pédagogique. L'évaluation externe met en perspective l'auto-évaluation, par une analyse, une observation des lieux, des pratiques et des échanges nourris avec les personnes impliquées dans la

²⁷Ministère de l'Éducation nationale. (2024, mai). Conseil d'évaluation à l'école. Récupéré sur <https://www.education.gouv.fr/conseil-d-evaluation-de-l-ecole-305080>

réussite des élèves. Celle-ci s'appuie sur ses ressources pour évaluer les marges de manœuvre et de progrès afin de garantir à l'ensemble des élèves des acquis solides, un parcours adapté à leur profil, et une orientation qui leur convient.

L'enseignant ainsi qu'une équipe d'évaluation construiront le processus d'évaluation. En discutant et en partageant leur point de vue, ils évoqueront ensemble le processus à mettre en place .

Ces observateurs externes peuvent être aussi des inspecteurs, des chefs d'établissement, des jurys d'examen et des conseils d'orientations.

b. L'évaluation interne

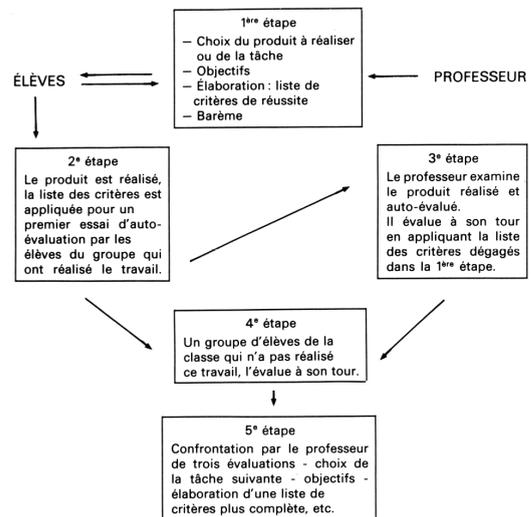
Cette démarche réclame la participation des acteurs d'apprentissage (relation enseignant/enseigné, formateur/formé) où chacun consent à un effort collectif. Pour soumettre un examen plus ou moins approfondi sur la base d'observations et de données recueillies : en observant les forces et les faiblesses des élèves, en définissant les objectifs d'évolution de la qualité des apprentissages des élèves et en adaptant des modes d'action pédagogique.

Ce type d'évaluation peut se faire de différentes manières.

- L'hétéroévaluation : c'est lorsque l'évaluateur et l'évalué sont des personnes différentes. L'hétéroévaluation s'oppose donc à l'auto-évaluation. Alors que dans l'auto-évaluation, l'étudiant est responsable du processus d'apprentissage et de ses résultats, l'hétéroévaluation implique l'inclusion d'un point de vue externe. Elle est développée par l'enseignant. Cependant, cela peut également impliquer la famille de l'élève ou d'autres agents. L'hétéroévaluation met en évidence les erreurs et les réussites de l'élève lors de la transmission des connaissances acquises. Selon les résultats de ce test, il y aura probablement des ajustements nécessaires à apporter au travail pédagogique pour optimiser le travail.

L'hétéroévaluation analyse la réalisation des objectifs énoncés dans le programme d'études. Lorsque les notions sont apprises, l'élève obtient une bonne qualification. Au contraire, si les notions ne sont pas assimilés cela révélera à l'élève qu'il n'a pas encore développé les compétences attendues.

- L'auto-évaluation : celle-ci est liée à la pratique de l'évaluation formative. Elle consiste à donner à l'élève le pouvoir pour déterminer le degré d'exactitude de leur propre travail. Elle permet à celui qui apprend de développer ses capacités d'autonomie et d'initiative et de mieux comprendre en fonction des critères de l'enseignant, où sont ses difficultés.



- La co-évaluation La co-évaluation vise à permettre à l'élève de prendre plus de responsabilités dans son processus d'apprentissage, par la réflexion et par la réaction des pairs. À la différence de l'auto-évaluation, la co-évaluation permet à l'élève de s'instruire sur l'apprentissage en réfléchissant aux activités des autres élèves. Il s'agira là d'une nouvelle méthode qui permettra à l'élève de développer la connaissance de soi. Les élèves qui pouvaient être plus portés à rendre la pareille à leurs camarades qu'à développer une meilleure connaissance de la démarche d'apprentissage risquent de changer d'attitude. Ces élèves se sentiront davantage responsables car ils devront consulter leur pairs qui leur prodigueront des conseils en vue de s'améliorer. Les élèves seront obligés de réfléchir de façon analytique par rapport à ce que propose leur pairs. Ce qui permettra par la suite d'appliquer des réflexions sur leur propre travail. Ce type d'évaluation peut être fait sous différents modes d'apprentissage comme, par exemple, la recherche, la planification mais aussi l'interaction avec les autres.

Le travail de l'enseignant sera d'apporter les critères essentiels dont les élèves se serviront pour évaluer un/une camarade. Les critères doivent être précis et bien

définis, en fonction des points qui doivent être évalués par les pairs. L'enseignant devra également prendre en compte ce qui aidera les élèves qui procèdent à l'évaluation en plus d'aider l'élève qui se fait évaluer. La finalité de cette évaluation interne va permettre à l'équipe pédagogique de concevoir et de mettre en œuvre des projets d'établissement. Nous pourrions ainsi voir la possibilité de se former pour les enseignants, les éducateurs, l'équipe de direction. Cette évaluation permettra de faire un développement de projet plus ou moins nouveau pour l'établissement qui devra se faire certainement selon des critères différents notamment au niveau de la gestion du temps, de l'espace, de la communication ainsi que du travail en équipe que ce soit pour les enseignants ou les élèves.

B. L'évaluation et les élèves

1. *Pourquoi évaluer ?*

Les évaluations permettent aux enseignants de constater si les élèves ont acquis totalement, partiellement ou pas du tout une notion. Les évaluations donnent à voir aux élèves les progrès accomplis et ce qui est en cours de construction. Elles les aident à se positionner dans leurs apprentissages, à savoir où ils en sont : « ai-je compris cette notion ? », « Dois-je demander des informations supplémentaires à l'enseignant ? ». Pour les parents, il est essentiel de comprendre les résultats obtenus par leur enfant afin de leur permettre de l'accompagner dans ses apprentissages. En ce sens, l'évaluation devient un outil d'apprentissage qui leur permet d'identifier leurs besoins pour progresser et de développer leur confiance en leur capacité à apprendre et à réussir. Quant à l'erreur, formatrice et nécessaire, elle trouve sa place dans toute forme d'apprentissage si elle est identifiée et comprise.

Les savoirs à l'intérieur du système éducatif sont perçus selon deux points de vue différents. D'abord en termes d'apprentissage et d'appropriation des connaissances, cela évoque le devoir des apprenants. Ceux-ci ont la possibilité de faire le point sur leurs acquis à tout moment de l'apprentissage ce qui peut permettre à l'enseignant de modifier sa méthode suivant les effets produits. puis en termes d'enseignement et de stratégie pédagogique ce qui correspond au devoir de l'enseignant.

Alors finalement, pourquoi évaluer ? Le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse répond à la question en une phrase : « *Une évaluation se doit d'être constructive pour réguler les enseignements et soutenir les apprentissages.* »

a. Les évaluation perçues par les élèves

Le climat social et son évaluation au collège

Dans un premier temps, nous allons analyser ce que représente la "note" pour les élèves. La note a des effets sur l'élève plutôt positifs, négatifs ou neutres. Il faut ajouter qu'en France la notation pour évaluer les connaissances et les compétences est un moyen utilisé par les enseignants pour la validation des examens du collège. Cette note permet à l'enseignant de se repérer au niveau des acquisitions des élèves et du degré de leur maîtrise des connaissances et des compétences. Cependant, l'élève aura tendance à voir la note différemment. Pour mieux illustrer nos propos, nous nous intéressons à une enquête sociologique qui trouve sa place dans le Projet Apostolique et Educatif de l'Assomption (P.A.E.A.)²⁸. Celle-ci s'appuie sur l'étude de trente et un récits de vie collectés auprès d'élèves volontaires de l'école élémentaire (6), du collège (4), des lycées, général (4), professionnel (6) et technologique (9), fait à l'automne 2015 dans des établissements différents. Nous nous intéresserons plus particulièrement aux classes du second degré. Des élèves, garçons et filles, ont été interrogés au cours d'entretiens guidés par onze questions ouvertes concernant la note d'évaluation. Le mot note n'était pas signalé lors de l'entretien mais il a été évoqué par de nombreux élèves. Les évaluations sont très souvent « réduites » au mot « note », sans que la note soit liée à la réussite ou aux acquisitions.

Selon le P.A.E.A., l'évaluation doit permettre à l'élève d' *« accepter la vérité des épreuves et des faits », de « savoir se remettre en question pour accueillir une réalité plus vaste et plus complexe ».*

Nous pouvons donc en conclure que la note chez les élèves est bien reconnue mais pour certains, elle constitue une façon de s'améliorer dans leur apprentissage, et pour d'autres, cela peut provoquer un blocage des incertitudes, la peur de ne pas réussir et nous allons nous pencher sur cette catégorie d'élèves par la suite.

²⁸ Bardin, M., Belin, A.-L., Crabé, E., Elissagaray, C., Gauvin, S., Grand, S., Lasserre, A., Lepinois, T., Rivoire, C., & Spitz, F. (2017). L'élève face à l'évaluation : Représentations et perceptions. [P.A.E.A], Volume, [p.12].

2. Les points positifs et négatifs de l'évaluation

a. L'évaluation : un outil de progrès pour l'élève

L'évaluation peut être alors positive, elle permet d'évoluer d'en apprendre davantage sur soi et ses compétences elle peut être positive aussi lorsque l'on réussit et que l'on a une bonne note. Nous pouvons nous demander si l'évaluation est un outil de progrès pour l'élève ?

Pour cela on peut s'interroger sur ce qu'est la réussite scolaire. Cette notion revient à demander s'il faut privilégier la mesure de la réussite scolaire (notes, classement etc) Où les effets qu'elle produit (orientation, insertion professionnelle). La réussite scolaire peut se définir en plusieurs points : Avoir plaisir à aller à l'école, avoir envie d'apprendre, être capable d'assimiler les enseignements, acquérir une certaine forme d'autonomie grâce aux enseignements de base, être capable de trouver une solution face à un problème, développer des compétences et des connaissances utiles pour le quotidien.

L'évaluation va permettre à l'élève d'évoluer dans plusieurs domaines et d'acquérir progressivement les compétences et les connaissances du socle commun. Les évaluations mises en place toute l'année vont permettre de remplir le Livret Personnel De compétences. Ce livret comporte deux attestations : La première est en CE1 dans lequel les élèves sont évalués sur le français les mathématiques et sur leurs compétences sociales et civiques, la deuxième est en CM2 où ils sont évalués à travers les sept compétences du socle commun . La maîtrise du socle commun est obligatoire pour obtenir le diplôme national du brevet.

En résumé nous pouvons voir que l'évaluation est présente dès les plus petites classes et ce, jusqu'au bout de la scolarité de l'élève.

b. L'évaluation est-elle indispensable ?

Nous pouvons nous demander si l'évaluation peut se dispenser et s' il y a d'autres manières de faire pour connaître les acquis des élèves .

Claude Thélot (Conseiller mettre en horaire à la Cour des comptes) durant sa conférence intitulée *“L'évaluation dans le système éducatif pourquoi faire ? À quelle condition l'évaluation est utile ?”*²⁹ (2005) évoque deux grandes utilités à l'évaluation

²⁹ Thélot, C. (1994). L'évaluation du système éducatif [compte-rendu]. Revue française de pédagogie, 108, 160-161. Disponible sur : https://www.persee.fr/doc/rfp_0556-7807_1994_num_108_1_2531_t1_0160_0000_2

dans notre système éducatif ainsi que dans notre société. Pour lui l'évaluation à une utilité externe, destinée à informer les parents d'élèves, les employeurs etc sur l'état du service éducatif, sur sa qualité, ses résultats et aussi son fonctionnement.

La seconde utilité à une fonction interne qui informe les personnes du système comme les enseignants, les élèves et administrateurs. Ce qui les aide à réfléchir sur leur action et leur organisation. L'évaluation est d'une part une force de régulation et une pratique sociale.

L'évaluation peut se faire différemment vers une évaluation plus formative dont les objectifs seraient plus formateurs pour les élèves. Elle serait centrée sur les progrès plutôt que sur leur performance scolaire.

L'évaluation est-elle indispensable ? On peut donc répondre que oui elle est indispensable pour regarder les acquis, les compétences et les connaissances des élèves. Celles-ci peuvent être proposées sous différentes formes. Avec ou sans note, formative ou sommative. Il ne faut pas oublier que ce choix se fera par l'équipe pédagogique. Il doit être compris par les parents et les élèves puis présenté en conseil d'administration.

c. Le stress lié aux évaluations

Les évaluations peuvent aussi avoir un impact sur la santé des élèves si celles-ci sont mal perçues. Il est important d'ajouter que les évaluations sont de plus en plus nombreuses au cours de la scolarité. Nous pouvons nous demander quelles sont les causes de ce stress. On a pu voir précédemment que les parents étaient une source de stress supplémentaire pour les élèves. La notation reste encore très appréciée et à une grande importance aux yeux des parents. Les notes sont un outil clair et simple pour eux qui leur permettent de suivre plus facilement la scolarité de leur enfant. Comme le précise Huart et Merle (2018) « *L'intérêt de la note, c'est la clarté dans le cadre d'un dialogue avec les familles.* ».³⁰ Lorsque la note est donnée, les élèves autant que les parents se focalisent dessus.

Lorsque les notes sont amenées à la maison les parents peuvent avoir des réactions différentes certains peuvent exercer une pression supplémentaire à leur enfant, pour d'autres la note atteinte n'est jamais suffisante.

³⁰ Sayac, N. (Année non spécifiée). MERLE Pierre. Les pratiques d'évaluation scolaire. Historique, difficultés, perspectives [compte-rendu]. Revue française de pédagogie, 89-91. DOI: <https://doi.org/10.4000/rfp.8553>

Nous savons qu'à cet âge pour les élèves du secondaire le regard et l'approbation de leurs parents peut être très important. Les évaluations peuvent donc entraîner des angoisses chez certains élèves.

La comparaison avec les pairs peut-être également une source de stress supplémentaire. Elle peut amener à une certaine compétition car des élèves voudront avoir une meilleure note que leurs voisins ou copains. On peut distinguer deux catégories : les personnes qui vont se faire appeler les "intellos" lorsqu'ils recevront leur note se feront de suite remarquer contre leur gré. À contrario les élèves qui éprouvent des difficultés dans la discipline, se verront constamment dévalorisés et comparer par leurs camarades ce qui peut engendrer une envie d'abandon. Les élèves vont être mis dans des cases et cela va leur ajouter des angoisses et du stress supplémentaire.

Les autres sources de stress sont les bulletins scolaires. A la fin de l'année, leur choix d'orientation à la fin du cycle 4 et à la fin du lycée sont de grandes décisions à prendre pour des élèves qui sont, le plus souvent, indécis, pour cela leur dossier scolaire doit être à la hauteur pour pouvoir entrer dans certains établissements.

d. Quelles sont les conséquences de ce stress ?

Le stress peut provoquer alors des réactions différentes chez les élèves. Il peut engendrer un grand taux d'absentéisme. Ce stress peut donner un effet négatif sur l'école. Certains élèves peuvent alors se renfermer et ne pas apprécier venir à l'école. D'après Victoria Prokofieva (enseignante chercheuse) « *Selon la plupart des recherches, le stress scolaire influence les trois variables de l'environnement éducatif de façon assez égale : l'adaptation émotionnelle des élèves, leur comportement, leur performance académique* » (2017)³¹.

Ce qui signifie que la pression que peuvent se mettre les élèves lors des évaluations peut avoir des conséquences sur leurs performances. Le stress ayant un impact sur leur concentration, l'élève a du mal à réfléchir, il peut avoir du mal à retrouver ce qu'il a appris.

Selon Pierre Merle, (sociologue, est professeur émérite d'université, spécialiste des questions scolaires et des politiques éducatives) «*La peur du mauvais résultat, du*

³¹Prokofieva, V., Brandt-Pomares, P., Velay, J.-L., Hérould, J.-F., & Kostromina, S. (2017, octobre 18). Stress de l'évaluation scolaire : un nouveau regard sur un problème ancien. *Le bien-être à l'école: un processus de production du bien-être?* Tome 2 [Dossier]. Recherches en éducation. DOI: <https://doi.org/10.4000/rechercheseducations.4657>

déclassement scolaire, des moqueries des camarades et des remontrances parentales produit des pensées distrayantes qui affectent les capacités de concentration et la réussite des élèves. » (2018)³². Les échecs réguliers peuvent inciter certains élèves à vouloir abandonner en étant plus motivé ils ne veulent plus réussir.

Un excès d'hormones du stress : le cortisol, peut freiner l'apprentissage. Le stress dit chronique peut être un réel problème et peut provoquer une chute de l'estime de soi, un sentiment d'impuissance, des troubles du sommeil et de l'alimentation, somatisations (mal au ventre, migraine, éruptions cutanée etc), des TOC, baisse du système immunitaire, installation d'une maladie chronique, état dépressif chronique. Le stress est un compagnon positif que lorsqu'il stimule l'enfant à travailler mais si il apporte des effets négatifs sur l'élève il est important de le minimiser au maximum afin que l'élève puisse apprendre et évoluer dans les meilleures conditions.

III. LES MOYENS D'Y REMÉDIER

A. Les possibilités pour lutter contre le stress

1. Les solutions applicable en classe

Nous nous sommes précédemment intéressés aux événements provoquant du stress chez les élèves. Dans cette partie, nous allons explorer les différentes stratégies de remédiation au stress.

Dans un premier temps, nous aborderons les solutions anti-stress applicables en classe. Selon Pierre R. Turcotte³³Professeur à la Faculté d'administration de l'Université de Sherbrooke, la participation active des élèves en classe constitue un remède efficace contre le stress. En encourageant une plus grande participation des élèves, on contribue à réduire le stress négatif tout en favorisant l'utilisation du stress positif à des fins créatives. Prendre l'initiative de lever la main et de participer activement à la discussion peut constituer un véritable élan de confiance pour les élèves. Lorsqu'une réponse est exacte, l'élève ressentira une fierté légitime, renforçant ainsi sa confiance en ses compétences et ses connaissances. De plus, les réponses positives et les encouragements reçus encouragent l'élève à participer

³²Merle, P. (2012). La ségrégation scolaire. Paris: La Découverte. Collection "Repères", 126 p. ISBN : 9782707171160

³³ Pierre R. Turcotte, professeur à la Faculté d'administration de l'Université de Sherbrooke

davantage lors des prochaines occasions, créant ainsi un cercle vertueux d'estime de soi et de motivation.

2. Les disciplines pédagogiques

Depuis quelques années, les activités numériques sont de plus en plus mises en avant dans le déroulé des cours ou lors d'évaluations sommatives. Le numérique favorise les apprentissages parce qu'il est ludique, motivant et qu'il développe l'activité et l'autonomie des élèves. Les outils numériques sont nombreux : Classroom screen (permet de travailler avec des widgets interactif sur fond d'écran), Kahoot, Quizinière et plickers sont des plateformes permettant de créer des QCM et des exercices interactifs en ligne, tous les élèves peuvent participer en classe via une tablette ou smartphone. Est-ce que le numérique est propice à diminuer le stress chez les élèves ?

Selon Cédric Fluckiger, (professeur en sciences de l'éducation à l'Université de Lille et membre du laboratoire CIREL) "*La généralisation de l'utilisation de l'ordinateur aurait une double conséquence, les jeunes utiliseraient de manière spontanée les technologies, ce qui transformerait leur façon d'apprendre*"³⁴. André Tricot (professeur d'université en psychologie à l'École supérieure du professorat et de l'éducation) et Franck Amadiou (Professeur des universités en psychologie) dans leur ouvrage intitulé "*Apprendre avec le numérique*"³⁵ disent "*le numérique favoriserait la motivation*" grâce l'attractivité et l'interactivité des supports numériques, l'élève serait plus motivé à apprendre.

« Le numérique favoriserait les apprentissages grâce à son caractère ludique, il favoriserait l'autonomie, un apprentissage plus actif, permettrait d'adapter les enseignements aux élèves et de s'adapter aux besoins particuliers des apprenants ».

Néanmoins si l'apprentissage ludique à travers des plateformes peut diminuer légèrement le stress chez les élèves, certains points négatifs sont à évoquer : « Le numérique serait un obstacle à la lecture » la lecture sur écran réduirait les capacités attentionnelles des jeunes du fait de la fatigue visuelle engendrée par l'écran. Le

³⁴ Fluckiger, C. (2014, 8 octobre). Dépasser les oppositions éducatives et personnelles : quelles ruptures, quelles continuités.

³⁵ tricot, A., & Amadiou, F. (2020). Apprendre avec le numérique. Sous la direction éditoriale de Céline Lorcher. Édition Anne Marty. Retz.

numérique complexifie la compréhension mais ne réduit pas les compétences nécessaires à l'apprentissage.

D'autres enseignements au collège pourraient être davantage appréciés par les élèves et diminueraient pour certains leurs niveaux de stress. Nous pouvons parler dans un premier temps des cours d'arts plastiques. Des chercheurs américains de l'université Drexel ont cherché à comprendre si pratiquer l'art sous différentes formes pouvait faire baisser les niveaux de cortisol dans le corps, l'hormone du stress. Pour les besoins de l'étude, 39 adultes âgés de 18 à 59 ans ont participé à des activités artistiques lors d'une séance de 45 minutes. Leur taux de cortisol a été relevé avant et après la session. À l'issue de l'expérience, les chercheurs ont constaté que 75 % des pratiquants ont vu leur taux de cortisol baisser. La plupart des patients ont trouvé le test très relaxant, avec un niveau d'anxiété qui a baissé dès les cinq premières minutes pour certains, disant être moins "hantés" par des pensées parasites.

Nous pouvons également nous intéresser à la pratique musicale au collège. La musique peut être une évasion du stress quotidien. Les rythmes entraînants et les mélodies enjouées leur permettent de se détacher des soucis. La musique éveille leur imagination et leur créativité, offrant un espace de jeu et de rêverie propice à la détente. La musique est également une source de confiance et d'estime de soi. Pratiquer la musique et le chant peut apporter aux enfants un sentiment de réussite et de fierté personnelle. Cela les aide à mieux gérer le stress en développant une attitude positive face aux défis. Elle est également un moyen de communication émotionnel. Les enfants peuvent avoir du mal à exprimer verbalement leurs émotions, surtout lorsqu'ils sont stressés. La musique agit comme un langage émotionnel qui leur permet de partager leurs sentiments en toute simplicité. Pratiquer la musique et le chant en groupe offre une expérience sociale positive. Travailler ensemble à créer de la musique renforce les liens entre les enfants, favorise la coopération et le respect mutuel, ce qui contribue à réduire l'isolement et l'anxiété. Pour finir, la musique est un moyen de relaxation, les rythmes doux et les mélodies calmes permettent aux enfants de se détendre, de relâcher les tensions physiques.

La musique est donc un très bon outil pour aider les enfants à gérer leur stress et à cultiver leur équilibre émotionnel. En classe il s'agira d'éveiller leur créativité en leur offrant un espace d'évasion, en les encourageant à l'expression émotionnelle et en

favorisant la confiance en soi la musique deviendra alors un allié à leur bien-être mental et physique.

Pour conclure sur ce paragraphe concernant les matières pédagogiques comme remède au stress nous pouvons affirmer que les résultats peuvent être positifs sur certains élèves.

Néanmoins cela reste subjectif et observable sur certains profils d'élèves.

3. *Le parcours éducatif de santé*

Le parcours santé est inscrit dans l'espace éducatif de la maternelle jusqu'au lycée. Selon le ministère de l'éducation et de la jeunesse, son but est d'assurer l'éducation à la santé de faire de la prévention ainsi que de la protection de la santé des élèves. Tout ça en prenant en compte l'environnement des enfants et l'articulation entre leurs différents temps de vie". C'est un moyen pour préparer les élèves à devenir responsable de leur santé individuelle mais aussi collective. Il est donc nécessaire d'apprendre aux élèves dès la maternelle à développer leurs compétences psychosociales dont en particulier l'estime de soi, la gestion du stress et de leurs émotions, mais également la communication avec les autres afin de ne pas tout garder pour soi. Pour qu'ils puissent prendre conscience de leurs émotions (positives ou négatives) et d'essayer de leur apprendre à les dépasser de manière adaptée.

Le processus consiste à renforcer les attitudes favorables à la santé par des activités pédagogiques et éducatives en lien avec les programmes d'enseignement, du socle commun de connaissances de compétences et de culture, et des éducations transversales.

D'après le site eduscol : « *Les programmes d'éducation pour la santé fondée sur les compétences psychosociales présupposent que les individus en situation de précarité ont un défaut d'estime d'eux-mêmes qu'il faut absolument prendre en compte et se proposent, le plus généralement en premier objectif, de renforcer cette estime personnelle. Selon les théoriciens de la personnalité, comme Rogers, Murphy, Horney ou Adler par exemple, l'estime de soi est entendue comme l'expression de l'opinion portée sur soi-même. Elle indique dans quelle mesure un individu se croit capable, valable, important* »³⁶. Le parcours santé permet également d'aborder les axes d'éducation et

³⁶eduscol,Ministère de l'Education Nationale et de la Jeunesse,Direction générale de l'enseignement scolaire. Développer les compétences psychosociales chez les élèves. Disponible sur < <https://eduscol.education.fr/3901/developper-les-competences-psychosociales-chez-les-eleves> >Mis à jour : mars 2024.

de prévention qui peuvent aussi être vecteur de stress. Ceux-ci sont regroupés en plusieurs problématiques de santé qu'il sagira d'évoquer en fonction du cycle des élèves. Notamment les préventions et conduites addictives, l'éducation à la sexualité, la protection à l'enfance etc.

Afin de réduire le stress en classe cela implique dans un premier temps une observation des enseignants vis à vis du comportement des élèves afin de noter si des élèves ont des comportements de stress, d'angoisse, d'anxiété, ou même de nervosité si cela impact sa santé ou même la santé des autres élèves. Pour éviter cela, l'enseignant doit créer un environnement d'apprentissage où les erreurs sont considérées comme naturelles, les moqueries, les compétitions de notes ne sont pas tolérées. L'enseignant devra prévenir à l'avance pour les possibles changements d'horaires ou de la routine habituelle. Il peut également proposer des exercices de relaxation quand cela est nécessaire. En ce qui concerne l'évaluation, il doit prévenir à l'avance, donner la date précise et ne pas la modifier et expliquer le plus précisément possible la consigne en répondant aux questions des élèves afin de réduire le stress de la classe.

B. Les méthodes alternatives

1. *La musicothérapie*

Il y a plusieurs méthodes alternatives qui peuvent être utilisées en classe mais celles-ci sont souvent peu connues. Tout d'abord il est important de définir ce qu'est la musicothérapie³⁷. Selon le Robert, en psychologie : *“La musicothérapie est un traitement médical d'affections nerveuses, psychiques, par la musique”*. C'est donc avant tout une thérapie dans laquelle on tente notamment de résoudre des difficultés de stress et d'anxiété, liées à certaines situations, ou à la vie de tous les jours.

La musicothérapie peut également aider chacun à dynamiser ses capacités de mémoire, c'est par exemple visible avec des personnes atteintes d'Alzheimer, qui peuvent retrouver des souvenirs grâce à la musique. Elle peut être aussi un moyen d'aider la personne à développer ses capacités de sociabilité et de communication, comme par exemple avec les personnes présentant un syndrome autistique ainsi

³⁷ Lecourt, Édith. *La musicothérapie: Une synthèse d'introduction et de référence pour découvrir les vertus thérapeutiques de la musique*. Grand livre, 23 mai 2019.

qu'auprès d'adolescents à cas particuliers. Sur ce sujet nous pouvons citer Gendron, Eliane qui écrit sa thèse de doctorat sur le développement d'un programme³⁸ de musicothérapie auprès d'adolescents à risque. Ce programme de huit séances propose des techniques d'intervention musicothérapeutiques incluant l'improvisation, l'utilisation de la voix, l'écoute de musique et la discussion afin de développer l'estime de soi et l'expression des émotions. Les résultats étaient prometteurs et tendent à évoluer et à être améliorés au cours des années.

De nos jours la musicothérapie est présente dans certaines institutions comme les hôpitaux, les maisons de retraites, les instituts médico-éducatifs etc. La musicothérapie serait tout autant utile dans les écoles auprès de classes ou de petits groupes d'élèves. Selon Aurore Gautier, musicothérapeute à Nice, la musicothérapie ne peut être que bénéfique en classe car il y a *"un côté éducatif, mais aussi ludique, à sa pratique, le fait de voir évoluer les enfants dans un contexte différent des exigences scolaires classiques peut permettre de déceler certaines difficultés : ce peut être au niveau du langage écrit ou oral, de la relation, de la motricité"*.³⁹ C'est un moyen pour que les enfants puissent développer leurs capacités à s'apaiser lorsqu'ils sont en situation de stress. La musicothérapie est donc une activité idéale à l'école, car elle permet de travailler à la fois sur les aspects psychologiques, cognitifs, et indirectement sur les apprentissages scolaires.

Jeanne Boesinger,⁴⁰ musicothérapeute, écrit un article dans la Revue française de musicothérapie qui s'intitule « Quelle place pour la musicothérapie au sein de l'éducation nationale »⁴¹. Cet article remet en cause l'importance de l'art et de la culture dans les établissements scolaires et les avantages de la musicothérapie pour les élèves en difficulté. Je cite : *"Pour tous ces élèves, qu'ils soient simplement en difficulté ou en situation de handicap, la musicothérapie pourrait être un avantage, une aide précieuse dans le contexte scolaire."* Il est pertinent de mettre en place la musicothérapie à l'école afin de favoriser le développement du concept et de

³⁸ Gendron, Eliane. (2016). "Exploring the Therapeutic Potential of Music Therapy for Individuals with Autism Spectrum Disorder: A Literature Review and Clinical Case Study." M.A. thesis, Concordia University, Creative Arts Therapies (Music Therapy) program, supervised by Guylaine Vaillancourt. Déposée le 17 juin 2016, dernière modification le 9 avril 2018.

³⁹ Cmonécole. Lopez, Virginie. Gauthier, Aurore. Les bienfaits de la musicothérapie. 2024. Disponible sur < <https://www.cmonécole.fr/dossiers-psycho-et-famille/activites-extra-scolaires/arts-et-creation/les-bienfaits-de-la-musicotherapie>

⁴⁰ Jeanne Boesinger : Musicothérapeute et conseillère pédagogique en éducation musicale pour le premier degré.

⁴¹ La Revue Française de Musicothérapie. (Juillet 2019). "Quelle place pour la musicothérapie au sein de l'Éducation nationale ?" Volume XXXVIII, numéro 01. ISSN : 2107-7150. Disponible sur : <https://hal.science/hal-03431419/file/RFM%2038.1.7.pdf>

développer différentes compétences chez les enfants. D'après Jean Boesinger, les interventions dans ce domaine pourraient avoir plusieurs objectifs :

- Créer des liens sociaux et faciliter la relation
- Travailler autour de l'écoute
- Développer la créativité des élèves
- Travailler sur les émotions et la relation au corps
- Restaurer le désir d'apprendre
- Redynamiser les facultés sensorielles et intellectuelles des élèves
- Améliorer l'estime de soi, reconstruire l'image que l'enfant peut avoir de lui
- Développer les capacités d'attention des élèves
- Aider les enfants avec troubles « dys » à dépasser leurs difficultés

En conclusion, la musicothérapie présente énormément de bienfaits pour gérer le stress dans les classes. Malheureusement c'est une méthode encore peu reconnue et qui ne demande qu'à être mise en lumière.

2. La méditation et la sophrologie

Selon le ministère de l'éducation, on estime que, dans une classe, deux à trois élèves avec ou sans troubles de l'apprentissage, souffrent d'anxiété. Cette anxiété est notamment causée par le stress auquel sont soumis les élèves.

La méditation ainsi que la sophrologie sont également des méthodes alternatives qui permettent de réguler le stress. Celles-ci sont plus régulièrement utilisées que la musicothérapie. Elles permettent de stimuler les facultés d'attention et de créativité, de favoriser le calme et de réussir au mieux les examens. Concernant la méditation, deux professeurs ont retenu mon attention. Il s'agit de : Jacques de Coulon⁴², enseignant de philosophie au lycée. Il propose à ses élèves une série d'exercices⁴³ simples et ludiques à faire avant chaque évaluation pour maîtriser l'anxiété. Ces exercices sont reconnus dans le collège et se révèlent rassurants pour les élèves mais aussi les parents et les enseignants. Un autre professeur a pu expérimenter la méditation dans ses classes. Fabien Fanget⁴⁴ est un professeur d'EPS dans l'académie

⁴² De Coulon, Jacques : De nationalité suisse, né en 1952. Proviseur, président du Conseil de l'éducation de sa région, puis recteur du Collège Saint-Michel à Fribourg en Suisse. C'est un enseignant de philosophie et un auteur de plusieurs ouvrages sur l'éducation.

⁴³ De Coulon, Jacques. (Avril 2018). *Le manuel de la méditation au collège et au lycée*. Petite Bibliothèque Payot. ISBN: 978-2-228-92077-3.

⁴⁴ Fanget, Fabien : Enseignant agrégé au collège. formateur pour l'agrégation d'EPS et en STAPS. Jury CAPEPS. Instructeur en méditation pour enfants (association méditation dans l'enseignement).

de Lyon et il est également instructeur en méditation pour enfants. Il met en place des pratiques d'attention et de bien être en classe⁴⁵. Celles-ci consistent à simplement "dire stop, je m'arrête, je me pose". Cet exercice se nomme : "*la météo intérieure*". Je cite : "*il s'agit de revenir au moment présent, de se poser, observer ce qui se passe à l'intérieur de moi, sans jugement. Accepter ce qui se passe à l'intérieur de moi, que ce soit des choses agréables ou désagréables. Observer aussi ce qui se passe autour de moi. Il s'agit d'une pause sans jugement : accepter les choses, lâcher prise avec ce qui se passe, sans avoir d'intention, de but particulier*". Ces exercices de méditation permettent aux élèves de travailler dans un climat de travail plus serein. Le professeur a constaté que, après ces exercices, les élèves écoutent mieux, s'ouvrent davantage et se sentent plus en confiance.

A l'égard de la sophrologie, il faut dans un premier temps définir le terme. Selon le site Elsan : "*La sophrologie est une technique de médecine douce psychocorporelle basée sur la relation entre le corps et l'esprit. Elle a été inventée par le neuropsychiatre A. Caycedo. La pratique de la sophrologie repose sur une combinaison de techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive visant à favoriser le bien-être et à réduire le stress*".⁴⁶

Une étude fut réalisée afin de mesurer l'effet de la sophrologie sur le stress sur soixante étudiants. Des questionnaires ont été distribués aux étudiants au début et à la fin de l'expérience afin de déterminer leurs ressentis physiques et psychiques. Seules les questions et items en lien avec le stress ont été traités : la perte de moral, le manque d'énergie, la présence de douleur, les difficultés à dormir, les maux de tête, les problèmes de digestion, les angoisses. Les résultats ont montré que les étudiants du groupe "sophro" (groupe test) à la suite des séances de sophrologie durant les cinq semaines, ont développé une meilleure gestion de leur stress suite à une « *baisse statistique significative des manifestations physiques, émotionnelles, cognitives et comportementales liées au stress* »⁴⁷ (Fiorletta, Grosjean, 2012).

⁴⁵ Fanget, Fabien. (2018). "Développer l'attention, gérer le stress, apaiser l'esprit : Pour un climat de classe plus serein et bienveillant. L'expérience de la pleine conscience. Formation pratique d'attention." Diaporama. Collège J. Prévert.

⁴⁶ Vadepied, Mickael. *Sophrologie. Elsan*. Disponible sur < <https://www.elsan.care/fr/patients/sophrologie> >

⁴⁷ Fiorletta, Patrick Grosjean, Vincent. *Apport de la sophrologie caycédienne à la prise en charge du stress*. Dans Hegel 2012/3 (N° 3), pages 51 à 58. Disponible sur < <https://www.cairn.info/revue-hegel-2012-3-page-51.htm> > [Consulté le 27/08/2020]

Ce test a pu prouver que la sophrologie a bien un impact sur les personnes. Il serait alors intéressant de se réapproprier cette alternative dans les classes de collèges pour que les élèves puissent aussi bénéficier de ses bienfaits.

Dans cette première partie, nous avons abordé la problématique suivante : "En quoi le stress des élèves face aux évaluations est-il néfaste pour la santé ? Existe-t-il des moyens pour y remédier ?"

Tout d'abord, nous avons étudié les caractéristiques du stress, en le définissant et en analysant ses manifestations chez l'humain. Nous avons constaté que le stress est omniprésent dans notre vie quotidienne, notamment au travail et à l'école, et nous avons examiné ses effets sur la santé. Ensuite, nous nous sommes penchés sur les évaluations scolaires, en explorant leur mise en place, les différents types et modalités d'évaluation. Nous avons questionné la nécessité des évaluations et examiné la perception qu'en ont les élèves, en mettant en lumière les aspects positifs et négatifs. Enfin, nous avons proposé quelques moyens pour atténuer le stress, tant dans la vie quotidienne qu'en milieu scolaire. Nous avons conclu cette première partie en présentant des méthodes alternatives, encore peu reconnues mais de plus en plus adoptées dans certaines classes.

Dans la seconde partie, nous détaillerons le cadre méthodologique et expérimental de notre étude. Nous avons mené une expérience en classe et distribué un questionnaire ciblé, dont nous analyserons et comparerons les résultats pour répondre de manière approfondie à notre problématique.

DEUXIÈME CHAPITRE : CADRE MÉTHODOLOGIQUE

I. LA MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE

A. Le matériel et les conditions

Tout d'abord avant de faire l'expérimentation, nous avons mis en place un questionnaire que l'on a distribué aux élèves, aux parents et aux enseignants. Ce questionnaire composé de questions ouvertes et fermées nous permettra d'avoir des données sous formes de graphiques et de pourcentages que nous pourrions analyser et comparer avec les résultats obtenus lors de l'expérimentation en classe. Nous avons eu cinquante-deux réponses d'élèves, quarante-quatre des parents et huit réponses d'enseignants. Le questionnaire nous apportera des réponses plus précises que l'expérimentation.

Cette expérimentation est menée en classe en éducation musicale et chant choral.

B. Hypothèse

Pour ce travail, nous avons choisi une approche d'observation en classe. Celle-ci a pour but de répondre à la question suivante : "En quoi le stress des élèves face aux évaluations peut-il être néfaste pour la santé ? Existe-t-il des moyens pour y remédier ?". Pour pouvoir répondre à cette problématique, une hypothèse a été élaborée :

Pendant l'évaluation on constate moins de comportements anxieux, les élèves arrivent facilement à mettre de côté le stress grâce aux moyens mis en place pour y remédier.

C. Sujet : définition du cadre précis de la mise en oeuvre

Pour ce travail nous avons choisi une approche d'observation. L'observation a lieu dans une classe de sixième en cours d'éducation musicale au sein d'une séquence sur les instruments portée par la problématique suivante : « L'orchestre : Un mélange des timbres ? ». Les élèves ont été informés du processus d'observation pendant les vacances.

Un questionnaire a été envoyé en amont aux élèves via la plateforme Pronote pour avoir des informations supplémentaires concernant leur niveau de stress avant, pendant et après l'évaluation.

Nous leur avons également expliqué la démarche de notre expérience ainsi que les étapes mises en place pour répondre à la problématique sur le stress à l'école. Cette enquête a été faite avec leur accord, ceux-ci resteront anonymes.

D. Procédure : dispositif pédagogique

Avant toute chose, nous devons parler de l'importance des questionnaires proposés comme évoqué plus haut. Nous avons souhaité faire ces trois questionnaires car chaque avis est important et à prendre en compte. Les élèves ne vont pas forcément évoquer les mêmes problématiques que les parents, les enseignants vont pouvoir apporter des connaissances liées au fonctionnement pédagogique. Grâce à ces trois parties, nous pourrions comparer les réponses, les lier et essayer de trouver des méthodes adaptées. Les questions sont différentes pour chaque partie. Pour les élèves, nous avons majoritairement posé des questions fermées. Pour les parents, nous avons posé des questions fermées et ouvertes. Pour les enseignants, il s'agissait majoritairement de questions ouvertes demandant des réponses plus précises et plus complètes.

Ce questionnaire est distribué en amont du processus d'observation. Maintenant, nous pouvons parler de la démarche d'observation faite en classe.

Cette démarche d'observation se déroule en cinq phases. Les quatre dernières phases sont réparties sur une séance de trente à cinquante-cinq minutes d'éducation musicale au cours de laquelle les élèves doivent faire leurs évaluations écrites puis orales.

La dernière phase concerne le questionnaire que les élèves avaient à remplir chez eux.

L'observation sera faite sur l'intégralité du cours, c'est-à-dire avant de rentrer en classe, avant la distribution des évaluations, pendant l'explication de l'évaluation, pendant leurs évaluations écrites puis orales et enfin lorsqu'ils auront rendu leur contrôle.

- ❖ Phase 1 : Avant de commencer cette observation en classe, nous avons envoyé un questionnaire aux élèves (annexe 2.) via pronote pendant les vacances scolaires. Ce questionnaire regroupe plusieurs questions autour du stress pour la préparation à l'examen, pendant l'examen et lorsqu'ils rentrent chez eux et doivent en parler à leurs parents. Pour que les réponses soient les plus précises possibles, nous avons posé des questions sur leurs ressentis. Il comporte donc des questions d'ordre comportemental, émotionnel, physique et cognitif. Nous avons souhaité distribuer ce questionnaire pendant les vacances pour qu'ils puissent le compléter tranquillement sans stresser et sans avoir l'avis de leurs camarades. Nous comparerons les résultats du questionnaire avec ceux de la démarche d'observation en classe.

- ❖ Phase 2 : L'expérimentation débute dès l'entrée des élèves en classe. Leurs comportements à l'entrée varient considérablement : certains montrent des signes de stress, d'autres paraissent pressés ou excités, tandis que certains discutent avec leurs amis pour évacuer leur anxiété. Lorsque les élèves s'installent, nous leur demandons de se réorganiser en configuration adaptée à l'évaluation, ce qui provoque une certaine agitation. Avant de commencer le cours, nous observons leur attitude pour déterminer s'ils sont dans un bon état d'esprit ou non.

Nous distribuons ensuite les évaluations et prenons le temps d'expliquer chaque consigne, répondant à leurs questions pour s'assurer de leur compréhension. Comme ils n'ont pas de bureaux pour écrire, nous leur proposons de s'installer comme ils le souhaitent afin de rédiger dans les meilleures conditions possibles. L'évaluation peut alors commencer.

- ❖ Phase 3 : Cette phase se déroule pendant l'évaluation écrite, un moment particulièrement intéressant car le silence nous permet de mieux observer les réactions physiques des élèves. Dispersés dans la classe, chacun réagit différemment. En leur permettant de s'installer selon leurs préférences pour un meilleur confort, nous constatons des positions variées : certains s'assoient sur leur chaise avec la feuille sur les jambes, d'autres s'appuient contre un mur ou tournent leur chaise pour faire face au mur. D'autres encore s'assoient par terre en posant leur évaluation sur la chaise. Le silence est presque total, sauf pour deux élèves qui chuchotent pour se remémorer leurs cours, tandis que d'autres regardent dans le vide. Un petit groupe, en particulier les élèves perturbateurs, reste agité.

Nous remarquons un élève qui bouge beaucoup et semble triste, disant qu'il n'y arrivera pas car il n'a pas étudié. Un petit nombre essaie de tricher, s'installant au fond de la classe pour pouvoir échanger discrètement. La majorité des élèves, cependant, se concentre intensément, mobilisant leur mémoire et leur pensée convergente pour répondre aux questions. Après trente minutes, nous invitons ceux qui ont terminé à déposer leurs copies en silence sur la table. Certains paraissent satisfaits, d'autres tristes ou déçus, tandis que quelques-uns profitent de ce moment pour copier sur leurs voisins ou demander des réponses à leurs amis. Une fois l'évaluation écrite terminée, nous passons à l'évaluation orale.

- ❖ Phase 4 : L'évaluation orale en éducation musicale consiste principalement en une évaluation de chant. Les élèves avaient pour consigne d'interpréter une chanson en choisissant trois instruments (un pour chaque couplet) et un refrain à interpréter. Ils devaient former des groupes de deux à quatre élèves pour cette prestation, consigne donnée lors du cours précédent.

Les élèves restent à leur place pour écouter chaque groupe. Ils décident eux-mêmes quand ils veulent passer. Certains prennent l'initiative de chanter rapidement, disant "comme ça c'est fini", sous-entendant la pression ressentie. D'autres attendent qu'on leur demande de passer. Quelques-uns cherchent à

éviter de passer ce jour-là, essayant de trouver des solutions pour le faire plus tard ou différemment. Cela montre les différentes manières de gérer le stress : certains veulent se débarrasser rapidement de l'épreuve, tandis que d'autres préfèrent l'éviter, adoptant une attitude d'évitement.

Au moment de leur passage, la majorité des élèves n'ose pas chanter fort. C'est une épreuve difficile, chanter devant tout le monde, rester droit et faire entendre sa voix. Cela provoque beaucoup de stress, perceptible à travers des voix faibles, tremblantes, difficilement maîtrisées, comme si certains perdaient le contrôle. Certains élèves tentent de détendre l'atmosphère en riant et en faisant rire leur groupe, diminuant ainsi la tension.

Le rôle de l'enseignant est crucial à ce moment. Il doit faire en sorte que chaque élève se sente à l'aise pour chanter et s'exprimer sans peur. C'est pourquoi aucune critique ou moquerie n'est tolérée. Une fois l'évaluation de chant terminée, nous observons le comportement des élèves dans la phase finale.

- ❖ Phase 5 : Après l'évaluation, nous observons trois catégories distinctes d'élèves en fonction de leurs réactions.

La première catégorie comprend les élèves qui sont manifestement satisfaits et soulagés d'avoir terminé l'évaluation. Pour eux, le simple fait d'avoir accompli la tâche est suffisant, et ils préfèrent passer rapidement à un autre sujet. Ils considèrent qu'il n'est pas nécessaire de revenir sur l'évaluation, estimant qu'ils ont fait de leur mieux et qu'il est temps de se concentrer sur autre chose. Ces élèves montrent souvent une certaine résilience.

La deuxième catégorie est composée d'élèves qui, une fois l'évaluation terminée, ressentent le besoin de vérifier leurs réponses dans leurs cahiers. Ils cherchent à confirmer leur travail ou à comprendre les erreurs qu'ils ont pu faire. Ce comportement est typique chez les élèves qui investissent beaucoup de temps et d'efforts dans leurs études à domicile. Ils sont généralement très consciencieux mais manquent souvent de confiance en eux. Leur besoin de

validation immédiate reflète une anxiété sous-jacente et un désir constant de s'assurer qu'ils sont sur la bonne voie.

La troisième catégorie regroupe les élèves qui apparaissent inquiets ou tristes après l'évaluation. Ils ne sont pas satisfaits de leur performance et se montrent souvent très autocritiques. Fait surprenant, cette catégorie inclut principalement des élèves qui sont habituellement studieux, très intéressés par les cours et qui participent régulièrement. Ces élèves sont souvent ceux qui se fixent des attentes élevées et qui peuvent être particulièrement affectés par la perception d'avoir mal performé. Leur réaction souligne l'importance de la perception personnelle du succès et l'impact que peut avoir le stress académique sur des élèves généralement performants.

Cette expérience d'observation nous a révélé que chaque élève réagit différemment aux évaluations, manifestant divers niveaux de stress physique et mental. Certains élèves montrent un stress physique évident, tandis que d'autres le manifestent par des comportements subtils comme des gestes nerveux ou des changements dans leur pratique vocale. La grille de comportements inhabituels (Annexe 1), remplie tout au long de la séance, nous a permis d'identifier les manifestations les plus courantes de stress dans la classe.

Les résultats de cette grille, comparés aux réponses du questionnaire rempli par les élèves chez eux, montrent une corrélation significative entre les observations comportementales et les symptômes de stress rapportés. Les élèves les plus anxieux sont souvent ceux qui investissent beaucoup dans leurs études mais manquent de confiance en eux. Les élèves les plus perturbés sont souvent ceux qui, malgré leur participation active en classe, se fixent des attentes très élevées et sont particulièrement sensibles à la pression académique.

En conclusion, cette étude souligne l'importance de reconnaître et d'adresser les diverses manifestations du stress chez les élèves. Elle montre également que les outils d'observation combinés aux questionnaires peuvent fournir une vue d'ensemble des symptômes de stress les plus récurrents en classe. Cela permettra aux enseignants de mieux adapter leur approche pédagogique pour soutenir chaque élève de manière

appropriée, en tenant compte des différents types de stress et de leurs impacts sur les performances et le bien-être des élèves.

II. PRÉSENTATION ET ANALYSE DES RÉSULTATS

A. Le questionnaire élève

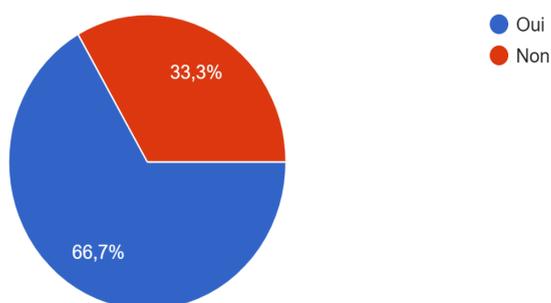
Pour répondre à ses sous-sections, nous utiliserons les résultats obtenus à partir du questionnaire attribué à chaque groupe (élèves , parents et enseignants). La grille d'observation complétée en classe nous aidera à approfondir nos analyses. Pour le questionnaire des élèves nous avons eu cinquante deux réponses.

1. *Les manifestations du stress des élèves*

Le stress des élèves s'exprime de multiples manières. Nous leur avons demandé s'ils avaient l'impression de perdre des capacités lors des évaluations. Comme nous pouvons le voir ci- dessous, plus de la moitié des élèves (66,7%) perdent des capacités physiques pendant les évaluations .

As-tu l'impression de perdre des capacités lors des évaluations ?

51 réponses

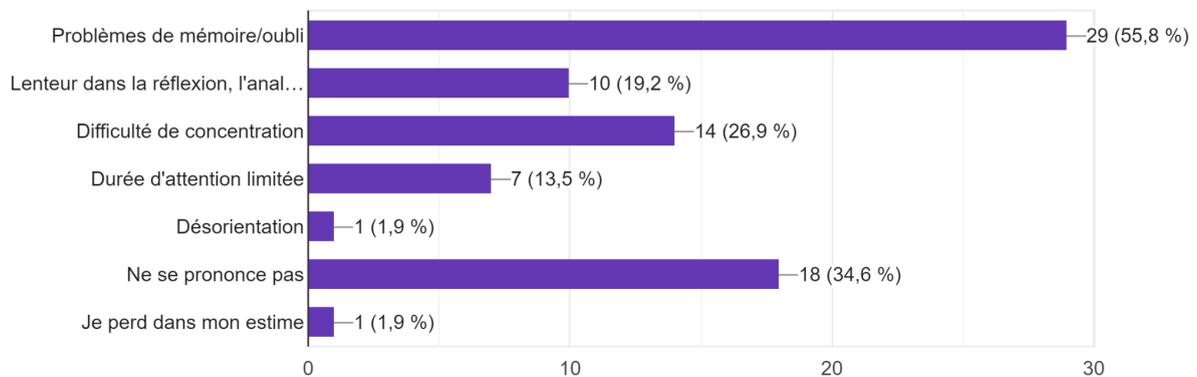


Pour approfondir notre analyse nous leur avons demandé quelles étaient les capacités qu'ils perdaient lors de l'évaluation. D'après la figure ci-dessous beaucoup d'entre eux ressentent des problèmes de mémoires et d'oubli (55,8%), des difficultés de concentration (26,9%), de lenteur dans la réflexion, dans l'analyse ou la compréhension (19,2%), une durée de l'attention limitée (13,5%), de désorientation

et te perte de l'estime (1,9%). Ces symptômes de stress sont donc reconnus comme réels et perçus par les élèves.

Quelles capacités perd-tu lors des évaluations

52 réponses



Ces manifestations peuvent parfois être violentes pour les élèves, pour certains cela peut créer des traumatismes ainsi qu'une peur des évaluations.

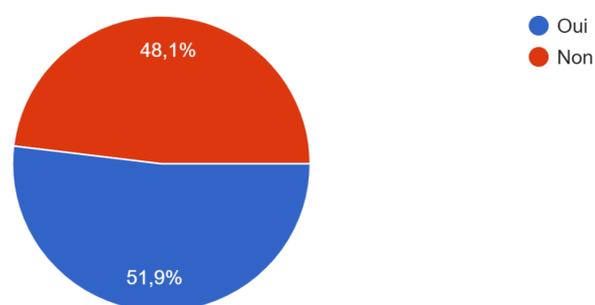
a. Forme de stress et évaluations

Pour répondre à cette question, nous avons catégorisé les moments de stress que les élèves peuvent ressentir en fonction des évaluations.

Tout d'abord, nous leur avons demandé s'ils se sentaient stressés la veille de l'évaluation.

Te sens-tu stressé la veille d'une évaluation ?

52 réponses



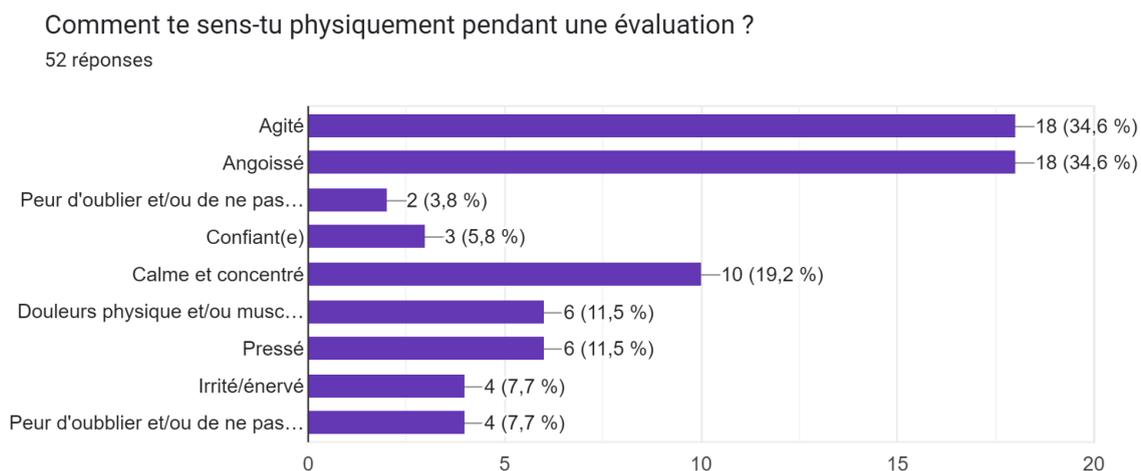
Les résultats ont montré que 48,1 % des personnes n'étaient pas stressées la veille de l'évaluation, et 51,9 % se sentaient stressées.

On voit déjà que le stress ne se déclenche pas au même moment pour tout le monde.

Ensuite nous avons voulu savoir comment ils se sentaient physiquement pendant l'évaluation. Comme nous pouvons le voir ci-dessous 34,6% s'estime angoissés et agités, d'autres sont plutôt calme et concentré (19,2%), certains ressentent des douleurs physiques et/ou musculaires (11,5%), d'autres sont pressés de finir (11,5%), quelques uns se trouvent irrités/énervés (7,7%) ou ont peur d'oublier et/ou de ne pas y arriver, enfin avec une minorité nous retrouvons les élèves confiants (5,8%).

Nous tenons à préciser que les élèves s'étant décrits comme étant pressés de finir l'évaluation, sont essentiellement des élèves de 3ème âgés de 15 ans. Nous pouvons nous demander pour quelle raison ? Cela est-il différent en fonction de l'âge ?

Nous pouvons néanmoins constater que la majorité des élèves ressentent des symptômes de stress durant l'évaluation.



De plus, lors de l'évaluation de chant en éducation musicale, nous avons pris note des symptômes observables et les avons écrit dans la grille d'observation.

La moitié de la classe semble irritée/en colère, a des difficultés de concentration, a du mal à se concentrer et à analyser et à des difficultés à écouter. La majorité de la classe

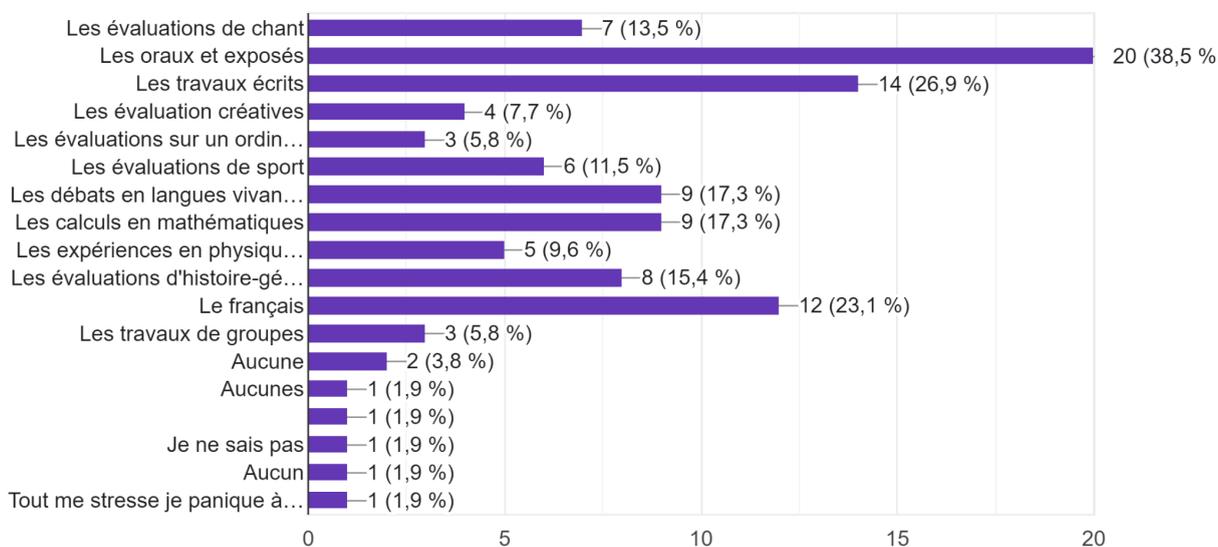
semblent ressentir de l'anxiété et sont agités. Il est important d'ajouter que certains élèves ont sélectionné plusieurs symptômes. Ce qui est intéressant c'est que nous avons pu comparer les comportements habituels au comportement lors des évaluations. Par exemple, nous avons remarqué un élève habituellement perturbateur qui s'isole pour se concentrer. A contrario des élèves normalement timides vont avoir tendance à être agités et parler à leurs voisins.

Afin d'être plus précis dans notre analyse. Nous avons voulu savoir quel type d'évaluation engendre le plus de stress chez eux. Une grande partie affirme que ce sont les oraux et les exposés qui sont le plus stressants pour eux (38,5%). Pour d'autres, ce sont les travaux en français (23,1%) et les travaux écrits (26,9%). Ensuite il à égalité les calculs en mathématiques et les débats en langues vivantes (17,3%). Puis les évaluations en histoire-géographie (15,4%), les évaluations de chant (13,5%), les évaluations de sport (11,5%), les expériences en physique-chimie (9,6%), les évaluations créatives (7,7%), les évaluations sur ordinateurs et les travaux de groupe (5,8%).

b. Gestion du stress la veille et pendant l'évaluation

Quel type d'évaluation te stress le plus ?

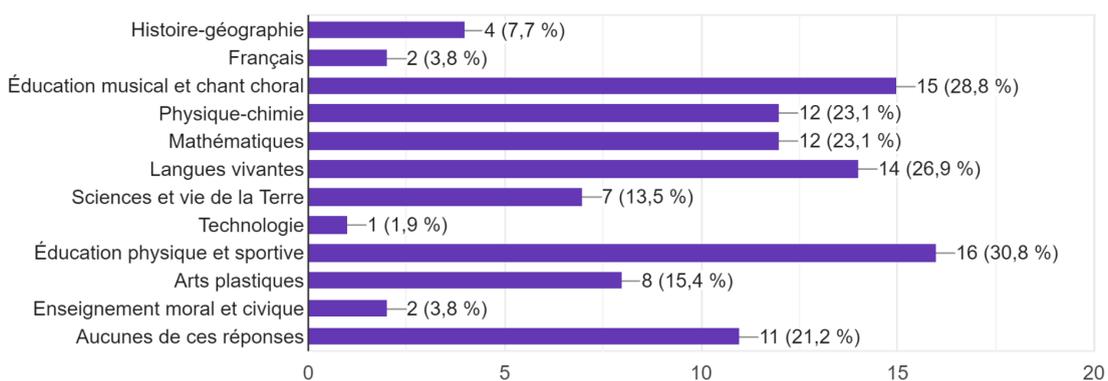
52 réponses



Comme nous avons pu le voir ci-dessus, le stress peut aussi être lié à l'appréhension pour certaines matières. Nous avons donc voulu savoir quelle matière procure le moins de stress chez les élèves. La matière la moins stressante est l'éducation physique et sportive (30,8%), puis l'éducation musicale et chant choral (28,8%), puis les langues vivantes (26,9%), ensuite la physique-chimie et les mathématiques (23,1%) puis, l'arts plastiques (15,4%) et enfin les sciences et vie de la terre (13,5%).

Pour quelle matière au collège ressens-tu moins de stress pendant les évaluations ?

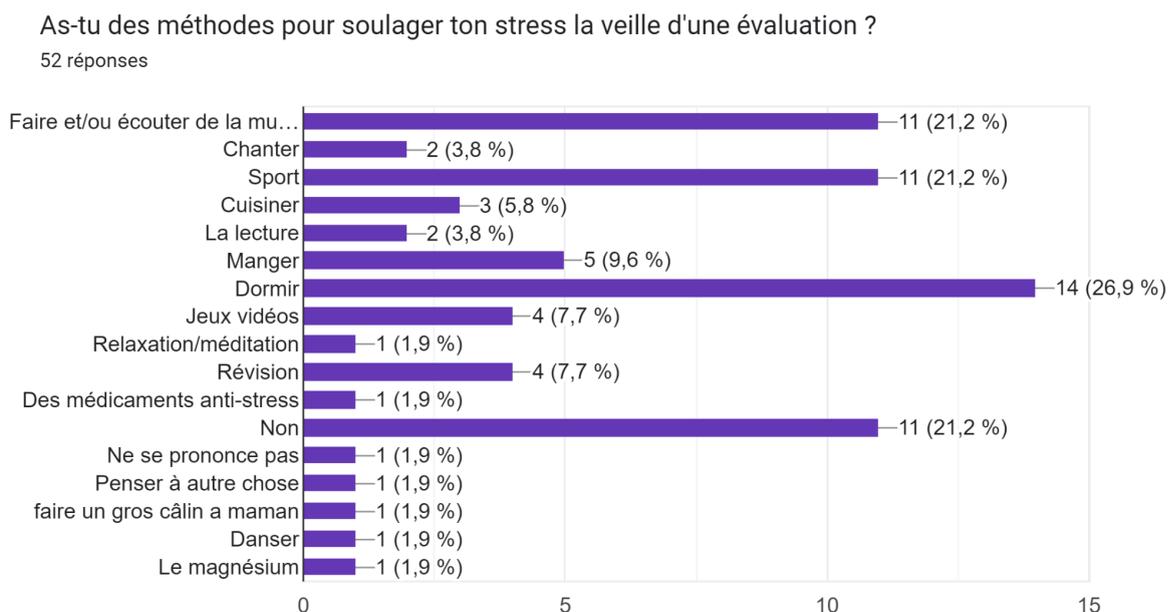
52 réponses



Nous constatons que le choix des élèves définit la matière la plus stressante comme étant pour eux la plus appréciée.

Leur manière de gérer le stress se fait aussi en fonction de la matière évaluée ainsi que leurs capacités.

Néanmoins certains peuvent ressentir du stress même si la matière leur plaît, dans ce cas-là nous nous sommes demandé s'ils avaient des méthodes pour soulager le stress la veille d'une évaluation.



La majorité affirme que le sommeil leur permet de ne pas y réfléchir et de réduire le stress (26,9%), tandis que d'autres choisissent d'écouter ou de faire de la musique, de faire du sport (21,2%), manger (9,6%), jouer au jeu vidéo ou de réviser une dernière fois (7,7%), cuisiner (5,8%), lire (3,8%) de leurs activités.

Il est évident que 21,2% des élèves ne disposent pas de moyens pour atténuer leur stress. Cela implique que certaines personnes ressentent du stress mais ne peuvent ou ne veulent pas le réduire afin de se sentir mieux. Le graphique montre que les moyens les plus efficaces pour apaiser leur stress sont le sport et la musique. Comme mentionné précédemment, ce sont les matières qui suscitent le moins de stress chez les élèves lors des évaluations et qui sont également les plus appréciées.

Le sport et la musique apportent donc de la satisfaction aux élèves, ce qui leur permet de ressentir moins de stress lors des évaluations, car ils pratiquent des activités qu'ils apprécient.

Dans cette première partie, nous avons étudié la manière dont les élèves éprouvent du stress lors des évaluations, en analysant les résultats des questionnaires et de la grille d'observation. À présent, nous allons nous concentrer sur les parents des élèves. Nous avons constaté que les parents peuvent avoir une vision totalement différente du sujet, en tant qu'observateurs et connaisseurs de leurs enfants.

2. Questionnaires parents et enseignants

a. Les parents

D'un point de vue externe au collège

Notre objectif était de faire parvenir un questionnaire aux parents des élèves. Nous avons eu quarante-quatre réponses.

Grâce à cela nous avons pu analyser les comportements des élèves chez eux lors de leur préparation aux évaluations.

Les observations des parents nous ont permis de repérer les symptômes du stress la veille d'une évaluation.

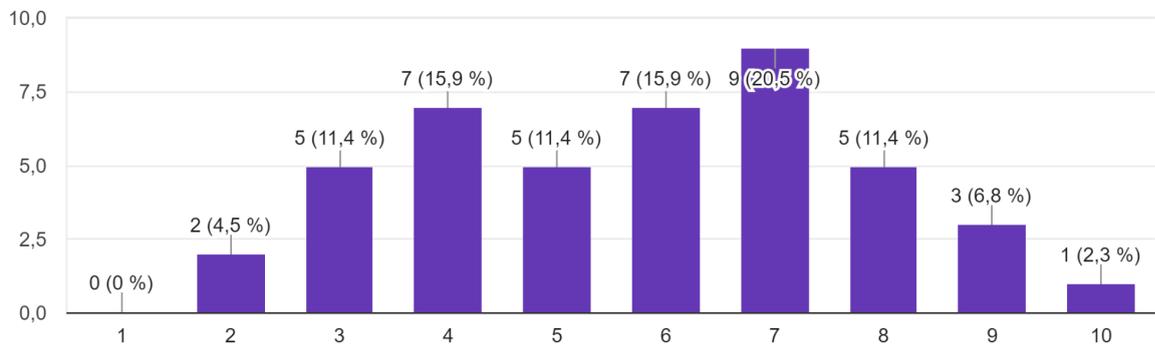
En outre, cela constitue une excellente façon de comparer les signes de stress que les élèves peuvent avoir chez eux et les signes de stress en classe.

Tout d'abord, nous avons sollicité les parents pour évaluer le niveau de stress de leurs enfants lors d'une évaluation dans la journée, en utilisant une échelle de 1 (pas du tout stressé) à 10 (très stressé).

La plupart des parents considèrent que leurs enfants sont stressés le jour de l'évaluation à 7/10 (20,5%), tandis que d'autres le considèrent à 6/10 (15,9%) et à 4/10 (15,9%). Il est évident que les résultats sont légèrement supérieurs à la moyenne, voire inférieurs. Étant donné les divergences d'opinions, il est possible de supposer que les élèves n'y réfléchissent pas nécessairement ou bien sont capables de gérer leur stress. C'est une observation qui reste difficile et subjective.

Quel est le niveau de stress de votre enfant lorsqu'il a une évaluation dans la journée ?

44 réponses



Pour avoir des réponses plus précises nous nous sommes posé des questions sur les symptômes physiques de stress remarquables, la veille d'une évaluation.

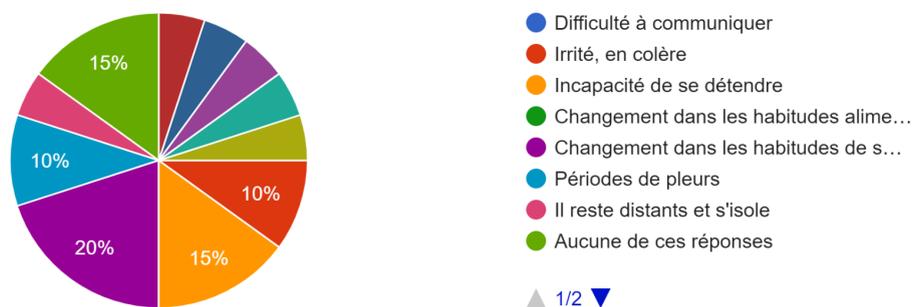
63,6% de parents d'observent pas de symptômes physiques différents contre 36,4%.

Pour ceux observant des symptômes physiques changeants nous leurs avons demandé lesquels était le plus présents chez leurs enfants.

La figure ci-dessous montre que la majorité des parents remarque une modification des habitudes de sommeil (20%). Il est observé que certains parents rencontrent des problèmes pour se détendre (15%), d'autres sont irrités/en colère et d'autres sont plutôt en phase de pleurs (10%). Une minorité constate des réactions physiques (eczéma, maux de ventre, tics) et une volonté de s'isoler.

Si oui, quels sont-ils ?

20 réponses

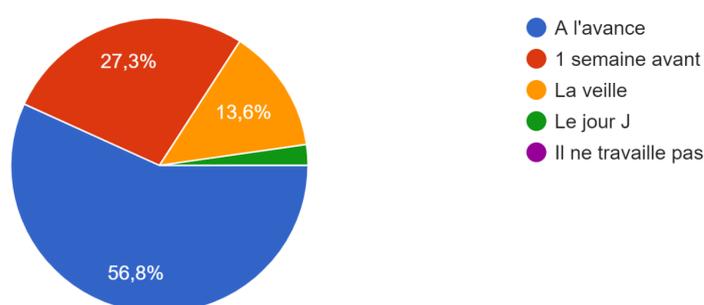


Nous avons pu conclure à partir de ces résultats que les symptômes physiques sont présents et facilement identifiables. Cela implique que les enfants sont exposés au stress, même la veille d'une évaluation.

A posteriori, nous avons voulu savoir à quel moment les enfants commencent à réviser pour leur évaluation. La majorité des parents ont indiqué que leurs enfants travaillaient à l'avance pour leur évaluation (56,8%), tandis que d'autres recommandent de les mettre au travail une semaine avant l'évaluation (27,3%). Certains ont également indiqué que leur enfant travaillait la veille (13,6%) et une minorité le jour J.

À quel moment votre enfant commence à travailler son évaluation ?

44 réponses



Par la suite, nous constaterons que les résultats du questionnaire des élèves diffèrent. Cependant, en se basant sur les réponses obtenues, il est possible d'affirmer que la plupart des élèves sont conscients de l'importance de se préparer à l'avance pour une évaluation.

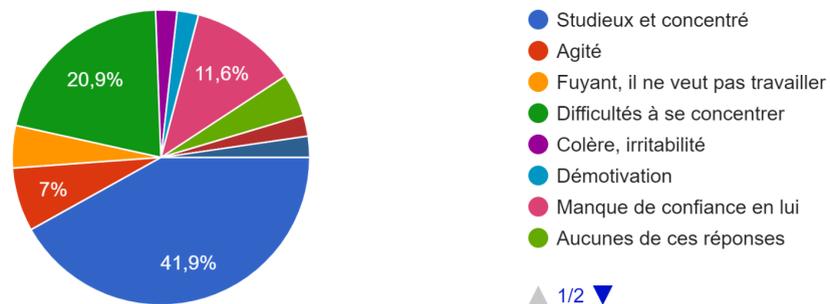
À partir de ce point, nous nous sommes interrogés sur leurs attitudes pendant leur révision pour les évaluations. C'est ainsi que nous pourrions examiner leurs actions, leurs intentions, leur intérêt ou leur désintérêt pour cette tâche.

Selon 41,9 % des parents, leur enfant est studieux et concentré pendant la révision. Certains constatent des problèmes de concentration (20,9%), certains réalisent que leur enfant peut manquer de confiance en lui (11,6%), certains voient leur enfant agité (7%), une minorité constate que leur enfant est en fuite et ne souhaite pas se mettre au travail (4,7%).

Ces résultats montrent que la présence du stress n'a pas pour autant d'impact sur le travail et la révision. Il est possible de se questionner sur la capacité de l'élève à s'autogérer et à réduire son stress pour réviser. Cependant, certains enfants

Lorsque votre enfant révise son évaluation quel est son comportement physique ?

43 réponses



rencontrent des problèmes de concentration, ce qui pourrait être associé à un symptôme de stress.

Ensuite, nous avons souhaité vérifier si les parents apportent leur aide à leurs enfants lors des évaluations. Grâce à cette question, nous pouvons observer leur implication. En outre, cela peut procurer du réconfort à l'enfant et éventuellement réduire le stress chez celui-ci.

La plupart des parents (68,2%) affirment apporter leur aide à leur enfant lorsque celui-ci en a besoin, tandis que certains affirment ne pas apporter leur aide car celui-ci préfère travailler seul (22,7%).

Nous avons observé les comportements des enfants la veille d'une évaluation, pendant la révision, nous avons observé les comportements des enfants, et maintenant nous allons nous concentrer sur l'après évaluation, lorsque l'enfant a terminé son évaluation et rentre à la maison. Les parents ont été interrogés afin de déterminer si leur enfant leur fait part de l'évaluation qu'il a reçue et comment il va s'exprimer à leur sujet.

Grâce à cette question, nous pouvons évaluer la persistance du stress chez l'enfant et/ou la présence d'autres signes de stress.

En ce qui concerne cette question, les pourcentages sont plutôt justes.

Certains parents affirment que leur enfant éprouve de l'anxiété tandis que d'autres affirment que leur enfant est en fuite et ne souhaitent pas en discuter. Certains parents font référence à des réactions comme la colère, le manque d'estime, la volonté d'expliquer l'ensemble du déroulement de l'épreuve, ou alors le fait de ne plus en parler car l'évaluation est terminée.

Après l'évaluation, lorsque votre enfant va venir vous parler de l'évaluation de quelle manière va-t-il s'exprimer ?

44 réponses



Toutes ces réactions sont captivantes et démontrent que la plupart des enfants trouvent difficile de parler d'évaluation. Quelles sont les causes de l'anxiété et de la fuite de l'enfant ? Pourquoi rencontre-t-il des obstacles à en discuter ? Est-ce qu'il craint d'être critiqué, de ne pas être à la hauteur? Est-ce que l'échéance de la note peut-être une difficulté supplémentaire ?

Comme évoqué plus haut, la note peut être un vrai facteur de stress chez l'enfant. Pour en savoir davantage sur ce sujet nous avons demandé aux parents si pour eux la note était importante. Un peu plus de la moitié confirme que la note est importante pour eux (58,1%). D'autres disent que leur enfant fait ce qu'il peut, ce qui sous-entend un non jugement de leur part (16,3%), pour d'autres il suffit que leur enfant soit dans la moyenne (9,3%).

La note est vue pour certains parents comme l'accomplissement de bon apprentissage, la réussite. Pour d'autres, la note leur permet d'estimer le niveau de leurs enfants et de les aider à s'améliorer. Pour finir, pour quelques parents la note n'est pas nécessaire et peut être remplacée.

Est-ce que la note de votre enfant est importante pour vous ?

43 réponses



Comparatif avec les résultats des élèves

Après avoir analysé tous les points ci-dessous, nous arrivons avec quelques interrogations supplémentaires. Pour approfondir nos recherches nous allons comparer les résultats entre les parents et les enfants ce qui nous permettra de voir si leurs points de vue vis à vis du stress sont similaires. Tout en étant conscient que les ressentis du stress chez l'élève ne sont pas nécessairement ceux observés par leurs parents. Néanmoins les observations restent intéressantes et non négligeables.

Comme vu plus haut, sur une échelle de 1 à 10, la plupart des parents considèrent que leurs enfants sont stressés la veille de l'évaluation à 7/10 (20,5%), tandis que d'autres note le stress de leur enfant à 6/10 (15,9%) et à 4/10 (15,9%).

Nous avons également posé la question aux élèves et 51,9% des élèves ressentent du stress tandis que 48,1% ne se sentent pas stressés.

Au vu de ces résultats nous constatons que les réponses sont similaires entre les parents et les enfants.

Nous allons voir maintenant si les résultats autour des symptômes physiques sont similaires. Nous avons demandé aux parents quels étaient les symptômes de stress observé la veille d'une évaluation, nous avons voulu relier ces symptômes à ceux ressentis par les élèves lors des évaluations. 66,7% des élèves disent avoir des symptômes de stress contre 33,%. Quels sont ces symptômes ? Sont-ils similaires à ceux observé par les parents lorsque les enfants révisent leur évaluation ?

Le symptôme le plus récurrent est le problème de concentration, les élèves ajoutent à cela des problèmes d'oubli et de mémoire. Nous constatons également que les élèves ont des problèmes d'attention, et se sentent agités et angoissés.

Les symptômes observés par les parents sont ceux ressentis par les élèves pour la majorité d'entre eux. Ensuite, nous nous sommes questionnés sur l'aide que pouvaient apporter les parents à leurs enfants.

Aidez-vous votre enfant pour réviser ces évaluations ?

44 réponses



La plupart des parents (68,2%) affirment apporter leur aide à leur enfant lorsque celui-ci en a besoin, tandis que certains affirment ne pas apporter leur aide car celui-ci préfère travailler seul (22,7%).

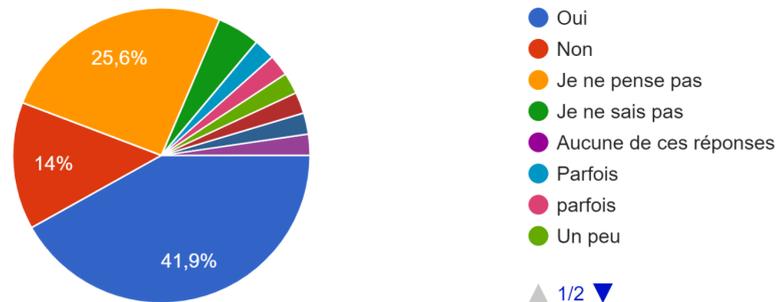
Une majorité d'élèves en classe de 3ème nous ont évoqué le fait de ne pas travailler chez eux, et d'autres disent ne pas travailler du tout pour la préparation d'une évaluation. Pour compte nous observons que les parents font confiance à leur enfant en les laissant travailler seul néanmoins nous constatons que beaucoup d'entre eux ont du mal à travailler seul voir ne travaille pas du tout. Pour quelle raison ? Est-ce que l'enfant n'ose pas demander de l'aide ? Manque-t-il de confiance en lui ? Est-ce que cela ne serait pas une manière de fuir et de faire autre chose afin d'éviter un quelconque stress ? Tout cela peut être relié à un manque de confiance comme le fait de vouloir fuir et d'éviter le moment de la révision

Pour répondre à ces questions nous avons demandé aux parents si leur enfant semblait manquer de confiance en lui.

41,9% ont répondu «oui», 25,6% ont répondu «je ne pense pas» et 14% ont jugé «non».

Votre enfant manque-t-il de confiance en lui ? Se sous-estime-t-il ?

43 réponses



Le manque de confiance peut être une difficulté supplémentaire pour les élèves, cela peut engendrer le stress. L'élève peut dès la veille ne pas avoir confiance en lui, il peut ne pas se sentir capable d'apprendre, ou trouver ça inutile parce qu'il n'y arrive pas. Cela va se poursuivre lors de l'évaluation, il va penser que ce qu'il fait est faux et qu'il aura une mauvaise note, tout cela peut occasionner du stress et de l'anxiété supplémentaire.

Leurs propositions pour la gestion du stress

Après avoir abordé ces sujets avec les parents, nous avons voulu savoir s'ils souhaitaient changer la façon d'évaluer au collège.

Voudriez-vous changer la manière d'évaluer au collège ?

44 réponses



En ce qui concerne les résultats, 40,9% ne veulent pas modifier la méthode d'évaluation au collège, 36,4% n'ont pas voulu se prononcer à ce sujet et 18,2% veulent modifier la méthode d'évaluation. Le pourcentage de personnes qui ne se prononcent pas à ce sujet peut démontrer certains tabous vis-à-vis de cette question.

Afin d'approfondir cette interrogation et de le connecter au sujet principal, à savoir le stress pendant les évaluations et les solutions pour y remédier, nous leur avons demandé quelles seraient leur méthodes pour diminuer le stress au collège lors des évaluations. Nous avons eu beaucoup de réponses répertoriées en trois catégories. Certains veulent que les enseignants soient plus présents, plus encourageants, plus aidants et bienveillants avec les élèves. D'autres pensent que ce travail est à faire en amont avec leur enfants afin qu'ils puissent gérer leur stress dans toutes les situations. Certains souhaitent supprimer les évaluations et proposer à la place des aménagements adaptés. Avec ces résultats on voit bien que les parents ne sont pas du même avis sur le sujet. On constate qu' une majorité des parents remet en cause la façon de faire des enseignants. La gestion du stress devrait se faire par l'enseignant et être adoptée dès les plus petites classes.

Pour résumer, une grande majorité des parents aimeraient que les enseignants s'investissent davantage afin de réduire le stress chez les élèves.

Il s'agit donc du sujet que nous allons examiner dans la section qui suit. En tant qu'enseignants, quelles sont leurs opinions sur le stress en classe lors des évaluations, quel est leur rôle à jouer et quelles sont leurs suggestions pour gérer et diminuer le stress.

b. Les enseignants

Comme évoqué précédemment, le rôle des enseignants est d'une importance capitale dans la gestion du stress des élèves face aux évaluations. En effet, ces derniers ont la responsabilité d'enseigner et de guider les élèves tout au long de l'année scolaire, en tenant compte de leurs besoins individuels et de leur progression académique.

Le travail de l'enseignant va bien au-delà de la simple transmission de connaissances. Il implique également la gestion d'une classe composée généralement de vingt-cinq à trente élèves, chacun avec ses propres difficultés et ses progrès. Les enseignants doivent être en mesure de créer un environnement d'apprentissage inclusif et stimulant, où chaque élève se sent en sécurité pour exprimer ses idées et ses préoccupations.

Dans le cadre de cette étude, nous avons interrogé huit enseignants de collège, représentant une diversité de matières. Parmi eux figuraient deux professeurs d'éducation musicale et de chant choral, deux professeurs d'histoire-géographie et d'éducation morale et civique, ainsi qu'un professeur de sciences de la vie et de la terre, de mathématiques, d'anglais et de français. Leurs perspectives ont été précieuses pour comprendre le rôle des enseignants dans la gestion du stress des élèves face aux évaluations et pour identifier les meilleures pratiques en la matière.

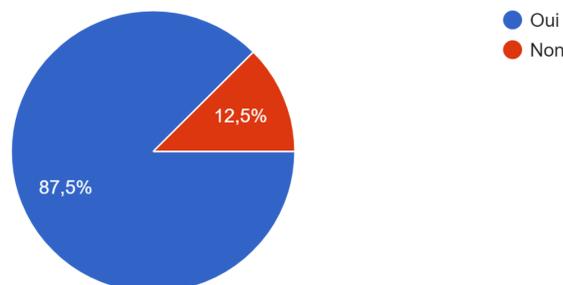
D'un point de vue interne au collège

Pour commencer ce questionnaire nous avons demandé aux enseignants s'ils étaient capables d'estimer sur une échelle de un à dix, le niveau de stress de la classe lors d'une évaluation par rapport à ce qu'il est généralement.

Cette question est peu évidente mais elle permet de nous rendre compte de l'impact que peut avoir le stress sur l'intégralité de la classe. La majorité des enseignants estiment que le niveau de stress pendant les évaluations reste similaire au stress quotidien dans leurs cours 5/10 (62,2%), pour une minorité il est au-dessus 8/10 (25%). Nous pouvons en déduire que le stress pendant les évaluations n'est pas forcément plus visible et plus élevé par rapport au cours habituel.

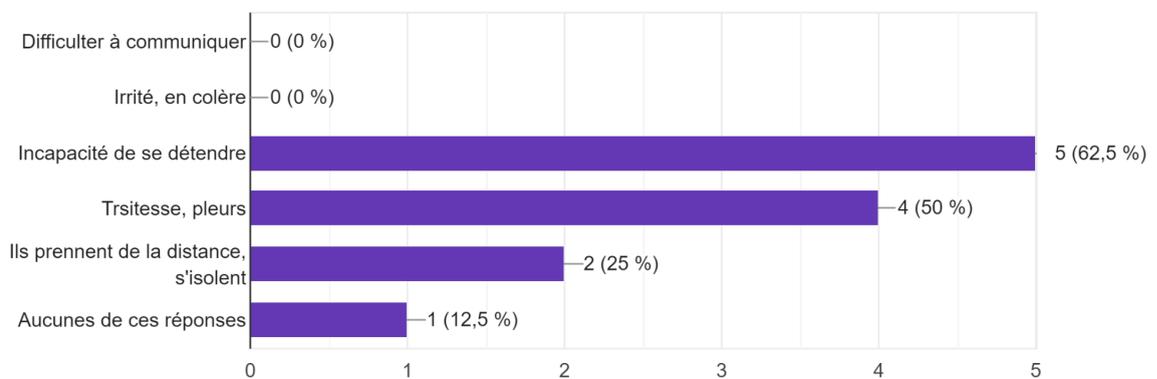
Ensuite nous leur avons demandé s'ils avaient remarqué des symptômes physiques chez les élèves lors des évaluations.

Avez-vous remarqué des symptômes physiques chez les élèves lors des évaluations ?
8 réponses



La plus grande majorité a répondu oui (87,5%). Nous avons donc voulu savoir quels étaient ces symptômes pour pouvoir comparer avec les symptômes évoqués dans le questionnaire des élèves. Nous pouvons voir que , majoritairement les enseignants perçoivent une incapacité à se détendre chez les élèves (62,5%), ainsi que de la tristesse et des pleurs (50%), et certains prennent de la distance et s'isolent (25%). Les pourcentages indiquent des nombres élevés à ne pas négliger. Pour quelle raison les élèves n'ont pas mentionné ces symptômes ? Peut-être qu'ils ne se rendent pas compte que ce sont des symptômes de stress ou bien ils n'osent pas en parler.

Si oui, quels sont-ils ?
8 réponses



Puis, ayant des enseignants de matières différentes, nous avons voulu leur poser des questions sur les évaluations dans leur cours. Chaque enseignement est différent, les évaluations ne sont pas les mêmes. Certaines disciplines nécessitent une pratique accrue à l'oral, telles que les langues vivantes ou l'éducation musicale. Pour d'autres, il est nécessaire de comprendre et d'apprendre intégralement les cours, tels que l'histoire-géographie ou le français. Il est nécessaire de travailler et de répéter les exercices de calculs et d'analyse dans toutes les matières scientifiques. Ensuite, les évaluations sportives évaluent les avancées, ce qui nécessite de l'entraînement. C'est la raison pour laquelle nous avons interrogé les enseignants sur les facteurs susceptibles de transmettre du stress dans leurs matières lors des évaluations.

Les professeurs d'anglais mentionnent le temps limité des courtes évaluations (20 à 30 minutes) qui peut engendrer du stress, ou le fait d'avoir acquis des connaissances mais de ne pas pouvoir les restituer. Les professeurs d'éducation musicale font

chanter les élèves. Le fait de passer devant les autres peut être difficile à assumer pour la plupart des élèves.

Selon les enseignants de mathématiques, cette matière revêt une grande importance car elle sera bénéfique dans de multiples domaines. Pour les enseignants de français, il est possible que la quantité de questions et d'analyses de textes suscite du stress chez les élèves. Il peut également y avoir des difficultés à comprendre le texte et les questions, ce qui implique d'utiliser les connaissances acquises pour analyser un texte en évitant de l'apprendre par cœur. Dans le cas des autres enseignants, on peut observer des problèmes qui peuvent causer du stress dans leurs cours tels que la crainte de l'échec, la pression des notes, les attentes des parents et/ou des professeurs, ainsi qu'un manque de confiance en eux-mêmes.

Les dispositifs mis en place contre le stress

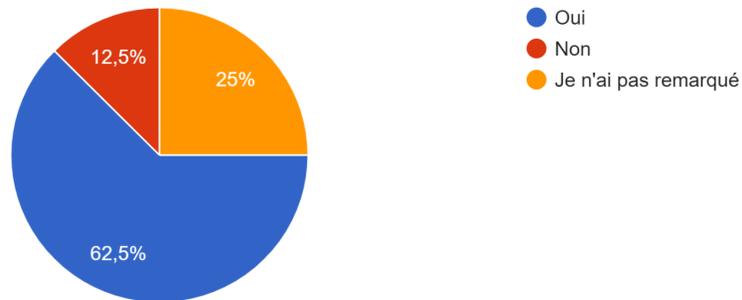
Suite à cette analyse, nous avons cherché à comprendre comment les professeurs réagissent lorsque plusieurs élèves sont en situation de stress.

Chaque professeur a sa manière de procéder. Certains tentent de dédramatiser la situation et leur offrir de l'assistance, leur accordant une minute supplémentaire de préparation si nécessaire. En cas de situation plus complexe (élèves dys), il est possible de faire sortir l'élève avec un/une AESH (accompagnant d'élève en situation de handicap) qui pourra mieux contrôler l'enfant. Cependant, les enseignants font une distinction entre le stress productif qui permet à l'élève de se sentir fier de lui une fois qu'il a réussi l'épreuve. Ce qui n'est pas le cas du stress négatif lorsqu'il s'agit d'angoisse, il est crucial de prendre conscience de cela et d'agir en toute circonstance. L'enseignant a également pour responsabilité de prendre conscience des comportements des élèves et d'agir en conséquence.

Ensuite, nous avons réfléchi aux réactions de stress lors d'une évaluation qui pourrait poser problème en classe. Nous parlons ici de changement radical qui peuvent être problématiques pour eux mais aussi pour le reste de la classe. N'importe quel élève peut-être sujet à ce changement de comportement lorsque la situation n'est plus maîtrisée. Le rôle de l'enseignant serait d'abord de repérer les élèves en difficulté qui semblent en mauvaise posture ou désorientés afin de leur venir en aide le plus

rapidement. Nous avons donc interrogé les enseignants pour savoir s'ils avaient remarqué des modifications significatives chez certains élèves.

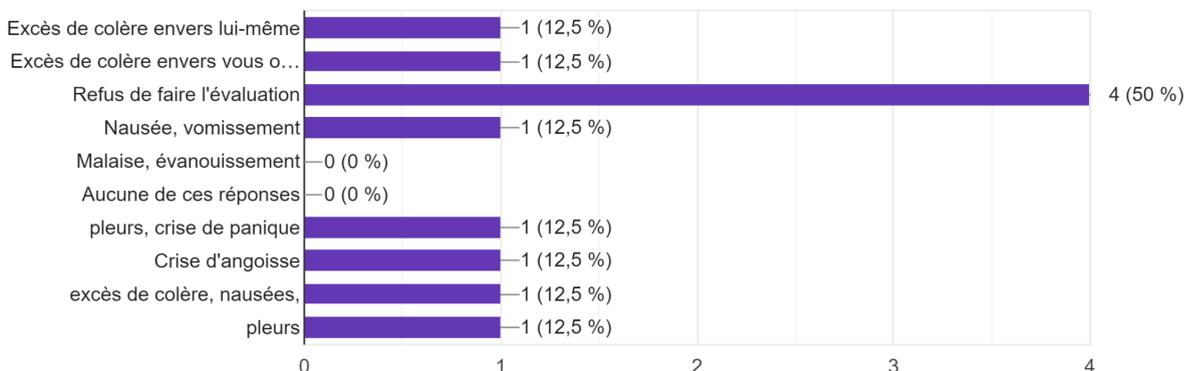
Avez-vous distingué des changements flagrants chez certains élèves lorsqu'ils ont une évaluation ?
8 réponses



62,5% ont observé des réactions drastiques, tandis que 25% n'ont pas observé de réactions. À partir de là, nous avons cherché à comprendre quelles étaient ces situations complexes à gérer.

Nous pouvons observer différentes situations de stress ci-dessous. Toutefois, les réactions les plus fréquemment observées sont les refus de procéder à l'évaluation (50%), les excès de colère envers soi-même ou envers l'enseignant, les nausées, les vomissements, les pleurs et/ou les crises de panique, ainsi que les crises d'angoisses.

Avez-vous déjà eu des situations difficiles à gérer avec des élèves pendant une évaluation ? Si oui, sélectionner les cas vécus
8 réponses



Après avoir examiné ces résultats, nous constatons plusieurs situations de stress problématiques qui peuvent entraîner des problèmes concrets chez les enfants. Une perte de contrôle entraîne fréquemment des problèmes de comportement et une

mauvaise note. Cependant, il est possible d'éviter cela en observant les réactions des élèves face à ce type de situation. Par conséquent, il est essentiel de mieux connaître les élèves.

En conséquence, et comme dit plus haut certaines matières peuvent diminuer le stress chez l'élève et être apprécié davantage. D'après les résultats obtenus, il s'agirait des matières d'éducation musicale, d'éducation physique et sportive ainsi que les langues vivantes. Après ce constat nous avons voulu savoir si les enseignants pouvaient nous dire pour quelle(s) raison(s) leur matière semble diminuer le stress chez les élèves. Une majorité des professeurs pense que leur matière ne peut pas diminuer le stress chez les élèves. Ajoutant, que même si leur matière reste ludique, l'évaluation reste néanmoins une source de stress. Afin que les élèves puissent apprécier davantage la matière, les enseignants essaient de préparer les élèves au mieux en leur donnant des outils qui leur permettent d'apprendre plus efficacement et en adoptant une posture plus rassurante.

D'autres disent que leur matière peut être rassurante en habituant les élèves dès la sixième à passer à l'oral, à apprendre à parler fort à l'aide du chant et à gérer leur voix pour se faire entendre.

En conclusion, toutes les matières peuvent être appréciées et, grâce à cela, diminuer le stress chez les élèves pendant les évaluations en habituant ceux-ci à prendre confiance en eux dès la 6ème, les encourager à montrer leurs progrès et capacités. Dans cette dynamique l'élève prendra confiance au fur à mesure, aura moins peur saura maîtriser davantage ses émotions ce qui pourrait diminuer grandement le stress pour les cours et évaluations. Nous avons voulu savoir comment les enseignants faisaient pour gérer le stress des élèves en classe. Nous allons évoquer ce point dans la partie suivante.

c. Les propositions pour la gestion du stress

Dans un premier temps, nous avons souhaité savoir si les enseignants étaient en accord avec la façon dont les élèves sont évalués au collège et s'ils avaient des suggestions pour rendre l'évaluation moins stressante. Les réponses sont nuancées.

Certains enseignants approuvent le système actuel d'évaluation au collège. Selon eux, la notation permet de mesurer le niveau de connaissances et d'apprentissage, fixant ainsi un objectif à atteindre qui justifie le travail en classe et à la maison. Ils estiment que la méthode actuelle favorise une progression complète pour l'élève et ne souhaitent pas la modifier.

D'autres enseignants, tout en reconnaissant l'importance de l'évaluation, préféreraient utiliser des méthodes différentes. Ils mentionnent les diverses approches possibles : évaluations formatives, diagnostiques et sommatives, avec des options de notation ou d'évaluation par compétences. Certains privilégient les évaluations formatives, qui consistent en des évaluations interactives fréquentes pour suivre les progrès des élèves et adapter l'enseignement en fonction de leurs besoins. Ces différentes méthodes pourraient offrir aux élèves des moyens variés d'apprendre et les intéresser davantage.

Enfin, il y a les enseignants qui s'opposent à la méthode d'évaluation. Selon eux, l'évaluation traditionnelle nuit à la confiance en soi des élèves et accorde une importance excessive à la note. Les élèves, soucieux d'obtenir une bonne note, pourraient se concentrer uniquement sur l'évaluation et oublier rapidement ce qu'ils ont appris. Ces enseignants aspirent à éliminer les évaluations basées sur les notes pour se concentrer davantage sur le développement des compétences.

La majorité des enseignants s'accordent néanmoins à dire que les évaluations ne devraient pas nécessairement impliquer une double notation des compétences et des notes, mais devraient plutôt se concentrer sur la valorisation de l'un de ces aspects.

Ces résultats soulignent les nombreuses questions soulevées par la méthode d'évaluation au collège et révèlent des divergences significatives entre les enseignants. On observe deux tendances principales :

D'une part, il y a les enseignants qui souhaitent modifier leur approche de l'évaluation. Cela suggère que le processus de notation et d'évaluation peut également être une source de stress pour eux, ou bien qu'ils cherchent à simplifier leur méthode de notation. D'autre part, il y a les enseignants qui aspirent à améliorer la manière dont ils évaluent les élèves dans le but de réduire leur stress. Ils proposent diverses solutions, telles que l'utilisation de différentes formes d'évaluation pour diversifier les méthodes, la modification vers une notation simple plutôt qu'une double notation, ou même la suppression complète de l'évaluation au collège. Il est nécessaire d'approfondir l'analyse de ces divergences pour obtenir des informations plus précises sur les résultats. Cela pourrait permettre de mieux comprendre les raisons sous-jacentes de ces différentes perspectives et d'identifier des solutions potentielles pour améliorer le processus d'évaluation au collège.

Cependant, nous avons exprimé notre intérêt à comprendre leurs approches à long terme pour atténuer le stress des élèves lors des évaluations. Certains préconisent d'offrir plus de soutien aux élèves, en les encourageant à exprimer leur niveau de stress, les raisons qui le provoquent, et en collaborant avec eux pour aborder ces sources de stress afin de renforcer leur confiance et leur sérénité.

L'objectif n'est pas simplement de réduire le stress, mais plutôt de développer des compétences pour le gérer efficacement.

Tout au long de leur vie, les élèves seront confrontés au stress, et les enseignants ont un rôle crucial à jouer dans l'enseignement de techniques de gestion du stress, une aptitude qui se développe progressivement avec le temps. Ils suggèrent de personnaliser les parcours, d'évaluer les mêmes compétences à plusieurs reprises jusqu'à ce qu'elles soient acquises. Les élèves doivent être rassurés, développer leur respiration, avoir confiance en eux. Les enseignants veillent à démontrer que le jugement n'est pas autorisé et que les critiques doivent être parfaitement objectives. Arrivés au collège, les élèves ne sont pas nécessairement capables de gérer leur stress, ils changent physiologiquement et ont du mal à se situer.

III. DISCUSSION

Il convient à présent de revenir à notre problématique et de faire parler les résultats que nous venons de détailler ainsi que de les faire entrer en dialogue avec les recherches préexistantes. Il est primordial de se pencher sur ce thème qui concerne la plupart de nos élèves. Le stress étant un sujet peu évoqué durant la scolarité, il en reste néanmoins un problème important à ignorer. Le stress peut devenir dans certains cas chronique et engendrer d'autres problèmes physiques notamment des maladies cardio-vasculaires.

Le stress est un ressenti personnel certains n'en n'ont pas conscience tandis que d'autres peuvent avoir des grandes difficultés à gérer ce stress jusqu'à ne pas pouvoir vivre normalement. L'évaluation de manière générale est connue pour provoquer du stress chez les gens point nous sommes évalués de dès notre plus jeune âge et même tout le long de notre vie si les occasions se présentent. Chacun d'entre nous passe par là nous vivons tous le stress à des échelles différentes et nous apprenons à vivre avec ou bien à gérer son stress avec des solutions qui nous sont propres. L'évaluation au collège était donc le sujet le plus approprié pour parler du stress.

C'est pour cela que nous voulions interroger les élèves mais aussi les parents et les enseignants car les avis extérieurs au collège et intérieur au collège sont nécessaires pour comprendre et observer les symptômes du stress dans sa globalité.

Dans cette partie nous allons revenir sur tous les points évoqués dans la partie analyse des résultats. Notre travail sera d'analyser et synthétiser les idées, comprendre les résultats vis-à-vis du cadre théorique initial et ainsi apporter des critiques sur la démarche suivie et les résultats obtenus.

Revenons à notre problématique : En quoi le stress des élèves face aux évaluations peut-il être néfaste pour la santé ? Existe-t-il des moyens pour y remédier ? Nous nous aiderons de l'hypothèse pour tenter de répondre à notre problématique :

Pendant l'évaluation, nous constatons moins de comportements anxieux, les élèves arrivent facilement à mettre de côté le stress grâce au moyen mis en place pour y remédier. Nous avons répertorié les questions en trois parties : Le stress vécu la veille d'une évaluation, le stress vécu pendant l'évaluation et le stress vécu après

l'évaluation. Chaque partie a été évoquée avec les élèves, les parents et les enseignants, Chacun a pu donner son avis sur le sujet.

Suivant nos graphiques, le niveau de stress n'est pas supérieur à la moyenne la veille d'une évaluation. La plupart des parents considèrent que leurs enfants sont stressés la veille de l'évaluation à 7/10 (20,5%). Nous avons également posé la question aux élèves et 51,9% des élèves ressentent du stress tandis que 48,1% ne se sentent pas stressés. Néanmoins des symptômes sont visibles par les parents. Nous pouvons en déduire que ceci ne sont pas perçus par les élèves eux-mêmes pourtant ils sont bien présents.

Si oui, quels sont-ils ?
20 réponses



Les parents observent des changements dans les habitudes de sommeil, une incapacité à se détendre, des périodes de pleurs, des changements dans les habitudes alimentaires. Tous ces symptômes ne sont pas identifiés par les élèves eux-mêmes pourtant ce sont eux les premières victimes. Pour que les élèves identifient plus facilement les symptômes de stress nous aurions pu lister des symptômes fréquents présents chez les gens et leur demander de cocher ce qu'ils ressentent la veille d'une évaluation. De plus nous pourrions relier cette question au stress qu'ils peuvent ressentir pendant leur travail à la maison, leur révision pour l'évaluation.

Nous avons également parlé du stress que peuvent ressentir les élèves après l'évaluation Lorsqu'ils rentrent chez eux et doivent en parler à leurs parents. De ce côté-là nous avons plus de réponses venant des parents. Ce sont des symptômes de stress qui sont différents de ce ressenti la veille et pendant les évaluations. les enfants

s'adressent à leurs parents ils sont nerveux agités et fuyant pour la plupart ils ne veulent pas parler de ce moment qui a été compliqué à gérer pour eux . Cette partie est intéressante, car nous étions un autre sujet. la relation parents-enfants vis-à-vis du cadre scolaire. Nous pouvons nous demander pourquoi les enfants ont-ils honte d'en parler avec leurs parents. C'est pour cela que nous aurions pu ajouter une question aux élèves en leur demandant si parler des évaluations avec leurs parents leur procurer du stress et si c'est le cas, qu'ils nous expliquent pourquoi ?

Ce sujet n'est pas à mettre de côté. La relation parents-enfant peut-être un des facteurs premiers du stress chez l'enfant. Si les parents ont beaucoup d'attente vis-à-vis de leur enfant pour une évaluation, notamment l'attente d'une note élevée, voire bien au-dessus de la moyenne, cela peut procurer beaucoup de stress et d'angoisse chez eux. Pour compléter nos propos nous aurions pu ajouter des sources supplémentaires appuyant nos propos.

L'association "Appel" des parents d'élèves du privé, a réalisé et publié un sondage⁴⁸ le 18 novembre 2014, mais il concerne aussi l'enseignement public. Cela démontre que les parents ne sont pas contents du système de notation mis en place dans les établissements scolaires. D'après eux, ce système accorde une importance excessive et compromet la confiance des enfants. De plus, les parents rencontrent souvent des difficultés à la comprendre. Les résultats sont incontestables : peu importe le lieu de scolarisation, trois quarts des parents (73%) veulent que les notes aient moins d'importance. Ils sont même 87% à le souhaiter dans les ZEP (les zones d'éducation prioritaires). Plus de la moitié (56%) des adultes se déclarent démunis en cas de mauvaise note. Ils rencontrent des difficultés pour examiner le système de notation et saisir quel aspect de l'exercice n'a pas été compris. Dans ces circonstances, ils ne parviennent pas à soutenir leurs enfants dans leur apprentissage. De plus, 90 % des parents déclarent être préoccupés par une mauvaise note. 98% d'entre eux sont en ZEP. Les trois quarts d'entre eux estiment qu'une mauvaise note fragilise l'estime de soi de l'enfant et a tendance à le décourager.

Ce constat démontre que les notes sont un problème pour les enfants mais aussi pour les parents. Afin d'approfondir notre analyse de la position de la note dans les

⁴⁸ Morellato, Audrey. (18 novembre 2014). "Les parents ont peur des fausses notes." France Inter. Consulté le [01/05/2024], depuis [<https://www.radiofrance.fr/franceinter/les-parents-ont-peur-des-fausses-notes-2442238>].

établissements scolaires, nous aurions pu nous pencher sur les défenseurs des notes qui se basent sur quatre présupposés appelés "les quatre M du débat des notes"⁴⁹(mesure, marché, mérite et motivation) développés par BUTERA Fabrizio⁵⁰, BUCHS Céline⁵¹ et DARNON Céline⁵² en 2011.

Le premier présupposé nous donne une évaluation facile et transparente des connaissances acquises. Il est important de se rappeler que la note permet effectivement une évaluation objective de la validation des aptitudes. De plus, la notation peut être floue, subjective et prendre en considération des facteurs externes à la performance (attentes des enseignants, préjugés sur la classe ou l'élève...). Cette limite est relativisée par la loi des grands nombres : si une note n'est pas, à première vue, représentative du niveau d'un élève, on peut s'attendre, par exemple, à ce que la moyenne d'un trimestre soit significative du niveau global d'un élève.

Le deuxième présupposé fait référence à la reproduction de la concurrence sur les marchés. Il soutient la logique « ordinaire » de placer les élèves dès leur plus jeune âge dans un système de compétition, système dans lequel ils seront adultes. Cependant, affirmer que ce point de vue est essentiel pour ajuster les élèves est exagéré. « Effectivement, si les élèves fréquentent l'école dans le but d'apprendre et d'apprendre à vivre ensemble, de nombreuses recherches démontrent que l'encouragement à la compétition entraîne une diminution de l'apprentissage et l'émergence de comportements antisociaux », expliquent les auteurs mentionnés précédemment. Le symbole du mérite est le troisième supposé. L'évaluation est considérée comme une méthode pour classer les élèves en fonction de leurs performances, ce qui crée une compétition entre les élèves. Lors des évaluations, cette méthode d'évaluation met en évidence les disparités de niveau scolaire entre les élèves, ce qui entraîne une diminution des performances, en particulier chez les élèves défavorisés socialement.

⁴⁹ Butera, Fabrizio, Céline Buchs, et Céline Darnon (éditeurs). (2011). "La menace des notes." Paris: Presses Universitaires de France.

⁵⁰ Fabrizio Butera est un chercheur suisse en psychologie sociale dont les travaux portent sur l'impact des évaluations et des feedbacks sur les comportements et les performances individuelles.

⁵¹ Céline Buchs est une chercheuse suisse en psychologie sociale, spécialisée dans l'étude des attentes des enseignants et des évaluations sur la motivation et la performance scolaire.

⁵² Céline Darnon est une chercheuse française en psychologie sociale, renommée pour ses travaux sur l'influence des stéréotypes et des attentes sociales sur les performances académiques des individus.

En conclusion, le quatrième est supposé incarner le facteur émotionnel. En effet, comme nous l'avons mentionné précédemment, la note incite les élèves à assimiler les connaissances nécessaires pour l'examen, à fournir le minimum d'efforts pour obtenir une bonne note, ce qui limite l'investissement scolaire et à terme les performances des élèves. Il est intéressant d'aborder ces quatre supposés car ils nous permettent d'expliquer plus clairement ce que représente la note de manière générale.

Ensuite nous avons parlé du stress pendant l'évaluation. Pour cette partie-là le rôle de l'enseignant est primordial car il va permettre à l'enfant de gérer au mieux son stress pour les épreuves difficiles de la vie. Nous avons calculé le pourcentage d'élèves stressés pendant les évaluations. Comme nous le constatons, plus de la moitié des élèves (66,7%) perdent des capacités physiques pendant les évaluations. On retrouve des problèmes de mémoires et d'oubli (55,8%), des difficultés de concentration (26,9%), de lenteur dans la réflexion, dans l'analyse ou la compréhension (19,2%), une durée de l'attention limitée (13,5%), de désorientation et de perte de l'estime (1,9%). Ces symptômes de stress sont donc reconnus comme réels et perçus par les élèves. Certains peuvent être emportés par leur émotions, leurs angoisses ce qui peut devenir dramatique et peut amener à des conséquences graves tel que des soucis de santé chronique. Pour compléter ce travail il serait intéressant de se renseigner davantage sur les raisons de leur stress pour savoir si celui-ci pouvait venir de l'attente d'une bonne note pour être félicités par leurs parents.

Marie LATAILLADE,⁵³ dans son mémoire "le stress lié aux évaluation"⁵⁴ fait une étude et démontre que 86% des élèves ont peur de décevoir leurs parents. Il est donc possible de constater que les parents influencent la scolarité des élèves. La plupart d'entre eux sont présents pour poursuivre des études supérieures. Les parents ou les représentants légaux aspirent à ce que leur enfant ait du succès pour donner au jeune toutes les opportunités de faire le métier qu'il souhaite. Dans son étude, elle cherche à déterminer si les élèves sont stressés en raison de la peur de tromper. Selon 64% d'entre eux, la réponse est positive. Cette réalisation semble mettre en évidence une nouvelle fois un manque de confiance en eux lors des évaluations. En outre, comme

⁵³Marie Lataillade est une chercheuse française en sciences sociales, spécialisée dans l'étude des questions d'égalité des genres et des dynamiques familiales.

⁵⁴Lataillade, Marie. (Mai 2022). *Le stress lié aux évaluations*. Mémoire de Master 2 "Métiers de l'Enseignement, de l'Education et de la Formation", ENSFEA. Enseignant du Second Degré.

cela a été observé dans notre sondage destiné aux enseignants, les enseignants d'éducation musicale ont mentionné que le regard des autres semblait être un élément de stress pour les élèves. Effectivement, 18 % d'entre eux affirment avoir peur du regard de leur enseignant et 21 % ont peur du regard de leurs camarades. Il semble y avoir un esprit de compétition dans la classe : les élèves aspirent à réussir et ne veulent pas être considérés comme l'un des plus faibles de la classe. Cela met en évidence la diversité des causes du stress chez les élèves, mais nous pouvons affirmer que la peur de décevoir les parents demeure un sujet fréquemment abordé dans ce devoir.

Suite à ce constat, nous savions qu'il serait primordial d'envisager des méthodes pour remédier au stress pendant les évaluations.

Dans un premier temps, il faudrait que le stress soit mieux géré. La gestion du stress doit être assimilée par les enfants pour cela il faut leur apprendre à gérer leur stress. Ce travail doit être fait d'une part par les parents, en confrontant leurs enfants à des situations amenant du stress et en leur donnant des conseils pour qu'il réagissent de la meilleure façon qu'il soit. D'autre part, ce travail de gestion de stress en classe doit être exécuté par les enseignants. Comme nous l'avons aperçu dans les questionnaires, une grande majorité des enseignants essaient de gérer le stress des élèves. En prenant conscience des grandes capacités d'élèves dans les classes, ce travail peut s'avérer fastidieux. Néanmoins il n'est pas négligeable. Si celui-ci est mis en place dès les plus petites classes il devrait être assimilé et géré plus facilement au collège. Les méthodes que peuvent utiliser les parents chez eux afin de diminuer le stress chez leurs enfants la veille d'une évaluation sont multiples et reste un choix qui leur appartient. Néanmoins parler avec leur enfant de ce qu'il ressent, de ces symptômes physiques essayer de lui faire comprendre que ses émotions sont normales et peuvent être gérées. Constaté le degré de stress chez leur enfant est nécessaire pour adopter les meilleurs soins. Ensuite, expliquer à son enfant que le stress peut devenir une maladie si il est trop présent d'où l'importance d'en parler. Les parents peuvent également mettre en place des méthodes alternatives telles que la méditation, la respiration. Les méthodes proposées par les enseignants seraient d'abord de faire un travail sur l'estime de soi, encourager les élèves à mettre en avant leur progrès, les

féliciter pour leurs efforts. D'un point de vue pratique, il peuvent altérer les types d'évaluation vers des évaluations formatives, sommatives, en groupe. Ou bien faire des évaluations plus ludiques à travers des outils numériques comme edpuzzle⁵⁵, iMovie⁵⁶, quizinière⁵⁷. Puis il y a des méthodes alternatives encore peu connues mais qui peuvent apporter de grands changements positifs dans la gestion du stress chez les élèves. Par exemple, la méditation, la sophrologie, la musicothérapie, toutes ces méthodes peuvent être mises en place dès les petites classes et ainsi être adoptées par les élèves. Ces méthodes permettent également aux élèves de les pratiquer chez eux pour gérer leur stress la veille d'une évaluation. Avant d'entamer la discussion sur la gestion en classe, il aurait été pertinent de discuter de ce qu'est le stress afin que les enseignants puissent l'expliquer de manière optimale aux élèves.

Les événements importants, les sources d'inquiétude persistantes et les contrariétés quotidiennes peuvent être à l'origine du stress. Par la suite, il serait nécessaire de maîtriser le stress en identifiant le problème, en cherchant des solutions, en discutant des problèmes, en réduisant la tension et en étant indulgent envers soi-même. Ensuite, nous pourrions terminer ce travail en mettant en place des mesures de prévention une fois que votre stress aura diminué. Il sera possible d'utiliser différentes méthodes pour prévenir l'augmentation du stress en :

- Prenant des décisions : Le stress est causé par l'hésitation à prendre une décision.
- En évitant de reporter au lendemain : En planifiant à la fois des activités de loisir et des responsabilités.
- Donnez une perspective positive et réaliste aux choses.

Pour conclure, dans cette discussion nous avons tenté de répondre à notre hypothèse en synthétisant les réponses obtenues dans les questionnaires et en indiquant les questions manquantes qui aurait pu nous donner des réponses plus précises à notre recherche. Nous pouvons suggérer des voies supplémentaires résultant des nôtres

⁵⁵ Edpuzzle est une plateforme éducative qui permet aux enseignants de créer des vidéos interactives pour engager les élèves dans l'apprentissage.

⁵⁶ iMovie est un logiciel de montage vidéo développé par Apple, permettant aux utilisateurs de créer et d'éditer des vidéos de manière intuitive sur les appareils iOS et macOS.

⁵⁷ Quizinière est une plateforme en ligne qui permet aux enseignants de créer facilement des exercices et des quiz interactifs pour évaluer les connaissances des élèves de manière ludique.

proposant des orientations possibles conduisant à d'autres recherches. Comme évoquer des thèmes aurait pu être abordé dans notre travail mais demande des recherches supplémentaires n'étant pas toujours reliées à notre problématique. Par exemple, il serait intéressant de savoir comment sont les relations parents enfants autour de la thématique de l'école. Sous Entendu: Comment les parents évoquent le sujet des notes avec leurs enfants ? Est-ce que les parents sont présents pour aider leurs enfants dans leur scolarité ou au contraire le sont pas ? Pour quelle raison certains enfants n'osent pas parler de leurs difficultés à l'école, ou bien de leur mal-être ressenti en classe avec leurs parents ?

Tous ces questionnements devraient être analysés davantage. Certains sujets dont nous venons de parler ci-dessus sont évoqués dans ce mémoire de Léanne MOURIAPREGASSIN⁵⁸, intitulé *"la relation famille école : L'impact de la famille sur la motivation scolaire et le rapport de l'élève aux savoirs et à l'école"*.⁵⁹ Dans ce mémoire elle parle du rapport de la famille avec l'école : la famille impacte-t-elle le développement du rapport à l'école de l'enfant. La participation des parents dans le suivi scolaire de l'enfant. Les avantages de l'implication familiale ainsi que l'accompagnement des parents favorisant un bon rapport à l'école chez l'enfant.

Par la suite, il serait intéressant de développer la thématique autour de la relation des parents avec l'école⁶⁰. C'est un sujet qu'on a peut abordé dans ce devoir mais néanmoins il reste très intéressant. Pour cela je vous rapporte un travail fait par Anouka Tartare. Dans ce mémoire, elle fait mention du contexte des relations entre l'école et la famille, de l'implication des parents, de la communauté autour du monde scolaire, des différents moyens de communication avec les parents et des outils permettant la relation entre l'école et la famille.

Les différentes représentations de la note sont également un bon sujet à développer. Comme nous avons pu le constater, la note déclenche des désaccords entre les différentes parties. La note ne représente pas la même chose pour les élèves, ni pour les parents, ni pour les enseignants.

⁵⁸ Léanne Mouriapregassin est une chercheuse en sciences sociales, se spécialisant dans l'étude des dynamiques familiales et des politiques éducatives.

⁵⁹ Mouriapregassin, Léanne. (19 juin 2023). "La relation famille-école : l'impact de la famille sur la motivation scolaire et le rapport de l'élève aux savoirs et à l'école." Mémoire. HAL Id: dumas-04132283. [<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04132283/document#:~:text=Le%20soutien%20affectif%20de%20la,autonomie%20de%20l'enfant.>].

⁶⁰ Tartare, Anouka. (29 novembre 2018). "Les relations entre l'école et la famille." Mémoire. HAL Id: dumas-01939084. [<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01939084/document>].

Pour ce travail nous pouvons suggérer de faire plusieurs sondages afin de comparer les pourcentages et identifier les points les plus appréciés comme ceux les plus dépréciés. Cette recherche ne serait pas seulement intéressée par la représentation de la note au collège, elle pourrait se développer en incluant les autres établissements scolaires et universitaires. Pour ce travail nous vous renvoyons à l'article n°12 écrit par Pierre MERLE⁶¹ qui s'intitule "L'évaluation par les notes : quelle fiabilité et quelles réformes"⁶² ? Dans cet article nous retrouvons les problèmes posés par la note et les améliorations possibles des pratiques de la notation. En conclusion, nous pourrions poursuivre nos études sur le stress car nous avons encore de nombreuses interrogations concernant ce sujet.

Il serait possible de discuter non seulement des divers symptômes du stress, mais également des conséquences sur la santé mentale et physique, ainsi que des moyens de remédier à cela à l'école et dans les lieux publics où le stress peut prendre le dessus. Il serait donc d'autant plus intéressant de comprendre pourquoi le stress n'est pas plus abordé et pourquoi il semble être tabou dans certaines situations et lieux.

Les travaux du docteur Hans Selye sont très intéressants sur ce sujet il y aborde les répercussions du stress sur la santé. Nous pouvons également citer l'article écrit par Marie-Pierre Moisan⁶³ et Michel Le Moal⁶⁴ "Le stress dans tous ses états"⁶⁵. Dans lequel toutes les formes de stress sont évoquées.

Pour ce qui est de la gestion du stress de nombreux ouvrages sont passionnants comme l'article scientifique écrit par Pierre Meinrad, Monique Horner et Monique Morval.⁶⁶ Il s'intitule : "Comment mesurer le stress? : Une nouvelle approche : l'auto-observation systématique au moyen d'un ordinateur de poche"⁶⁷. Cet article nous donne une nouvelle technique pour mesurer le stress à l'aide d'un ordinateur de poche ce qui permettrait de le réguler plus simplement.

⁶¹ Pierre Merle est un sociologue français, spécialisé dans les domaines de l'éducation et de la sociologie de l'école.

⁶² Merle, Pierre. (11 mai 2015). "L'évaluation par les notes: quelle fiabilité et quelles réformes ?" Version 1. HAL Id: hal-01150471. Disponible sur <https://hal.science/hal-01150471>

⁶³ Marie-Pierre Moisan est une chercheuse française en sciences de l'éducation, spécialisée dans les questions liées à la formation des enseignants et à l'innovation pédagogique.

⁶⁴ Michel Le Moal est un neurobiologiste et pharmacologue français, renommé pour ses recherches sur les mécanismes neurobiologiques impliqués dans les comportements liés à la dépendance et aux troubles psychiatriques.

⁶⁵ Moisan, Marie-Pierre et Michel Le Moal. "Le stress dans tous ses états: Overview of acute and chronic stress responses." *Med Sci (Paris)* Volume 28, Number 6-7, juin-juillet 2012, pp. 612-617. DOI: <https://doi.org/10.1051/medsci/2012286014>. Published online: 16 juillet 2012.

⁶⁶ Pierre Meinrad, Monique Horner et Monique Morval sont des chercheurs en psychologie spécialisés dans l'étude du stress et des méthodes de mesure de celui-ci.

⁶⁷ Perrez, Meinrad, Monique Horner et Monique Morval. "Comment mesurer le stress? : Une nouvelle approche : l'auto-observation systématique au moyen d'un ordinateur de poche." *Bulletin de psychologie*. 1998, vol. 51, no. 4, pp. 427-439. URL persistante: <https://folia.unifr.ch/unifr/documents/301787>.

CONCLUSION

En conclusion, cette étude a été une exploration approfondie du stress que les élèves rencontrent face aux évaluations, ainsi que des moyens pour y remédier. Nous avons plongé dans les nuances du stress scolaire, définissant ses différentes facettes et sondant ses ramifications dans le contexte éducatif. À travers une analyse rigoureuse, nous avons tenté de saisir la complexité de ce phénomène et d'identifier des stratégies pratiques pour aider les élèves à mieux gérer leur anxiété lors des évaluations.

Dans notre premier chapitre, nous avons dressé un tableau complet du stress, en examinant ses diverses manifestations et en soulignant son impact néfaste sur la santé des élèves. Nous avons également scruté le processus d'évaluation au collège, mettant en lumière les tensions inhérentes à cette pratique pédagogique et les défis qu'elle pose aux élèves. En identifiant les points positifs et négatifs de l'évaluation, nous avons jeté les bases d'une réflexion critique sur les pratiques actuelles et les possibilités d'amélioration.

Les moyens de remédiation au stress des élèves ont également été explorés, tant du point de vue des approches traditionnelles que des méthodes alternatives telles que la musicothérapie ou la méditation. Ces stratégies offrent des pistes prometteuses pour créer des environnements d'apprentissage plus favorables à la santé mentale des élèves et à leur épanouissement académique.

Dans notre deuxième chapitre, nous avons adopté une approche expérimentale en menant une étude de terrain. À travers des questionnaires distribués aux élèves, aux parents et aux enseignants, ainsi qu'une observation directe en classe, nous avons recueilli des données riches et variées sur le vécu du stress lors des évaluations. L'analyse minutieuse de ces données nous a permis de dégager des tendances significatives et de mieux comprendre les mécanismes sous-jacents au stress des élèves.

Notre hypothèse, selon laquelle les élèves seraient moins sujets au stress pendant les évaluations lorsque des moyens de remédiation sont mis en place, a été partiellement

confirmée par nos observations. En effet, nous avons constaté que les élèves semblaient mieux gérer leur stress lorsque des stratégies d'accompagnement étaient mises en œuvre. Cependant, des ajustements pourraient être apportés pour renforcer l'efficacité de ces moyens de remédiation et mieux répondre aux besoins spécifiques des élèves.

En dépit de nos efforts pour mener une étude exhaustive, il est important de reconnaître les limites de notre travail. Certaines lacunes méthodologiques pourraient nécessiter une attention particulière dans des études futures.

Cette étude représente une contribution significative à la compréhension du stress des élèves face aux évaluations et aux moyens pour y remédier. En mettant en lumière les défis auxquels sont confrontés les élèves et en proposant des pistes concrètes pour les surmonter, nous espérons avoir ouvert de nouvelles perspectives pour la pratique éducative et encouragé une réflexion continue sur le bien-être des élèves.

Dans un monde où les pressions académiques et sociales sont de plus en plus importantes, il est impératif de continuer à explorer des approches innovantes pour réduire le stress des élèves et favoriser un environnement scolaire plus sain et plus inclusif. Les récents développements dans le domaine de la psychologie éducative et de la neuroéducation offrent des opportunités passionnantes pour repenser nos pratiques pédagogiques et créer des écoles où tous les élèves peuvent s'épanouir pleinement.

En conclusion, cette étude ne constitue qu'une étape dans un processus continu de recherche et de réflexion visant à améliorer la qualité de l'éducation et le bien-être des élèves. Nous espérons que notre travail incitera à poursuivre les efforts dans ce domaine et à explorer de nouvelles pistes pour créer des environnements d'apprentissage plus inclusifs, équitables et respectueux du bien-être des élèves.

BIBLIOGRAPHIE

Articles de revues :

Bardin, M., et al. (2017). "L'élève face à l'évaluation : Représentations et perceptions." P.A.E.A, Volume, [p.12].

Delrieu, Frédérick. "Le stress "normal" ou aigu, le stress pathologique." Disponible sur <<https://www.psychoperformance.fr/le-stress-dans-toutes-ses-formes> >

De Ketele, J.-M., Vergnaud, G., Baillé, J., Vial, M., Altet, M., Jorro, A., Veslin, O., Veslin, J., Noël, B., Paquay, L., Darras, É., Saussez, F., Leclercq, D., Gilles, J.-L., & Allal, L. (2001). "Renouvellement des formes d'évaluation des apprentissages." Dans L'activité évaluative réinterrogée (pages 37-146).

Fluckiger, C. (2014, 8 octobre). "Dépasser les oppositions éducatif et personnel : quelles ruptures, quelles continuités." [Consulté le 27/08/2020]

Gintrac, A. (2011). "Le stress au travail, un état des lieux." *Management & Avenir*, 41(1), 89-106. Disponible sur : <https://www.cairn.info/revue-management-et-avenir-2011-1-page-89.htm>

Lupien, S. J., Juster, R. P., Raymond, C., & Marin, M. F. (2018). "Le stress chronique: Un facteur de risque pour la santé mentale." *Santé mentale au Québec*, 43(1), 35-53.

Morellato, Audrey. (18 novembre 2014). "Les parents ont peur des fausses notes." *France Inter*. Consulté le [01/05/2024], depuis [https://www.radiofrance.fr/franceinter/les-parents-ont-peur-des-fausses-notes-2442238].

Thélot, C. (1994). "L'évaluation du système éducatif [compte-rendu]." *Revue française de pédagogie*, 108, 160-161. Disponible sur : https://www.persee.fr/doc/rfp_0556-7807_1994_num_108_1_2531_t1_0160_0000_2

Articles en ligne :

Pichevin, Gauthier. "Les effets du stress précoce sur le développement cérébral." Unesco chair childhood maltreatment. Organisation Mondiale de la Santé. Disponible sur <https://unescochair-children-maltreatment.univ-tours.fr/les-effets-du-stress-precoce-sur-le-developpement-cerebral#:~:text=Selon%20l'organisation%20mondiale%20de,co nfront%C3%A9s%20dans%20notre%20vie.%E2%80%9D>.

Prot, B. (2011). "Halte au stress scolaire." Brigitte-Prot.fr. Récupéré sur [https://brigitte-prot.fr/reperes_archives.php]

Ruelle, Clémence. "L'origine de la notion de stress : le modèle de Hans Selye et le « syndrome général d'adaptation »." Publié le 21/10/2015. Disponible sur <<https://www.editions-tissot.fr/actualite/sante-securite/l-origine-de-la-notion-de-stress-le-modele-de-hans-selye-et-le-syndrome-general-d-adaptation> > [Consulté le 11.07.2017]

Vallet, Cécile. "Stress et prise de décision en milieu extrême". Disponible sur : <https://www.google.ch/amp/s/slideplayer.fr/amp/5130399/>

Articles scientifiques :

Cannon, Walter. "Stress and strain of homeostasis." The American Journal of the Medical Sciences, 1935.

Esparbès-Pistre, S., Bergonnier-Dupuy, G., & Cazenave-Tapie, P. (2015). "Le stress scolaire au collège et au lycée : différences entre filles et garçons." Le stress à l'école, 43(2).

Moisan, Marie-Pierre et Michel Le Moal. "Le stress dans tous ses états: Overview of acute and chronic stress responses." Med Sci (Paris) Volume 28, Number 6-7, juin-juillet 2012, pp. 612-617. DOI: <https://doi.org/10.1051/medsci/2012286014>. Published online: 16 juillet 2012.

Thélot, C. (1994). "L'évaluation du système éducatif [compte-rendu]." Revue française de pédagogie, 108, 160-161.

Chapitres de livres :

Bouvier, Gabrielle ; Delluci Hélène. "Les traumatismes vicariants." Dans Pratique de la psychothérapie EMDR (2017), pages 269 à 278. Disponible sur <<https://www.cairn.info/pratique-de-la-psychotherapie-emdr--9782100737802-page-269.htm> > Mis en ligne le 07/01/2020.

Hazanov, O., Kaiser, S., & With, S. (2019). "Stress et coping : un état des lieux." Dans Traité de psychologie des émotions (pages 289-313).

Compte rendu :

Hameline, D. (1980). "Les objectifs pédagogiques, en formation initiale et en formation continue [compte-rendu]." Revue française de pédagogie, 50, 65-68. Disponible sur : https://www.persee.fr/doc/rfp_0556-7807_1980_num_50_1_2199_t1_0065_0000_2

Merle, P. (2012). "La ségrégation scolaire." Paris: La Découverte. Collection "Repères", 126 p. ISBN : 9782707171160

Sayac, N. (Année non spécifiée). MERLE Pierre. "Les pratiques d'évaluation scolaire. Historique, difficultés, perspectives [compte-rendu]." Revue Française de Pédagogie, 89-91. DOI: <https://doi.org/10.4000/rfp.8553>

Diaporama :

Fanget, Fabien. (2018). "Développer l'attention, gérer le stress, apaiser l'esprit : Pour un climat de classe plus serein et bienveillant. L'expérience de la pleine conscience. Formation pratique d'attention." Diaporama. Collège J. Prévert.

Enquête :

Bardin, M., Belin, A.-L., Crabé, E., Elissagaray, C., Gauvin, S., Grand, S., Lasserre, A., Lepinois, T., Rivoire, C., & Spitz, F. (2017). "L'élève face à l'évaluation : Représentations et perceptions." [P.A.E.A], Volume, [p.12].

Interview :

Cmonécole. Lopez, Virginie. Gauthier, Aurore. "Les bienfaits de la musicothérapie." 2024. Disponible sur <https://www.cmonecole.fr/dossiers-psycho-et-famille/activites-extra-scolaires/arts-et-creation/les-bienfaits-de-la-musicotherapie>

Mémoires :

Dumont, M., Leclerc, D., Massé, L., & McKinnon, S. (2015). "Étude de validation du programme Funambule : pour une gestion équilibrée du stress des adolescents." *Le stress à l'école*, 43(2).

Lacoste, S., Esparbès-Pistre, S., & Tap, P. (Date de publication 2005). "L'orientation scolaire et professionnelle comme source de stress chez les collégiens et les lycéens." [Orientation counseling as a source of stress for middle and high-school students]. [OpenEdition Journals], Volume, 295-322. DOI: [<https://doi.org/10.4000/osp.617>]

Lataillade, Marie. (Mai 2022). "Le stress lié aux évaluations." Mémoire de Master 2 "Métiers de l'Enseignement, de l'Education et de la Formation", ENSFEA. Enseignant du Second Degré

Mouriapregassin, Léanne. (19 juin 2023). "La relation famille-école : l'impact de la famille sur la motivation scolaire et le rapport de l'élève aux savoirs et à l'école."

Tartare, Anouka. (29 novembre 2018). "Les relations entre l'école et la famille."

Ministère de l'Éducation nationale :

Ministère de l'Éducation nationale. (2024, mai). "Conseil d'évaluation à l'école." Récupéré sur <https://www.education.gouv.fr/conseil-d-evaluation-de-l-ecole-305080>

Ouvrages :

Darwin, Charles. (1872). "The expression of the emotions in man and animals." London: John Murray. 1st edition.

De Coulon, Jacques. (Avril 2018). "Le Manuel de la méditation au collège et au lycée." Petite Bibliothèque Payot. ISBN: 978-2-228-92077-3.

Lecourt, Édith. "La musicothérapie: Une synthèse d'introduction et de référence pour découvrir les vertus thérapeutiques de la musique." Grand livre, 23 mai 2019.

Merle, P. (2012). "La ségrégation scolaire." Paris: La Découverte. Collection "Repères", 126 p. ISBN : 9782707171160

Selye, H. (1956). "The stress of life." New York: McGraw-Hill

Thèses :

Prokofieva, V., et al. (2017, octobre 18). "Stress de l'évaluation scolaire : un nouveau regard sur un problème ancien." Le bien-être à l'école: un processus de production du bien-être? Tome 2 [Dossier]. Recherches en éducation. DOI: <https://doi.org/10.4000/rechercheseducations.4657>

Prokofieva, V., Brandt-Pomares, P., Velay, J.-L., Hérold, J.-F., & Kostromina, S. (2017, octobre 18). "Stress de l'évaluation scolaire : un nouveau regard sur un problème ancien. Le bien-être à l'école: un processus de production du bien-être? Tome 2 [Dossier]." Recherches en éducation. DOI: <https://doi.org/10.4000/rechercheseducations.4657>

Tableau :

Minneart, M., Aarts, S., and de Vries, G. "Effects of mobile phone conversation on pedestrian crossing behaviour." (2015). Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour, 35, 68–78. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.trf.2015.10.005>

Traité :

Hazanov, O., Kaiser, S., & With, S. (2019). "Chapitre 9. Stress et coping : un état des lieux." Dans Traité de psychologie des émotions (pages 289-313).

ANNEXE 1 : GRILLE D'OBSERVATION

| |
|---|
| Grille d'observation : Analyse des comportement de stress chez les élèves face aux évaluations |
|---|

| | Minorité de la classe | La moitié de la classe | La majorité de la classe |
|--|-----------------------|------------------------|--------------------------|
| Difficulté à communiquer | | | |
| irrités, en colère | | | |
| d'humeur à faire rire les autres | | | |
| Anxiété ou peur | | | |
| Agitation | | | |
| Apathie (incapacité de réagir) | | | |
| Sentiment d'incompréhension | | | |
| Difficulté de concentration | | | |
| Lenteur dans la réflexion, l'analyse ou la compréhension | | | |
| Difficulté à écouter | | | |
| Se retirer ou s'isoler des gens | | | |

ANNEXES 2 : QUESTIONNAIRES

11/05/2024 18:10

Questionnaire élèves

Questionnaire élèves

Bonjour,

Je suis la stagiaire de Madame Aurélie Castel, professeure d'éducation musicale au Collège Léo Ferré à Saint-Lys. Je suis également étudiante en deuxième année de master Meef en éducation musicale et je rédige actuellement un mémoire qui s'intitule : le stress des élèves face aux évaluations. J'ai créé un questionnaire sur le sujet et souhaiterais que vous y participiez.

Nous savons que les évaluations dans l'enseignement secondaire peut parfois être vraiment stressantes et nous voulons trouver des moyens d'aider les élèves à y faire face plus efficacement.

Par conséquent, le but de ce questionnaire est d'obtenir vos commentaires sur le stress que vous avez vécu au cours des évaluations pendant l'année scolaire et sur la manière dont vous avez géré cela. L'achèvement prendra environ 20 minutes.

S'il vous plaît, prenez quelques instants pour réfléchir à chaque questions abordée et essayez d'être aussi sincère que possible. Vos réponses resteront confidentielles et ne seront utilisées que pour rédiger mon mémoire.

Vous pouvez commencer avec le questionnaire en cliquant sur le bouton **Continuer** ci-dessous.

Merci de votre collaboration!

1. Votre âge

2. Votre classe

3. Votre sexe est :

Une seule réponse possible.

Féminin

Masculin

Je ne souhaite pas le préciser

4. Te sens-tu stressé la veille d'une évaluation ?

Une seule réponse possible.

Oui

Non

5. As-tu des méthodes pour soulager ton stress la veille d'une évaluation ?

Plusieurs réponses possibles.

Faire et/ou écouter de la musique

Chanter

Sport

Cuisiner

La lecture

Manger

Dormir

Jeux vidéos

Relaxation/méditation

Révision

Des médicaments anti-stress

Non

Ne se prononce pas

Autre : _____

6. Comment te sens-tu physiquement pendant une évaluation ?

Plusieurs réponses possibles.

Agité

Angoissé

Peur d'oublier et/ou de ne pas y arriver

Confiant(e)

Calme et concentré

Douleurs physique et/ou musculaire

Pressé

Irrité/énervé

7. As-tu l'impression de perdre des capacités lors des évaluations ?

Une seule réponse possible.

Oui

Non

8. Quelles capacités perd-tu lors des évaluations

Plusieurs réponses possibles.

- Problèmes de mémoire/oubli
- Lenteur dans la réflexion, l'analyse ou la compréhension
- Difficulté de concentration
- Durée d'attention limitée
- Désorientation
- Ne se prononce pas
- Autre : _____

9. Pour quelle matière au collège ressens-tu moins de stress pendant les évaluations ?

Plusieurs réponses possibles.

- Histoire-géographie
- Français
- Éducation musical et chant choral
- Physique-chimie
- Mathématiques
- Langues vivantes
- Sciences et vie de la Terre
- Technologie
- Éducation physique et sportive
- Arts plastiques
- Enseignement moral et civique
- Aucune de ces réponses

10. Quel type d'évaluation te stress le plus ?

Plusieurs réponses possibles.

- Les évaluations de chant
- Les oraux et exposés
- Les travaux écrits
- Les évaluation créatives
- Les évaluations sur un ordinateur
- Les évaluations de sport
- Les débats en langues vivantes
- Les calculs en mathématiques
- Les expériences en physique chimie et/ou Svt
- Les évaluations d'histoire-géographie
- Le français
- Les travaux de groupes
- Autre : _____

11. Quel type d'évaluation aimes-tu le plus ?

Plusieurs réponses possibles.

- Les évaluations de chant/musique
- Les oraux et exposés
- Les travaux écrits
- Les évaluations créatives
- Les évaluations sur un ordinateur
- Les évaluations de sport
- Les débats en langues vivantes
- Les calculs en mathématiques
- Les expériences en physique chimie et/ou Svt
- Les évaluations d'histoire-géographie
- Le français
- Les travaux de groupes
- Autre : _____

Ce contenu n'est ni rédigé, ni cautionné par Google.

Questionnaire enseignants : Le stress des élèves face aux évaluations

Bonjour,

Je suis la stagiaire de Madame Aurélie Castel, professeure d'éducation musicale au Collège Léo Ferré à Saint-Lys. Je suis également étudiante en deuxième année de master Meef en éducation musical et je rédige actuellement un mémoire qui s'intitule : le stress des élèves face aux évaluations. J'ai créé un questionnaire sur le sujet et souhaiterais que vous y participiez.

Nous savons que les évaluations dans l'enseignement secondaire peut parfois être vraiment stressantes et nous voulons trouver des moyens d'aider les élèves à y faire face plus efficacement.

Par conséquent, le but de ce questionnaire est d'obtenir vos commentaires sur le stress que vous avez pu observer chez les élèves au cours des évaluations pendant l'année scolaire et sur la manière dont vous avez géré cela.

S'il vous plaît, prenez quelques instants pour réfléchir à chaque questions abordée et essayez d'être aussi sincère que possible. Vos réponses resteront confidentielles et ne seront utilisées que pour rédiger mon mémoire.

Merci de votre collaboration!

1. Quelle matière enseignez-vous au collège ?

2. Avez-vous remarqué des **symptômes** physiques chez les élèves lors des évaluations ?

Une seule réponse possible.

Oui

Non

3. Si oui, quels sont-ils ?

Plusieurs réponses possibles.

- Difficulté à communiquer
- Irrité, en colère
- Incapacité de se détendre
- Tristesse, pleurs
- Ils prennent de la distance, s'isolent
- Aucune de ces réponses
- Autre : _____

4. Quelles sont vos agissements face à un ou plusieurs élèves stressés ?

5. Avez-vous distingué des changements flagrants chez certains élèves lorsqu'ils ont une évaluation ?

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non
- Je n'ai pas remarqué

6. Avez-vous déjà eu des situations difficiles à gérer avec des élèves pendant une évaluation ? Si oui, sélectionner les cas vécus

Plusieurs réponses possibles.

- Excès de colère envers lui-même
- Excès de colère envers vous ou les autres élèves
- Refus de faire l'évaluation
- Nausée, vomissement
- Malaise, évanouissement
- Aucune de ces réponses
- Autre : _____

7. Pensez-vous que votre matière aide à diminuer le stress chez les élèves ? Si oui, pourquoi ?

8. Selon vous, dans votre matière enseignée, qu'est-ce qui provoque le stress chez les élèves lors des évaluations ?

9. Êtes-vous capable d'estimer le niveau de stress de la classe lors d'une évaluation par rapport à ce qu'il est généralement ?

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pas Très stressé

10. En tant qu'enseignant, êtes-vous en accord avec la manière d'évaluer au collège ? Si non, pourquoi ?

11. Quelles seraient vos solutions sur le long terme pour rendre les élèves moins sujets au stress durant les évaluations ?

Ce contenu n'est ni rédigé, ni cautionné par Google.

Google Forms

Questionnaires parents : Le stress des élèves face aux évaluations

Bonjour,

Je suis la stagiaire de Madame Aurélie Castel, professeure d'éducation musicale au Collège Léo Ferré à Saint-Lys. Je suis également étudiante en deuxième année de master Meef en éducation musical et je rédige actuellement un mémoire qui s'intitule : le stress des élèves face aux évaluations. J'ai créé un questionnaire sur le sujet et souhaiterais que vous y participiez.

Nous savons que les évaluations dans l'enseignement secondaire peut parfois être vraiment stressantes et nous voulons trouver des moyens d'aider les élèves à y faire face plus efficacement.

Par conséquent, le but de ce questionnaire est d'obtenir vos commentaires sur le stress que vivent vos enfants lorsqu'ils doivent se préparer pour une évaluation. Votre point de vue est important car il évoque le comportement des élèves à l'extérieur de l'école ce qui nous permet d'avoir une vision plus large sur le sujet.

L'achèvement prendra environ 20 minutes.

S'il vous plaît, prenez quelques instants pour réfléchir à chaque questions abordée et essayez d'être aussi sincère que possible. Vos réponses resteront confidentielles et ne seront utilisées que pour rédiger mon mémoire.

Merci de votre collaboration!

1. Quel âge à votre enfant ?

2. Indiquez le sexe de votre enfant

Une seule réponse possible.

- Féminin
- Masculin
- Autre / Je ne souhaite pas le préciser

3. Aidez-vous votre enfant pour réviser ces évaluations ?

Une seule réponse possible.

- Oui, quand il en a besoin
- Non, il préfère travailler seul
- Pas toujours
- Autre : _____

4. Quel est le niveau de stress de votre enfant lorsqu'il a une évaluation dans la journée ?

Une seule réponse possible.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pas Très stressé

5. Avez- vous remarquez des symptômes physiques différents chez votre enfant la veille de l'évaluation ?

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non

6. Si oui, quels sont-ils ?

Une seule réponse possible.

- Difficulté à communiquer
- Irrité, en colère
- Incapacité de se détendre
- Changement dans les habitudes alimentaires
- Changement dans les habitudes de sommeil
- Périodes de pleurs
- Il reste distants et s'isole
- Aucune de ces réponses
- Autre : _____

7. Lorsque votre enfant révise son évaluation quel est son comportement physique ?

Une seule réponse possible.

- Studieux et concentré
- Agité
- Fuyant, il ne veut pas travailler
- Difficultés à se concentrer
- Colère, irritabilité
- Démotivation
- Manque de confiance en lui
- Aucunes de ces réponses
- Autre : _____

8. Est-ce que la note de votre enfant est importante pour vous ?

Une seule réponse possible.

- Oui
- Il suffit qu'il soit dans la moyenne
- il fait ce qu'il peut
- Non
- Autre : _____

9. Avez-vous l'impression que la note est importante pour votre enfant ?

Une seule réponse possible.

- Oui, il faut qu'elle soit élevée
- Non, pour lui ce n'est pas le plus important
- Non il n'y prête pas attention
- Oui, mais la moyenne c'est déjà bien
- Aucune de ces réponses
- Autre : _____

10. À quel moment votre enfant commence à travailler son évaluation ?

Une seule réponse possible.

- A l'avance
- 1 semaine avant
- La veille
- Le jour J
- Il ne travaille pas

11. Après l'évaluation, lorsque votre enfant va venir vous parler de l'évaluation de quelle manière va-t-il s'exprimer ?

Une seule réponse possible.

- Irrité, en colère
- Fuyant, il ne veut pas en parler
- Triste
- Il est amusé
- Nerveux
- Il évite à tout prix le sujet
- Aucune de ces réponses
- Autre : _____

12. Votre enfant manque-t-il de confiance en lui ? Se sous-estime-t-il ?

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non
- Je ne pense pas
- Je ne sais pas
- Aucune de ces réponses
- Autre : _____

13. **Voudriez-vous changer la manière d'évaluer au collège ?**

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non
- Ne se prononce pas
- Autre : _____

14. **Selon vous, que pourrais faire le collège pour réduire le stress des élèves face aux évaluations**

Ce contenu n'est ni rédigé, ni cautionné par Google.

Google Forms