

# LA GESTION DU STRESS CHEZ LES ÉLÈVES

NATACHA AUBRY ET DRAGICA RADOVANOVIC

Cet article présente un exemple de projet de santé interdisciplinaire réalisé dans un établissement où Natacha Aubry et Dragica Radovanovic ont été stagiaires. Cette expérience pédagogique montre l'importance de rechercher la collaboration avec d'autres enseignants et avec les partenaires des services de santé à l'école ainsi que d'étendre ces démarches à l'échelle de l'établissement.

Ce projet santé a été mis en place dans le cadre du cours MSEPS36 «Sport et santé» (HEP Vaud) dans une classe de septième année en voie secondaire générale, afin d'aider les élèves à gérer leur stress.

## Le stress à l'école

Dans le milieu scolaire, les tests sont l'une des situations les plus stressantes rencontrées par les élèves et sont étudiés dans plusieurs recherches (Dumont, 2000; Salmela-Aro, 2011). En effet, les évaluations combinent à la fois la crainte de l'échec face à une note insuffisante et les pressions créées par les proches en matière d'exigences à atteindre par l'élève (Dumont, 2000). Nous avons pu confirmer que des élèves angoissent lors des tests dans nos pratiques de stages. Il nous a donc paru judicieux de construire un projet sur la gestion du stress.

## Notre projet sport et santé

Nous avons alors présenté aux élèves une technique sportive et une technique de relaxation afin de gérer leur stress. La technique sportive consiste simplement à monter et descendre en courant les escaliers sur trois étages. La technique de relaxation, quant à elle, couple une technique de respiration profonde ainsi qu'un exercice mental de sensation de chaleur et de lourdeur. Elle est connue sous le nom de training autogène de

Schultz (Cox, 2005). Une fois les deux techniques testées, les élèves peuvent choisir celle qui leur convient le mieux.

Notre projet s'est déroulé en deux temps. Premièrement, durant deux périodes de 45 minutes, les élèves ont subi cinq tests similaires basés sur des tests de QI (internet). Chaque test a été fait dans un mode différent et durait trois minutes:

- exemple (se faire une idée des tests);
- normal (rien de spécial);
- sportif (juste après avoir couru trois étages d'escaliers);
- stressant (signal sonore et rappel du temps restant);
- relaxant (juste après le training autogène de Schultz).

Les résultats de cette partie du projet ont été très concluants. Certains élèves se sont étonnés de leur gestion du temps après le mode sportif ou relaxant. En effet, durant ces modes, les tests étaient terminés bien avant la fin du temps octroyé. La plupart des élèves ont apprécié l'expérience et ont été convaincus des bénéfices de l'utilisation d'une méthode de gestion du stress (technique sportive ou de relaxation) avant un test.

La seconde partie du projet a consisté à laisser du temps avant chaque test sommatif pour que les élèves puissent utiliser l'une ou l'autre technique de gestion du stress, celle qui leur convenait le mieux, soit courir dans les escaliers, soit le training autogène de Schultz.

## Les effets bénéfiques et la promotion

Ce projet s'est révélé très bénéfique pour nos élèves, et nous avons pérennisé son utilisation dans notre classe. L'avantage de ce projet est qu'il n'impose pas une technique particulière de gestion du stress aux élèves, puisqu'ils ont le choix d'utiliser soit la méthode sportive, soit la méthode relaxante. Un autre avantage est que ces techniques prennent seulement cinq minutes avant les évaluations. Les élèves apprécient vraiment ces exercices, se sentant plus sereins face à un test; ils ont même demandé à d'autres enseignants de pratiquer ces techniques.

Il serait fort intéressant d'étendre cette pratique à l'ensemble de l'établissement. En effet, si l'équipe santé promeut ce type de projet, les enseignants pourront alors avoir un impact bénéfique sur la santé de leurs élèves.

---

Natacha Aubry et Dragica Radovanovic, étudiantes en master secondaire I à la HEP Vaud, 2011-2013.

Bibliographie sur [www.hepl.ch/prismes](http://www.hepl.ch/prismes)