

Comment mieux gérer le stress de performance à l'école ?

STRESS De plus en plus d'élèves et d'apprentis souffrent de stress lié à la réussite scolaire. Identifier ses causes permet de mieux le réguler. Le climat d'apprentissage et la posture des adultes jouent un rôle clé.

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP

Insomnie ou panique aux examens! Le stress est une réponse physiologique naturelle face à une menace réelle ou perçue. Pour Gilberte Voide, responsable de formation à santépsy.ch, «Le stress des jeunes est d'abord lié à leur étape de développement. Ils sont en transition vers l'âge adulte et vivent constamment des changements.» Écoliers et apprentis sont confrontés à un stress de fond lié à la performance: réussir leurs examens, choisir une filière, un métier. En finalité, trouver leur place dans le monde. Cette spécialiste de l'éducation sociale ajoute: «Ils évoluent dans une société performative qui crée des injonctions à la perfection dans tous les domaines.» Le risque pour la santé psychique, c'est quand ce stress devient chronique, créant de l'anxiété.

Identifier les causes du stress scolaire

Entre 16 et 25 ans, l'identité et l'image de soi se construisent. Suis-je compétent, aimé et reconnu par mes pairs? On passe du cycle au collège ou à l'apprentissage. Les nouveaux codes et contextes menacent la personnalité. On perd le contrôle sur les choses, avec un sentiment d'imprévisibilité, par exemple lors des examens. Le risque d'être évalué et critiqué est quasi permanent. Pour faire face à ce stress, il faut beaucoup de compétences et une bonne capacité d'adaptation. Gilberte Voide rappelle aussi que le cerveau des jeunes et leur cortex préfrontal se développent encore. Cela freine naturellement leur capacité à réguler leurs émotions, donc le stress. Elle précise: «Ils se sentent souvent seuls face aux



«L'ENSEIGNANT PEUT DONNER AUX JEUNES DES OUTILS POUR IDENTIFIER ET ACTIVER LEURS PROPRES RESSOURCES FACE À DES SITUATIONS STRESSANTES.»

GILBERTE VOIDE
RESPONSABLE DE FORMATION À SANTÉPSY.CH

changements, leur flot de pensées s'active mais ne correspond pas nécessairement à la réalité. Les petites voix intérieures génèrent du stress.» Se sentir en sécurité est indispensable pour se développer. En réponse à ce besoin, la posture des adultes et la qualité de l'environnement scolaire comptent.

Renforcer les compétences psychosociales

Identifier ses limites, ses forces et ses peurs, passe par la connaissance de soi. Gilberte Voide relève que «Les jeunes ont souvent peu conscience de leurs compétences. L'enseignant ou le maître d'apprentissage peut leur donner des outils pour identifier et activer leurs propres ressources face à des situations stressantes.» Par exemple, un exercice de respiration de cinq minutes avant un cours entraîne la régulation du stress. «On a longtemps oublié les compétences de vie, telles que la régulation émotionnelle, la créativité, ou l'habileté relationnelle. Comment activer ces compétences psychosociales pour mieux résister au stress? Gilberte Voide suggère de leur intégrer dans l'apprentissage pour les ex-

périmenter et les conscientiser: «Il faut aller au-delà des apprentissages cognitifs, mettre l'accent sur le droit à l'erreur, laisser plus de place au ressenti et favoriser la participation.»

Créer du lien et valoriser les jeunes

Créer un climat scolaire ou un lieu de travail accueillant sécurise, et impliquer les élèves dans la vie de l'établissement ou de l'entreprise valorise leurs compétences. Le programme «Apprentice» de Promotion Santé Suisse propose aussi des conseils aux professionnels pour accompagner les jeunes dans la vie active. Coconstruire avec eux donne du sens à ce qui est exigé, et renforce leur motivation. Enfin, la mise en place d'espaces pour partager leurs soucis accompagne les jeunes dans cette transition vers l'âge adulte. Gilberte Voide conclut: «Il convient de privilégier un soutien social, affectif ou émotionnel qui permette aux jeunes d'identifier les sources de leur stress et d'activer leurs propres ressources pour les réguler.» Cela peut-être danser, chanter ou méditer. ●

UN PROJET INSPIRANT

Quand l'école invite les jeunes à déjouer le stress

Au printemps 2024, Promotion santé Valais et l'EPCA de Sion connaissent un franc succès en initiant sur treize jours l'atelier «Déjouer le stress». Sur le temps de midi, les élèves de toutes les filières rejoignent volontairement, et de manière confidentielle, un groupe d'échanges. Objectif en 45 minutes: expliquer les mécanismes du stress, puis réfléchir ensemble aux moyens de retrouver l'équilibre.

Jonas Maret, collaborateur de Promotion santé Valais et organisateur de cet atelier confie: «Il existe un réel besoin de sensibiliser les jeunes sur l'impact du stress dans leur corps et leur esprit. En ouvrant un espace libre pour échanger,

nous les aidons à réfléchir sur leurs propres ressources pour prendre soin de leur santé mentale.»

L'auto-évaluation est un des moyens utilisés pour réfléchir sur la gestion du stress ou la manière de l'évacuer. Animatrice du groupe pour l'EPCA, la médiatrice Catherine Zufferey est convaincue: «La confiance s'installe et l'exploration en groupe débouche sur un partage authentique. Il ne faut pas grand-chose pour ouvrir la porte à ces jeunes.» Pour les deux intervenants, même limité le temps d'échange offre aux élèves une soupape de sécurité pour déposer leurs soucis. «Ils ont souvent tous les outils mais ne savent

pas forcément les activer ou les réactiver en cas de besoin», confie Catherine Zufferey. Ce projet innovant revalorise tant la transmission que la capacité des jeunes à agir.

Jonas Maret précise la suite: «Nous travaillons avec la médiation de l'EPCA pour augmenter les compétences des enseignants sur ce thème.» ●



JONAS MARET
chargé de projet à Promotion santé Valais

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

