
La gestion du stress comme levier de changement pour le bien-être des jeunes

Michelle Dumont*¹ and Karen Tetreault*

¹CEIDF - Centre d'études interdisciplinaires sur le développement de l'enfant et de la famille (UQTR)
– Canada

Résumé

Mise en contexte. L'adolescence et la vie de jeune adulte sont des périodes développementales qui apportent son lot de questionnements, d'inquiétudes et de décisions à prendre. Si les capacités se multiplient, les responsabilités et les attentes de la société s'accroissent. Les changements de maturation ainsi que les obligations qui s'y rattachent génèrent parfois un état de stress nécessitant des adaptations auxquelles certains jeunes ne se sentent ni aptes ni prêts à effectuer, mettant ainsi à risque leur bien-être et leur persévérance scolaire. À titre illustratif, plusieurs études ont d'ailleurs démontré une relation positive entre le stress perçu et différentes variables bio-psychosociales : la détresse psychologique et une plus faible acceptation de soi (Hsieh, Zimmerman, Xue, Bauermeister, Caldwell, Wang et Hou, 2014); un sentiment d'efficacité personnelle et d'estime de soi plus faible (Dumont et Leclerc, 2007; Dumont, Leclerc et Deslandes, 2003); le doute envers ses habiletés scolaires (Michie, Glachan et Bray, 2001); de faibles résultats scolaires (Stoliker et Lafrenière, 2015), de l'anxiété et de la détresse psychologique (Kiang et Buchanan, 2014); des plaintes somatiques et de l'irritation générée par la rivalité et la pression à la performance (Jacobshagen, Rigotti, Semmer et Mohr, 2009); des troubles intériorisés et extériorisés (McLaughlin et Hatzenbuehler, 2009). Afin d'aider les élèves à mieux gérer leur stress, divers programmes d'intervention ont été mis en œuvre depuis les années 2000. Ceux liés à la gestion du stress ou à l'anxiété s'inspirent généralement de la thérapie cognitive comportementale (TCC) et sont reconnus comme étant des pratiques probantes utiles pour une variété de troubles anxieux (Kendall, 2012). Le programme québécois *Funambule* proposé ici prend appui sur les principes inhérents à la théorie psychologique du stress et de l'adaptation (*coping*) proposés par Lazarus et Folkman (1984). Il s'inspire aussi des principes de la seconde vague de la TCC, et, dans une certaine mesure, des fondements de la " pleine conscience " issus de la troisième vague de la TCC *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* – MBCT), dont Kabat-Zinn (2003) est l'initiateur. **Objectifs.** La communication porte sur l'importance d'offrir aux établissements scolaires des outils afin d'améliorer la gestion du stress des jeunes, dont celui de l'anxiété aux évaluations. La première partie présente des éléments théoriques issus du domaine du stress psychologique, en particulier en lien avec les facteurs associés au stress scolaire. La seconde partie illustre les différentes composantes d'un programme novateur *Funambule, pour une gestion équilibrée du stress* (Dumont, en collaboration avec Massé, Potvin et Leclerc, 2012), sa mise en œuvre et les résultats très prometteurs issus d'une étude de validation avec devis quasi expérimental. La dernière partie propose des adaptations au programme afin de mieux répondre à la réalité des élèves en difficulté sur le plan comportemental ou des apprentissages scolaires. **Méthode.** Au total, 138 adolescents québécois âgés de 14 à 19 ans ont été appariés, dans les groupes

*Intervenant

expérimentaux et témoins, selon le genre et le niveau de stress ressenti (*Problèmes dans divers secteurs de vie*; Seiffge-Krenke, 2005). Les effets du programme ont été évalués au moyen du *Questionnaire des stratégies de gestion du stress* (Dumont, Massé, Leclerc et Potvin, 2007), de l'*Inventaire de résolution de problèmes sociaux* (Maydeu-Olivares et D'Zurilla, 1996) et de l'*Échelle d'anxiété en contexte de performance* (Cassady et Johnson, 2002). **Résultats.** Comme prévu, des effets bénéfiques ont été observés entre le prétest et le post-test dans le groupe expérimental, ce qui n'a pas été le cas dans le groupe témoin. Plus précisément, les résultats indiquent une amélioration significative de la gestion du stress pour trois des quatre volets de *Funambule*, à savoir le travail sur la perception du stress, le corps et les pensées. Une amélioration significative de la capacité rationnelle à résoudre des problèmes ainsi qu'une diminution significative de l'anxiété aux évaluations pour les élèves du groupe expérimental ont également été observées.

Interrogations abordées dans le cadre de la communication

- Existe-t-il un lien entre le stress et la détresse des jeunes ? Entre le stress et la réussite scolaire ?
- Comment aider les élèves à mieux gérer leur stress en général ?
- Comment améliorer la gestion du stress des élèves souffrant d'anxiété aux évaluations ?
- Quelles sont les cibles d'intervention en matière de gestion du stress qui s'avèrent utiles pour une meilleure adaptation et un plus grand bien-être ?
- Quel est le degré d'efficacité du programme d'intervention *Funambule*. *Pour une gestion équilibrée du stress* ?

Références bibliographiques

- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology, 27*(2), 270-295.
- Ergene, T. (2003). Effective interventions on test anxiety reduction. *School Psychology International, 24*(3), 313-328.
- Kiang, L., & Buchanan, C. M. (2014). Daily stress and emotional well-being among Asian American adolescents: Same-day, lagged, and chronic associations. *Developmental Psychology, 50*(2), 611-621.
- Moieni, B., Shafii, F., Hidarnia, A., Reza Babaii, G., Birashk, B., & Allahverdipour, H. (2008). Perceived stress, self-efficacy and its relations to psychological well-being status in Iranian male high school students. *Social Behaviour and Personality, 36*(2), 257-266.
- Von der Embse, N., Barterian, J., & Segool, N. (2013). Test anxiety interventions for children and adolescents: A systematic review of treatment studies from 2000-2010. *Psychology in the Schools, 50*(1), 57-71.

Mots clés

Gestion du stress, programme d'intervention, anxiété aux évaluations, bien-être, adolescents

Mots-Clés: Gestion du stress, programme d'intervention, anxiété aux évaluations, bien être, adolescents