

Stressify : écouter, ça change tout

Nicolas Meylan

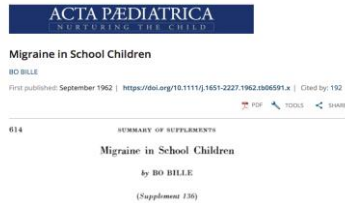
Prof. associé, Haute Ecole Pédagogique du canton de Vaud

Contact : nicolas.meylan@hepl.ch

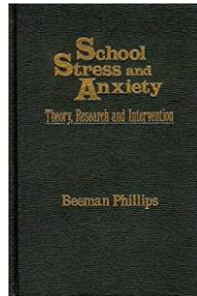
Stress des élèves : un sujet d'actualité ?

- Des nombreuses références scientifiques
- Une problématique de plus en plus médiatisée

1962



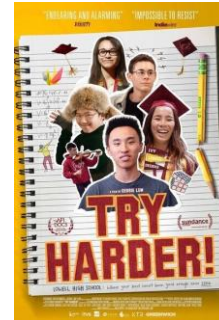
1972



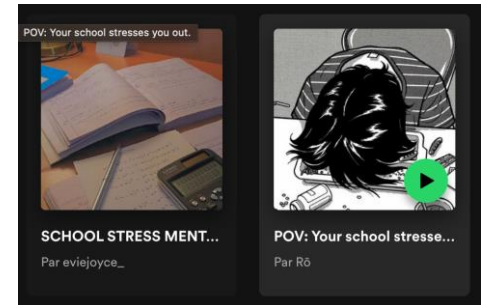
2011

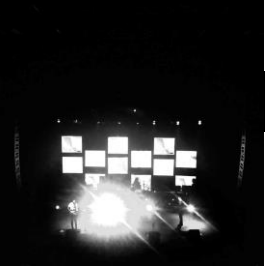


2021



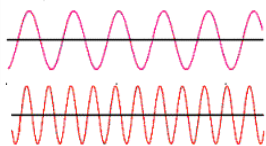
2023





Définition et conception

Etat de tension dont la sévérité et les manifestations varient d'un élève à l'autre et qui apparaît en réponse à des contraintes relatives à l'école (Meylan, 2015)



Fréquence

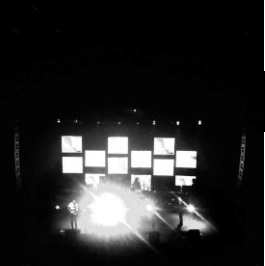
X



Intensité

Manifestations

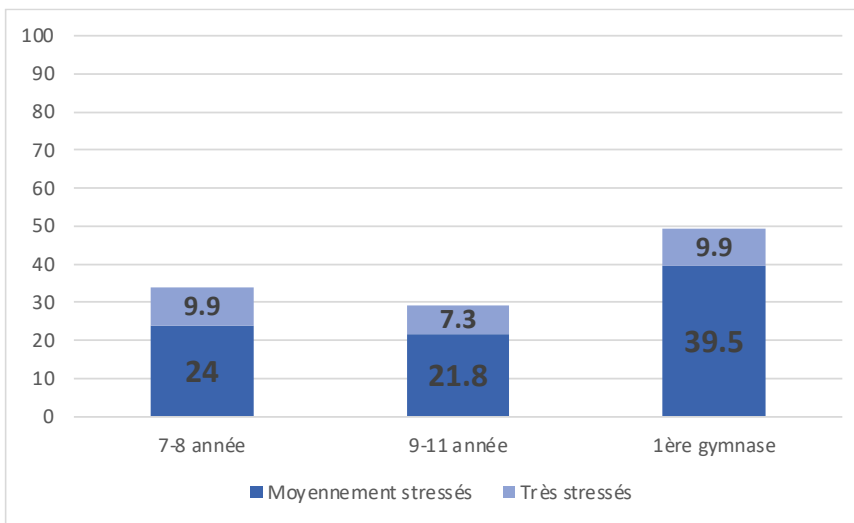
- Plan de la perception
- Plan des émotions
- Plan des comportements
- Plan intellectuel



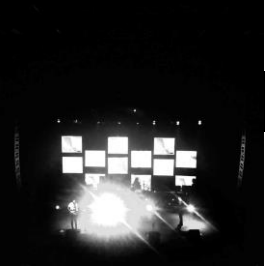
Quelques chiffres



(Ambord et al., 2020)



(Meylan, 2019)



Sources du stress des élèves

SCHOOL BURNOUT IN ADOLESCENTS:
DIFFERENCES IN BACKGROUND VARIABLES
AND EXPLORATION OF SCHOOL-RELATED STRESS
AT THE END OF COMPULSORY SCHOOLING

BURNOUT SCOLASTICO IN ADOLESCENZA:
DIFFERENZE NELLE VARIABILI DI CONTESTO E
ESPLORAZIONE DELLO STRESS
AL TERMINE DELLA SCUOLA DELL'OBBLIGO

N. Meylan^{*°}, P.-A. Doudin^{*°}, D. Curchod[°] & Ph. Stephan[^]

^{*}Institut of Psychology, University of Lausanne, Switzerland;

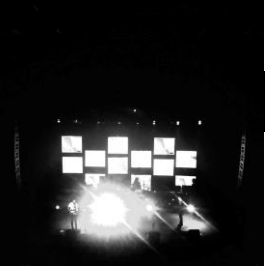
[°]Unit of teaching and research: Development from childhood to adulthood,
University of Teacher Education, Lausanne, Switzerland;

[^]Faculty of Biology and Medicine, University of Lausanne, Switzerland;
e-mail: pierre-andre.doudin@hepl.ch; telephone: +41 021 3169566

- Stress lié à la surcharge
- Stress lié à la pression externe
- Stress lié à l'avenir scolaire et professionnel
- Stress lié aux relations sociales

(Meylan et al., 2011. Ricerche di psicologia)

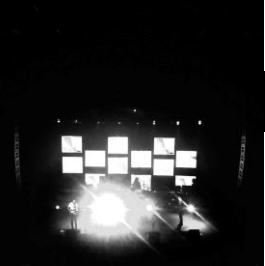
(Meylan & Hascoët, en préparation)



Une problématique associée

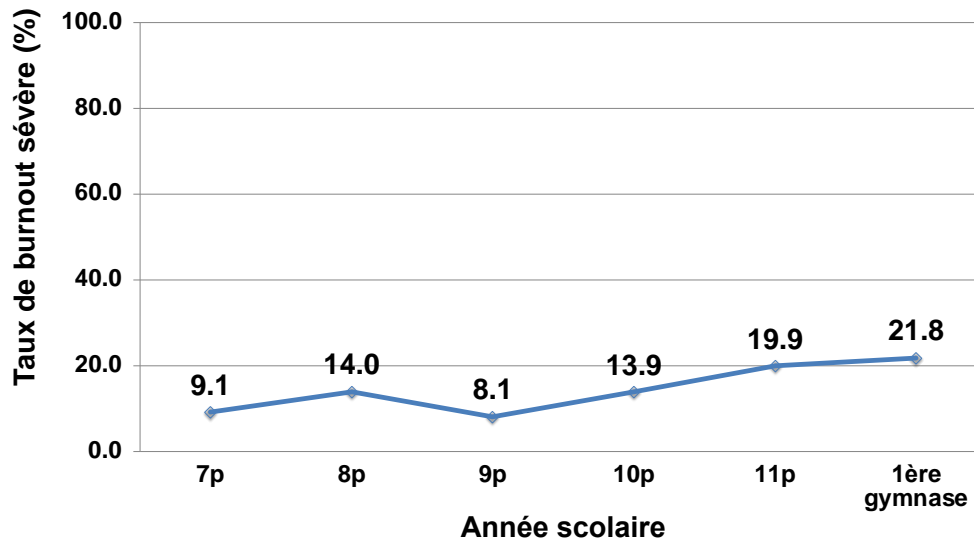
Burnout scolaire

Syndrome d'épuisement, de cynisme et d'inadéquation lié à l'école et qui apparaît chez des élèves initialement engagés dans leur scolarité mais qui n'arrivent plus à faire face aux exigences scolaires à cause d'un trop grand décalage entre leurs ressources et leurs attentes ou celles de l'entourage (Salmela-Aro, 2011).

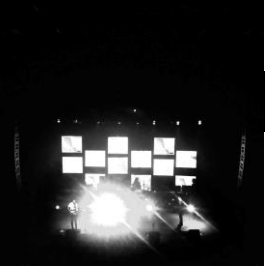


Des élèves en burnout ?

- Entre 6.8% et 15% d'après les études finlandaises
- Diverses problématiques associées



(Meylan et al., 2012; 2015, 2019)

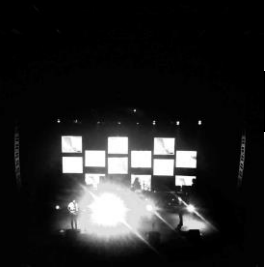


Modélisation

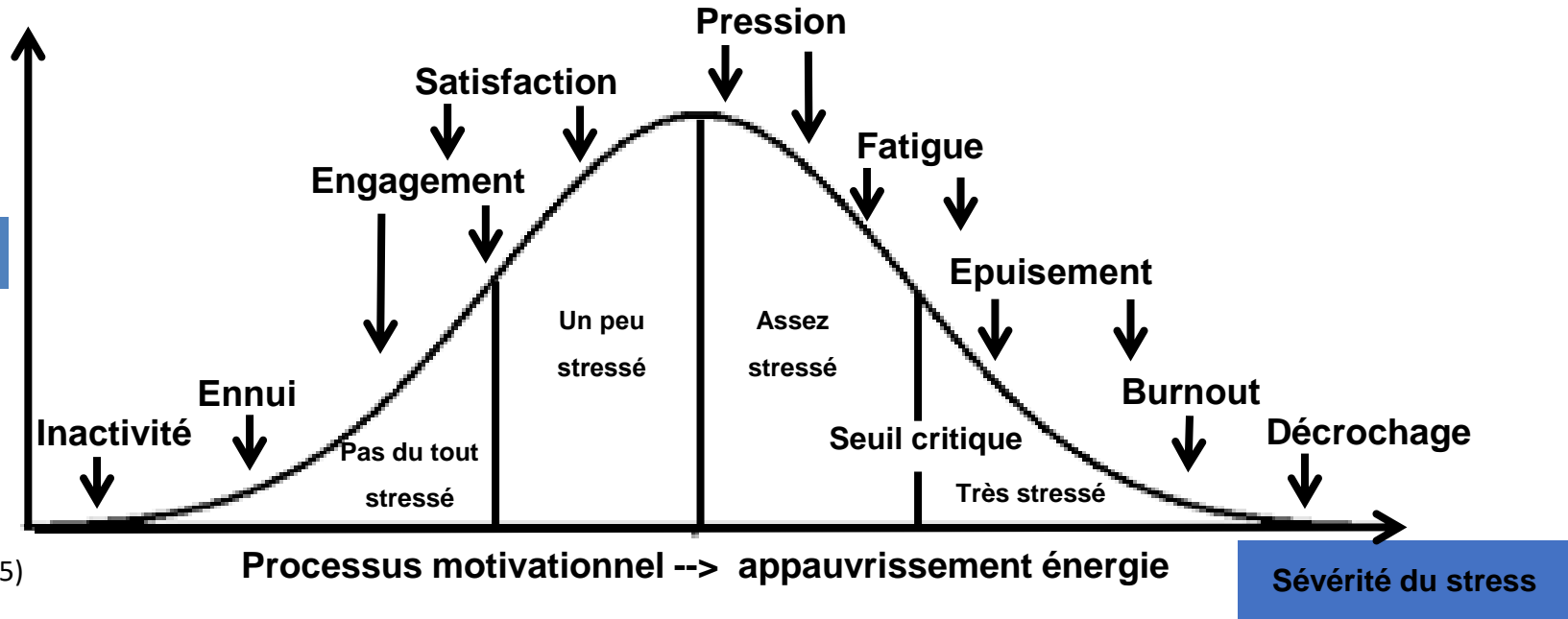
Modèle demandes-ressources à l'école (JD-R; Demerouti et al., 2001; Salmela-Aro & Upadyaya, 2012)

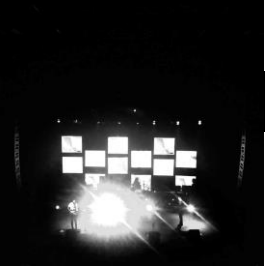
- Processus motivationnel (1)
- Processus d'appauvrissement d'énergie (2)





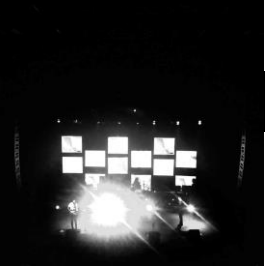
Courbe du stress de l'élève





Engagement dans le travail scolaire

- **ENERGIE** → approche positive et envie de s'investir dans le travail scolaire
- **DEVOUEMENT** → enthousiasme pour le travail scolaire. Importance, sens et utilité
- **ABSORPTION** → concentration, être pris dans le travail scolaire



Profils d'élèves

Groupe « Engagé » (41,20%)	→ Résultats scolaires les plus élevés
Groupe « en burnout » (38,40%)	→ Résultats scolaires les plus faibles
Groupe « Cynique » (20,80%)	→ Résultats scolaires moyens

- Absence de profils « engagé mais épuisé »
- Des résultats scolaires plus faibles mais pas forcément en échec
- Hypothèse d'un stade « cynique » précédant le stade « en burnout »

L'importance des pratiques éducatives

Les pratiques éducatives (Meylan et al., 2020; N=3460)

- Effet du soutien aux élèves en difficultés
- Effet des pratiques pédagogiques enseignantes
- Effet du temps d'enseignement
- Effet de l'application des règles
- Effet de la motivation des enseignant.e.s

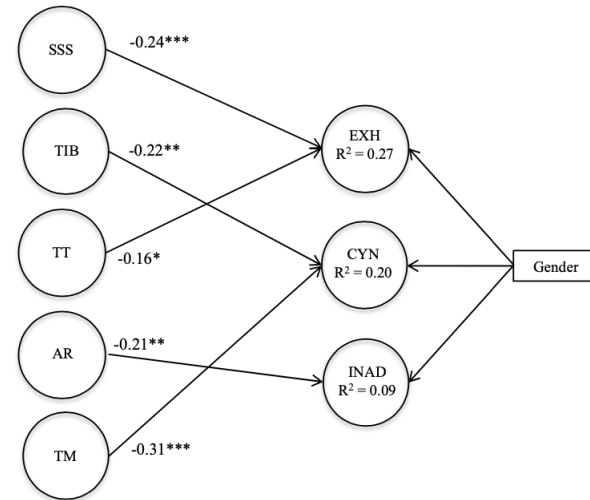
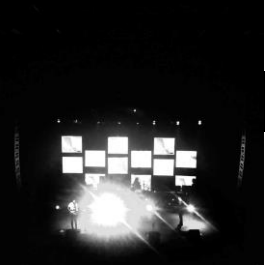


Figure 2. Estimated final model with predictors (only statistically significant regression coefficients are given). SSS = Support for Struggling Students, TIB = Teachers' Instructional Behavior, TT = Teaching Time, AR = Application of rules, TM = Teachers' motivation; EXH = Exhaustion, CYN = Cynicism, INAD = Inadequacy; * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.



L'importance des pratiques éducatives



Master of advanced studies / Diplôme d'enseignement pour le degré de
secondaire – II

**Relation entre les pratiques éducatives perçues et l'engagement
dans le travail scolaire dans une population d'élèves de
Secondaire – II en Suisse Romande**

Mémoire professionnel

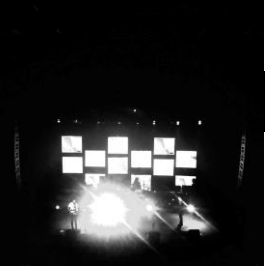
Travail de Floriano Traversi (P42869)

Directeur de mémoire Nicolas Meylan, Professeur associé HEP

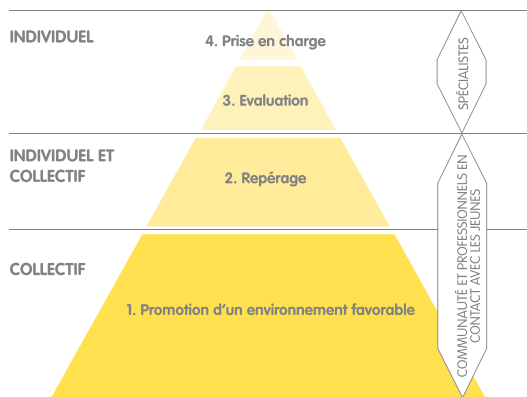
Jury Eric Tardif, Professeur associé HEP

Lausanne, janvier 2019

- N = 256, 14 à 19 ans
- Pratiques pédagogiques → toutes les dimensions du SEI (School engagement inventory) (.38*** à .53*** DEV)
- Participation des élèves à la vie de l'école → Absorption (.59***)

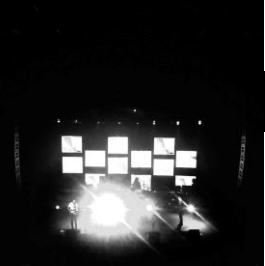


Et concrètement dans la classe ?

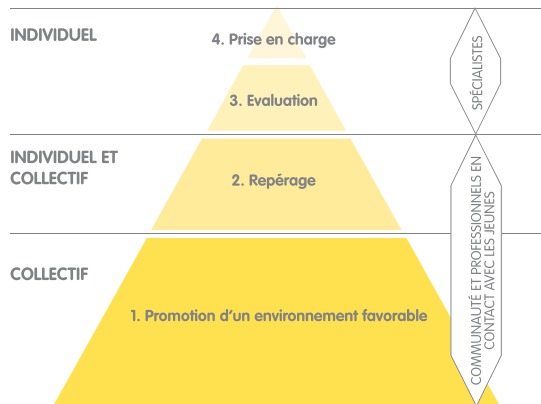


Promotion d'environnement favorable

- Renforcer les facteurs de protection pour favoriser l'engagement
- Réduire les facteurs de stress lié aux pratiques éducatives
- Renforcer ses compétences en gestion du stress
- Informer les élèves sur la problématique du stress
- Proposer des activités sur l'analyse du stress et les émotions

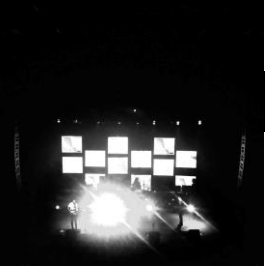


Et concrètement dans la classe ?

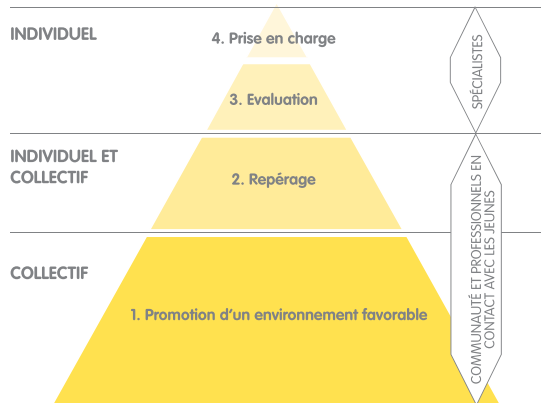


Repérage

- Identifier les potentiels signaux du stress
- Identifier les profils de burnout/engagement des élèves
- Renforcer l'échange systématique d'informations sur les situations

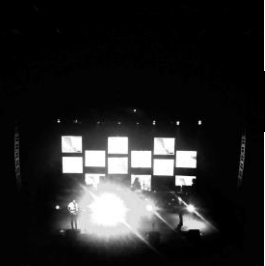


Et concrètement dans l'établissement ?

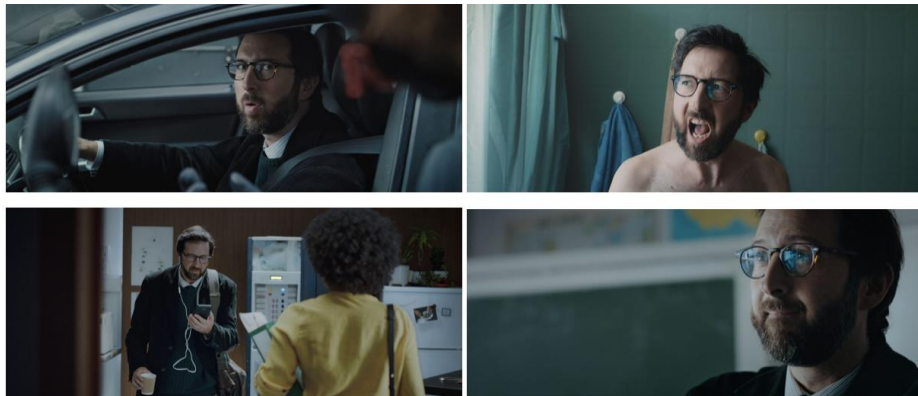


Evaluation et prise en charge

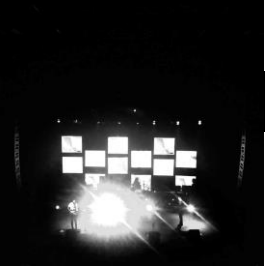
- Mesurer / évaluer les niveaux de stress et de burnout
- Evaluer les sphères de vie et leur impact
- Proposer des prises en charges groupales ou individuelles
- Aménager le cadre scolaire et les pratiques éducatives
- Renforcer le lien entre spécialistes et professionnels de l'école



Ecouter ça change tout



- L'écoute des élèves
- L'écoute des enseignant.e.s



Perspectives

- Développement des études sur le stress positif et l'engagement dans le travail scolaire
- Développement des études sur la contagion du stress en contexte scolaire
- Renforcer le travail sur les compétences psychosociales des élèves et des acteurs de l'école
- Renforcer le travail sur les contextes de formation
- Favoriser les processus globaux dans une certaine temporalité

Merci pour votre attention