

Stress lié au travail scolaire chez les adolescent-e-s en Suisse: chiffres actuels, évolution au cours du temps et bien-être des adolescent-e-s concerné-e-s

Y. Eichenberger, A. Kretschmann, M. Delgrande Jordan, März 2017

Cette feuille-info a pour objectif d'examiner dans quelle mesure les adolescent-e-s âgé-e-s de 11 à 15 ans sont concerné-e-s par le stress lié au travail scolaire, comment ce stress a évolué depuis la fin des années 1990, et ce qu'il en est du bien-être des adolescent-e-s stressé-e-s. Mais qu'entend-on au juste par stress psychologique, dont fait partie le stress lié au travail scolaire ? De manière simplifiée, une personne ressent du stress psychologique lorsque, dans une situation dont l'enjeu est important à ses yeux (p. ex. un examen décisif), elle a le sentiment de n'avoir à disposition que peu ou insuffisamment de ressources d'adaptation (p. ex. en termes de temps ou de connaissances spécifiques) et que son bien-être est menacé. Le fait qu'une personne se sente stressée dans certaines circonstances ne dépend pas uniquement des caractéristiques de la situation (p. ex. la prévisibilité de l'événement) mais également de ses propres caractéristiques (p. ex. le sentiment de maîtrise, le sentiment d'efficacité personnelle, les priorités) ainsi que d'autres facteurs. L'expérience du stress représente une interaction dynamique entre la personne et son environnement (Lazarus & Folkman, 1984).

L'enquête internationale « Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) »

Les données utilisées pour la présente feuille-info proviennent de l'enquête internationale « Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) ». Cette étude, réalisée sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), s'intéresse aux comportements en lien avec la santé des adolescent-e-s âgé-e-s de 11 à 15 ans. Elle est menée tous les quatre ans depuis 1982 et entre-temps dans plus de 40 pays. Addiction Suisse a conduit l'étude pour la huitième fois en 2014 chez les élèves de 5^e à 9^e années scolaires (7^e à 11^e HarmoS) en Suisse. L'étude a été réalisée au moyen d'un questionnaire anonyme standardisé rempli en classe pendant une période d'enseignement. L'étude a été financée par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et par la plupart des cantons.

Les données utilisées

Pour cette feuille-info, les réponses des élèves âgé-e-s de 11 à 15 ans à la question relative au stress ressenti face au travail scolaire ont été utilisées (échantillon national HBSC 2014: 9'894 élèves; 2010: 10'123; 2006: 9'791; 2002: 9'388; 1998: 8'698). Afin d'analyser si le stress lié au travail scolaire est associé au bien-être des adolescent-e-s, les réponses aux questions concernant la satisfaction face à la vie (évaluation de la satisfaction face l'existence actuelle sur une échelle de 0 (« la pire vie possible ») à 10 (« la meilleure vie possible »)) et les symptômes psychoaffectifs (fréquence de 7 symptômes psychoaffectifs au cours des 6 derniers mois (se sentir triste ; être de mauvaise humeur ou agacé-e ; se sentir nerveux/se ; avoir des difficultés à s'endormir ; se sentir fatigué-e ; être anxieux/se ou inquiet/ète ; être fâché-e ou en colère)) ont été analysées pour l'année 2014.

Les méthodes d'analyse

Le niveau de signification des différences observées respectivement entre les garçons et les filles et entre les groupes d'âge pour l'année 2014 ainsi qu'entre les années d'enquête a été testé au moyen de *khis carrés* ajustés pour l'effet du plan de sondage de l'échantillon par grappes (statistiques F). Pour analyser la relation entre le stress et le bien-être, des régressions logistiques ont été effectuées sous contrôle de l'âge et du sexe (stress lié au travail scolaire comme variable indépendante, indicateurs relatifs au bien-être comme variables dépendantes). Les Odds ratio (OR) résultant des régressions logistiques ont été interprétés comme des coefficients d'association.

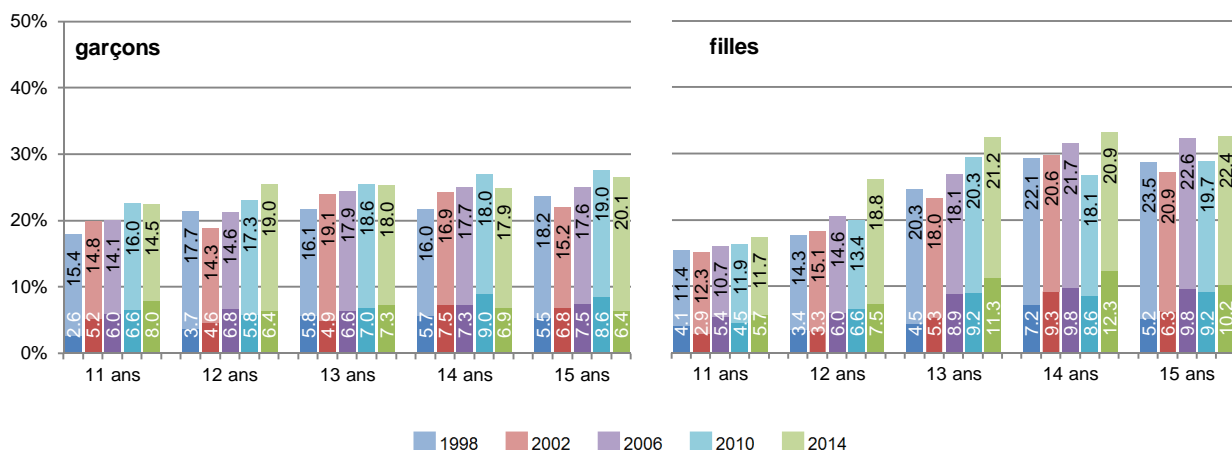
Les pourcentages qui se basent sur l'ensemble des élèves âgé-e-s entre 11 et 15 ans (total) ont été pondérés.

Dans quelle mesure les adolescent-e-s se sentent-ils/elles stressé-e-s par le travail scolaire ?

En 2014, la majorité des adolescent-e-s (deux tiers ou plus) se sentaient « un peu » ou « pas du tout » stressé-e-s par le travail scolaire (figure 1). Selon l'âge et le sexe, entre 12% et 22% rapportaient être « assez stressé-e-s » ; entre 6% et 12% se disaient « très stressé-e-s ». On constate des différences entre les garçons et les filles dans tous les groupes d'âge excepté chez les 12 ans : à 11 ans, les filles (17.4%) étaient proportionnellement moins nombreuses que les garçons (22.5%) à se sentir (assez voire très) stressées alors que c'est exactement le contraire parmi les élèves de 13 à 15 ans. En effet, environ un tiers des filles se sentaient stressées (32.5% à 33.2%) contre environ un quart des garçons (24.8% à 26.5%). Alors qu'à tout âge le stress était assez également répandu parmi les garçons, on observe des différences (significatives) entre les groupes d'âge chez les filles : les plus âgées (13 à 15 ans) étaient nettement plus souvent stressées que les plus jeunes, celles de 11 ans étant clairement moins souvent stressées. Par ailleurs, on n'observe guère de différence entre la Suisse alémanique et le reste de la Suisse.

Le fait que le stress lié au travail scolaire ait tendance à être plus répandu parmi les adolescent-e-s plus âgé-e-s que parmi les plus jeunes pourrait être mis en relation avec les nombreuses tâches développementales qui se présentent au cours de l'adolescence, de même qu'avec les exigences croissantes d'un degré scolaire à l'autre (Esparbès-Pistre et al., 2015). De plus, il se pourrait bien que les adolescent-e-s plus âgé-e-s qui fréquentent les toutes dernières années de l'école obligatoire aient davantage à l'esprit les futures opportunités d'emploi que les plus jeunes (Klinger et al., 2015) – vouloir fournir de bons résultats scolaires pour améliorer les chances de réussite peut engendrer de la pression. Si les filles plus âgées sont davantage stressées que les garçons aux mêmes âges, ceci est peut-être dû, entre autres, au fait que les garçons qui montrent de l'engagement et de l'intérêt pour l'école ont tendance à être moins populaires dans leur groupe de pairs (camarades (de classes) masculins; Warrington et al., 2000; Whitelaw et al., 2000). Ne pas vouloir paraître intéressé par les questions scolaires tendrait alors à dissuader les garçons de déclarer être stressés par le travail scolaire.

Figure 1: Proportions des élèves de 11 à 15 ans qui se sentent assez (= barres de couleurs claires, chiffres en noir) ou très (= barres de couleurs foncées, chiffres en blanc) stressé-e-s par le travail scolaire (HBSC 1998-2014), en %



Exemple de lecture: en 1998, la part de garçons âgés de 11 ans qui peuvent être considérés comme stressés atteignait 18%. Ceci résulte des 2.6% qui se sentaient « très stressés » (barres de couleurs foncées, chiffres en blanc) et des 15.4% qui se sentaient « assez stressés » (barres de couleurs claires, chiffres en noir). Les 82% de garçons âgés de 11 ans restants (100%-18%) se sentaient « un peu » ou « pas du tout » stressés par le travail scolaire.

De quelle manière le stress lié au travail scolaire a-t-il évolué ?

En 2014, davantage de 11 à 15 ans (26.7% de l'ensemble des adolescent-e-s de cette tranche d'âge) se sentaient (assez voire très) stressé-e-s par le travail scolaire que lors de la première enquête en 1998 (22.2%). Cependant, la hausse n'était pas linéaire, puisqu'entre 1998 et 2002 (22.3%), puis entre 2006 (24.5%) et 2010 (24.8%), la part d'adolescent-e-s stressé-e-s est restée à un niveau similaire. C'est parmi les garçons de 11 ans et les filles de 12 et 13 ans que l'on observe la hausse la plus importante entre 1998 et 2014 (figure 1).

Sur la base des données disponibles, seules des hypothèses peuvent être émises pour expliquer la légère hausse qui se dessine globalement depuis la fin des années 1990. Une des raisons à cela pourrait être un changement d'attitude des adolescent-e-s sur les questions scolaires, de sorte qu'aujourd'hui, par exemple, obtenir de bonnes performances scolaires serait considéré comme plus important qu'auparavant. De plus, ces mêmes données ne permettent pas d'estimer dans quelle mesure les évolutions au niveau du système éducatif, qui sont particulièrement visibles depuis le tournant du siècle (p.ex. les efforts d'harmonisation, les tests de compétence internationaux (Lehrplanforschung, n.d.)), ont une influence sur le niveau de stress des adolescent-e-s – notamment du fait que les processus de changement varient d'un canton à l'autre.

Qu'en est-il du bien-être des adolescent-e-s stressé-e-s par le travail scolaire ?

Le bien-être des adolescent-e-s qui sont concerné-e-s par un stress élevé et durable est souvent compromis. Ceci s'observe dans les résultats de l'enquête HBSC et également dans d'autres études (p. ex. Moksnes et al., 2016; Natvig et al., 1999). Voici quelques exemples en guise d'illustration : les élèves de 11 à 15 ans qui se sentent (assez voire très) stressé-e-s par le travail scolaire ont un risque plus élevé de ressentir tel ou tel symptôme psychoaffectif récurrent ou chronique¹ voire plusieurs de ces symptômes² que les adolescent-e-s qui se disent un peu ou pas du tout stressé-e-s. En outre, les adolescent-e-s stressé-e-s montrent une plus faible satisfaction face à la vie en comparaison de leurs pairs du même âge³. Bien que l'on puisse supposer ici que le stress lié au travail scolaire (ensemble avec d'autres facteurs) porte atteinte au bien-être des adolescent-e-s concerné-e-s, il est aussi possible, à l'inverse, qu'un faible niveau de bien-être contribue à l'émergence du stress.

Remarques conclusives

Nous n'avons pu livrer ici qu'un petit aperçu de la thématique du stress lié au travail scolaire, phénomène aux multiples facettes. À côté du travail pour l'école, d'autres sources de stress sont possibles, à l'école comme à l'extérieur de celle-ci – on pense ici notamment à l'adolescence en tant que période marquée par des changements rapides et profonds sur les plans physique, cognitif et psychosocial (Bantuelle & Demeulemeester, 2008).

Bien que les résultats présentés ici ne donnent pas de motif d'inquiétude, ils incitent tout de même à rester attentif. L'école peut contribuer de multiples façons au bien-être des jeunes (p. ex. grâce à un climat solidaire ou à un environnement favorisant l'activité physique; aperçu dans Delgrande Jordan & Eichenberger, 2016). La promotion des compétences personnelles (telles que l'auto-réflexion), qui est prévue par les nouveaux plans d'études régionaux dans le cadre des compétences transversales (Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (D-EDK), 2016; Conférence intercantonale de l'instruction publique de la Suisse romande et du Tessin (CIIP), n.d.; Repubblica e Cantone Ticino, 2015), pourrait en outre aider les adolescent-e-s à se prémunir contre le stress, respectivement leur apprendre à le gérer. Cependant, il s'agit de souligner que les caractéristiques et le bagage individuels des adolescent-e-s (p. ex. le degré d'estime de soi, le soutien social provenant de leur famille et de leur entourage personnel) ont une grande influence sur leur vécu en matière de stress et leur capacité à le gérer.

¹ Les OR pour chaque symptôme psychoaffectif considéré séparément (fréquence: « plusieurs fois par semaine ou plus souvent ») s'élevaient entre 2.15 [95%CI: 1.94, 2.38] (difficultés d'endormissement) et 2.84 [95%CI: 2.52, 3.20] (se sentir nerveux/se).

² Deux symptômes psychoaffectifs ou plus, qui sont ressentis plusieurs fois par semaine ou plus souvent: OR = 2.7 [95%CI: 2.47, 3.00].

³ Satisfaction face à la vie élevée (i.e. valeurs de 6 à 10 sur l'échelle de 0 à 10): OR = .40 [95%CI: .35, .46]

Références

- Bantuelle, M., & Demeulemeester, R. (Eds.). (2008). *Comportements à risque et santé: agir en milieu scolaire*. Saint-Denis: Inpes.
- Conférence intercantonale de l'instruction publique de la Suisse romande et du Tessin (CIIP). (n.d.). Les capacités transversales. Neuchâtel: CIIP. <https://www.plandetudes.ch/web/guest/pg2-ct>, consulté en décembre 2016.
- Delgrande Jordan, M., & Eichenberger, Y. (2016). La santé psychique des élèves de l'école obligatoire. In M. Blaser & F. Amstad (Eds.), *La santé psychique au cours de la vie. Rapport de base* (pp. 58-69). Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.
- Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (D-EDK). (2016). *Lehrplan 21 – Grundlagen*. Luzern: D-EDK.
- Esparbès-Pistre, S., Bergonnier-Dupuy, G., & Cazenave-Tapie, P. (2015). Le stress scolaire au collège et au lycée : différences entre filles et garçons. *Éducation et francophonie*, XLIII(2), 87-112.
- Klinger, D. A., Freeman, J. G., Bilz, L., Liiv, K., Ramelow, D., Sebok, S. S., et al. (2015). Cross-national trends in perceived school pressure by gender and age from 1994 to 2010. *The European Journal of Public Health*, 25(suppl 2), 51-56.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lehrplanforschung. (n.d.). Chronologie der Massnahmen und Entscheide zur Harmonisierung der Inhalte und Ziele in der Schweiz seit 1848. Zeittafel: Harmonisierung des Schweizerischen Bildungswesens insbesondere in Bezug auf die Harmonisierung der Inhalte und Ziele. Aarau: Lehrplanforschung. <http://www.lehrplanforschung.ch/wp-content/uploads/2011/10/31.12.2011-Zeittafel-in-Entwicklung.pdf>, consulté en décembre 2016.
- Moksnes, U. K., Løhre, A., Lillefjell, M., Byrne, D. G., & Haugan, G. (2016). The association between school stress, life satisfaction and depressive symptoms in adolescents: Life satisfaction as a potential mediator. *Social Indicators Research*, 125(1), 339-357.
- Natvig, G. K., Albrektsen, G., Anderssen, N., & Qvarnstrøm, U. (1999). School-related stress and psychosomatic symptoms among school adolescents. *Journal of School Health*, 69(9), 362-368.
- Repubblica e Cantone Ticino, Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport, divisione della scuola. (2015). *Competenze trasversali e contesti di Formazione generale*. Bellinzona: DECS-DS. http://www.pianodistudio.ch/sites/default/files/pdf/Competenze_trasversali_e_contesti_formazione_generale.pdf, consulté en décembre 2016.
- Warrington, M., Younger, M., & Williams, J. (2000). Student attitudes, image and the gender gap. *British Educational Research Journal*, 26(3), 393-407.
- Whitelaw, S., Milosevic, L., & Daniels, S. (2000). Gender, behaviour and achievement: A preliminary study of pupil perceptions and attitudes. *Gender and Education*, 12(1), 87-113.