

## STRESS

# LE NOUVEAU FLÉAU SCOLAIRE

**Le mal du siècle n'épargne pas les élèves: les ados victimes de stress sont nombreux. Programmes chargés, pression du baccalauréat et perspective du chômage ne facilitent pas la décontraction. Si les symptômes sont différents, ce « virus sociétal » contamine aussi les enseignants. Sans parler de « maladie », il est impératif d'en détecter les premiers signes pour prendre les mesures indispensables à une scolarité apaisée.**



Par Stéphanie Zeitoun

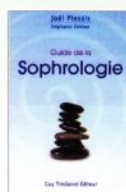
### À LIRE



*Ces enfants malades du stress,*  
Gisèle George  
(Éditions Anne Carrière).



*La confiance en soi de votre enfant,*  
Gisèle George  
(Éditions Odile Jacob).



*Le guide de la sophrologie,*  
Joël Plessis  
(Éditions Guy Tredaniel).

**L**e stress est un phénomène d'adaptation à une situation donnée. Ainsi, nous sommes tous victimes du stress dit « normal » face au froid, à un surcroît de travail, à un examen ou à des devoirs. Or, l'adolescence entraîne un remaniement psychologique et physique qui amplifie ce phénomène réactionnel. Et celui-ci devient « chronique » lorsque la « victime » se sent tétanisée et incapable de le maîtriser. La rentrée scolaire, les interrogations écrites, les révisions, la pression face aux résultats sont autant de facteurs qui peuvent traumatiser les élèves... et les enseignants! Les symptômes sont les mêmes pour tous: troubles du sommeil (réveils précoces, sensation de fatigue dès le lever), troubles alimentaires (grignotage sucré, consommation de boissons caféinées...), douleurs (maux de ventre, de dos, céphalées de tension...) sont autant de signes alarmants. Dans ces périodes, les fragilités du corps soumis à un hyper-ré-

gime se manifestent (poussée de psoriasis, par exemple). À ce stade, si l'enseignant peut envisager un arrêt de travail, l'élève change de comportement: l'ado stressé devient autoritaire, grognon et particulièrement irritable. S'ensuit une période de profond découragement; il ne se sent pas à la hauteur, s'effondre et fait un « burn-out »!

### Le « sas de décompression »!

Selon Gisèle George, pédopsychiatre, les parents ont un rôle à jouer pour aider leur enfant à assumer cette période particulièrement éreintante: « Entre 13 et 17 ans, le corps change, les hormones accroissent la fatigue et trouver sa place dans la société est très difficile. Ajoutez à cela les vingt-quatre heures de cours par semaine et quinze à dix-huit heures de devoirs; grandir et s'épanouir devient très difficile! Il est donc important de lâcher du lest. Dialoguez, prenez du bon temps et tâchez de leur aménager des plages de détente. La pratique d'une activité extra-

scolaire (sport, loisir créatif...) peut être très salubre, à condition d'oublier la notion de compétition! Le cas échéant, le culte de la performance peut conduire l'enfant tout droit à l'abandon. Le taux de phobie scolaire est en constante progression depuis quatre ans; redonner confiance en soi à l'enfant fait partie du devoir de parent. »

L'enseignant doit lui aussi apprendre à gérer son stress. Le recours aux arrêts de travail est certes efficace, mais il ne règle pas les problèmes. Pire, il entraîne une culpabilité et une incapacité à reprendre le collier. La relaxation, la sophrologie, peuvent l'aider à surmonter une période difficile mais d'une manière générale, l'adulte doit organiser son emploi du temps: voir ses amis, sa famille, faire du sport, prendre soin de lui pour montrer l'exemple à un auditoire hyper réceptif. N'oublions pas que le stress est communicatif!

**Une évolution inquiétante**

Si le stress est reconnu comme un fléau à éradiquer en entreprise, l'Éducation nationale n'a pas encore pris les mesures indispensables. Des aménagements ont pourtant fait leurs preuves auprès de nombreux salariés. Espérons que les chiffres alarmants de l'Apel Association des parents d'élèves de l'enseignement libre), provenant d'un sondage CSA/ Apel de février 2009, finiront par interpeller les pouvoirs publics, afin de mettre un terme au surmenage dès le plus jeune âge. Sinon, la baisse des vocations pour l'enseignement coïncidera avec la désertification des bancs des classes... Selon Béatrice Barraud, présidente nationale de l'Apel, « trop d'enfants partent à l'école le matin la boule dans le ventre parce qu'ils craignent le regard des autres, parce qu'ils craignent, non pas la note qu'ils

vont avoir, mais l'appréciation qui va l'accompagner. Nous voyons dans le sondage à quel point l'évaluation est source de stress. Nos enfants subissent la pression à leurs dépens et cela va de la démotivation à la phobie scolaire, voire pire, alors que l'école devrait être le lieu d'un apprentissage serein dans un cadre sécurisant propice aux acquisitions. Je rêve d'une évaluation qui regarde au-delà de la copie, une évaluation qui donne de la valeur, comme son nom l'indique! Et non une évaluation qui sanctionne les fautes et les erreurs. Fini les "vous êtes nuls" lancés à la cantonade à toute la classe alors que c'est seulement le devoir qui l'est. Je rêve d'une école lieu de vie où l'enfant apprendra à prendre du recul, à se ressourcer, à se construire en ayant une image positive de lui-même, d'une école qui donne le goût d'apprendre, qui fasse découvrir la saveur des savoirs. Laissons aussi à nos enfants le temps de rêver! C'est un besoin vital! » ■

**EN SAVOIR PLUS**

Association des parents d'élèves de l'enseignement libre (Apel)  
277, rue Saint-Jacques  
75240 Paris cedex 05  
Tél.: 01 53 73 73 90  
[www.apel.fr](http://www.apel.fr)



© Mikael Damkier - Fotolia.com

© Yuri Arcurs - Fotolia.com

**SONDAGE CSA/APEL SUR LE STRESS À L'ÉCOLE**

...% des parents français déclarent que leurs enfants ne sont pas stressés par l'école. Mais plus les enfants sont avancés dans le cursus scolaire, plus leurs parents considèrent qu'ils sont stressés (22% au maternelle, 29% en primaire, 32% au

collège, et surtout 42% au lycée général et technique ou 37% en enseignement supérieur). Le lycée est le moment de la vie scolaire au cours duquel le stress est considéré comme le plus récurrent. La cause la plus fréquemment citée

(39%) est l'angoisse liée aux notes et à l'évaluation. Viennent ensuite la peur de l'avenir (31%) et un système scolaire mal adapté aux besoins de l'enfant (30%).

Sondage exclusif CSA /Apel, réalisé par téléphone les 11 et 12 février et les 18 et 19 février 2009.