

RÉUSSITE ET RÉSILIENCE - SOUTENIR LES ÉLÈVES ANXIEUX

D'OÙ VIENT CETTE ANXIÉTÉ ? COMMENT SE MANIFESTE-T-ELLE ? LES FACTEURS INFLUENÇANT L'ANXIÉTÉ RESENTIE PAR LES ÉLÈVES DU SECONDAIRE SUR LEUR PARCOURS SCOLAIRE ET LEURS IMPACTS.



UNIVERSITÉ
LAVAL
2024



©Dany Vachon/ULaval

LOUIS MARCEAU

ENSEIGNANT DE SCIENCES ET TECHNOLOGIE

Nous sommes heureux de vous convier à la lecture de cette revue dont les textes ont été rédigés par les finissants et finissantes du baccalauréat en enseignement secondaire de l'Université Laval. Provenant d'horizons disciplinaires variés, ces articles vous proposent des réflexions au sujet de pratiques pédagogiques concrètes pouvant être mises en œuvre en classe. Ils reflètent l'engagement, la créativité et l'esprit d'analyse des personnes qui se verront confier l'immense responsabilité d'éduquer les prochaines générations d'élèves. Chaque article offre une perspective unique, présentant ainsi une vision variée de l'enseignement au secondaire. Préparez-vous à être inspiré(e)s par leurs idées, par leurs questionnements ainsi que par leurs réflexions.

NOTE

Ces travaux ont été évalués par l'équipe enseignante dans le cadre du cours de Synthèse et intégration. Le contenu et la qualité langagière des articles n'engagent que les étudiants et les étudiantes.

ÉDITEURS DE LA REVUE

Léonie Asselin, Philippe Lemay & Olivia Giroux

ENSEIGNANT ET ENSEIGNANTE

Josée-Anne Gouin, professeure agrégée
Nathan Béchar, Chargé d'enseignement au secondaire

D'OÙ VIENT CETTE ANXIÉTÉ ? COMMENT SE MANIFESTE-T-ELLE ? LES FACTEURS INFLUENÇANT L'ANXIÉTÉ RESENTIE PAR LES ÉLÈVES DU SECONDAIRE SUR LEUR PARCOURS SCOLAIRE ET LEURS IMPACTS.

INTRODUCTION

En février 2023, Jean-Louis Bordeleau, un auteur du journal *Le Devoir*, publiait un article sur un des fléaux grandissants de notre société. Dans cet article, une étude, ayant sondé 18 000 Québécois âgés de 12 à 25 ans, révélait que 52 % des filles au secondaire présentent des symptômes d'anxiété ou de dépression. Ce constat alarmant me touche directement puisque je remarque de plus en plus dans mes classes, des élèves ayant des symptômes ou des comportements directement liés à l'anxiété. Je me sens impuissant lorsqu'un élève vient me voir à l'avant de la classe et me demande : « Monsieur, est-ce que je peux sortir de la classe ? Je me sens pas bien ! », sachant très bien que cette demande provient de son anxiété. Cette impuissance et cette incompréhension que je ressens dans ce genre de situation m'ont poussé à m'intéresser à ce sujet. L'anxiété est un fléau grandissant dans nos écoles. Nombreux sont les enseignants confrontés à cette réalité, mais très peu d'entre eux connaissent l'origine ou les impacts engendrés par cette anxiété.

DÉFINITION ET CONCEPTS CLÉS

L'élément central de cet article, l'anxiété, mérite d'être clarifié. Ce dernier fait référence à une réaction émotionnelle courante qui se traduit habituellement par des manifestations physiologiques et des modifications comportementales (Bridou et Aguerre, 2012). L'anxiété se manifeste par un état de tension interne, souvent inconfortable, caractérisé par trois éléments principaux : la perception d'une menace imminente (qu'elle soit réelle ou non spécifiée), une anticipation anxieuse de cette menace et un malaise psychologique résultant de la sensation d'impuissance face à cette menace (Bridou et Aguerre, 2012). Certains pourraient être portés d'associer le stress à cette définition. Cependant, l'anxiété et le stress sont deux concepts distincts. Effectivement, l'anxiété se distingue du stress par le fait qu'elle ne peut être apaisée par un simple recours à la raison, contrairement au stress. (Massé et al., 2013; Kambolis, 2014). Le stress peut cependant devenir difficile à gérer et se transformer en anxiété. Dans le milieu scolaire, les élèves sont confrontés davantage à trois types d'anxiété, soit le trouble d'anxiété généralisé (TAG), l'anxiété de performance et l'anxiété sociale.

Trouble d'anxiété généralisé (TAG).

Ce trouble est qualifié comme étant une inquiétude chronique, excessive et non réaliste à propos de tous les soucis du quotidien affectant plusieurs aspects de la vie de l'individu (Worry-Wise Kids, 2017). En d'autres mots, l'adolescent souffrant du TAG est constamment inquiet et a besoin d'être rassuré en tout temps, ce qui nuit à son bon fonctionnement. Lorsque le jeune doit faire face à une situation qui le rend anxieux, il risque de réagir de trois façons: soit il va éviter l'évènement, soit il va considérer la situation comme un grand problème, soit il sera complètement démoralisé, ce qui peut mener à une augmentation d'inquiétudes et à des symptômes d'anxiété (Harry, 2020).

L'anxiété de performance

L'anxiété de performance survient lorsqu'une personne anticipe une situation (contexte de performance) qui peut être interprétée comme un indicateur de sa valeur personnelle et à laquelle elle croit ne pas avoir la capacité de faire face ou à laquelle elle anticipe d'échouer (Massé et al., 2013). L'élève souffrant d'anxiété de performance est très exigeant envers lui-même et il se sent souvent en compétition. C'est pourquoi l'effort fourni dans une tâche, comme dans un travail par exemple, est excessif par rapport à l'effort requis normalement.

L'anxiété sociale

Ce type d'anxiété est conjointement lié à l'anxiété de performance. En effet, les jeunes souffrant de cette anxiété ont une peur constante de ne pas être à la hauteur lors d'interactions sociales avec des pairs. L'anxiété sociale est la peur persistante et intense d'une ou plusieurs situations sociales ou de situations de performances durant lesquelles le sujet est en contact avec des gens non familiers ou peut être exposé à des observations éventuelles d'autrui (American Psychiatric Association, 2013). Le fait de prendre la parole devant plusieurs personnes ou de travailler sous l'observation des autres peut être extrêmement difficile pour eux.

PROBLÉMATIQUE

Le trouble d'anxiété généralisé est reconnu comme un problème multifactoriel (Therriault et al., 2022). Cette anxiété ressentie par les élèves se développerait sous l'influence de divers facteurs individuels, familiaux et sociaux (Piché et al., 2017).

Sur le plan individuel, les filles présentent davantage de risques que les garçons de développer des symptômes d'un TAG en particulier durant la période de la puberté (Knapp et al., 2016). Pour plusieurs, cette période débute lors de leur entrée au secondaire.

Des éléments tels qu'une faible estime de soi et une détresse émotionnelle, exprimée par des sentiments négatifs comme la dépression, la nervosité, la honte et la colère, sont également reconnus comme étant liés à des indicateurs d'anxiété généralisée chez les adolescents (Knapp et al., 2016).

Sur le plan familial, le soutien offert, qu'il soit émotionnel ou pratique, est crucial, en particulier pendant la transition de l'école primaire au secondaire (Curson et al., 2019). Toutefois, une surprotection parentale, des tensions familiales et des critiques fréquentes peuvent aggraver les sentiments négatifs chez l'élève. La surprotection d'un enfant peut mener à une anxiété sociale qui se développe davantage au secondaire. La pression de réussite et la peur de l'échec que peut ressentir un élève viennent en grande partie du milieu familial. Le climat de compétition peut être amplifié par une pression sociale exercée par les pairs, les parents et les enseignants. La culture de performance d'une école peut aussi jouer un rôle de premier plan (Yale-Soulière et al., 2023). Cette pression est directement liée à l'anxiété de performance ressentie par certains jeunes au secondaire.

Il est important de ne pas sous-estimer l'aspect social lorsqu'on aborde ce sujet. En effet, les normes sociales et les attentes liées à l'apparence physique, aux performances sportives et scolaires, à la popularité et à d'autres aspects de la vie sociale peuvent être une source de stress et d'anxiété pour les élèves du secondaire. Pendant l'adolescence, les besoins en relations sociales se renforcent. Les individus souffrant d'anxiété sociale peuvent alors vivre des échecs qui peuvent être subjectivement très traumatisants, tels que des difficultés à s'exprimer ou à se comporter en présence d'un groupe ou d'une personne (Chaloult et al., 2014).

Les effets de ces facteurs se font sentir sur la vie scolaire de nombreux jeunes de façon plutôt négative (Boudreau et al., 2023). L'anxiété de performance amène une diminution de la performance cognitive lors d'évaluation, ce qui entraînerait une baisse des résultats scolaires des élèves touchés par ce problème (Boudreau et al., 2023). Ces apprenants peuvent rencontrer des difficultés dans l'encodage, l'organisation et la mémorisation de l'information, ainsi que dans la récupération lors des examens, ce qui peut affecter leurs capacités attentionnelles pendant les épreuves et par conséquent leurs résultats (Boudreau et al., 2023). Ces résultats scolaires moins satisfaisants et la tendance des élèves anxieux à avoir des pensées négatives pourraient conduire à une diminution de leur sentiment de compétence scolaire et une baisse de l'estime de soi (Boudreau et al., 2023). Les émotions négatives et le malaise ressentis avant, pendant et après une évaluation peuvent entraîner des symptômes physiques. Par exemple, l'élève en crise peut ressentir des tensions musculaires, de la sudation, des palpitations cardiaques, de la nausée, etc. (Beaumont et al., 2014).

Des comportements problématiques peuvent survenir tels que la prise de drogues pour améliorer les performances et l'abandon scolaire peut même devenir une finalité (Thibault et al., 2021).

Chez certains jeunes, des attaques de panique, des inquiétudes excessives et des comportements d'évitements peuvent expliquer la présence d'anxiété (Thibault et al., 2021). En effet, il est fréquent qu'un élève s'absente de l'école en raison d'activités impliquant des interactions sociales ou d'évaluations (Thibault et al., 2021). Ces derniers peuvent ressentir les symptômes psychologiques suivants: tremblements, rougissement, transpiration ou autres lors d'une poussée du sentiment d'anxiété. Il en résulte à une grande diminution de leur confiance en leurs compétences dans les interactions sociales et à une peur excessive de vivre à nouveau les mêmes difficultés. Ils se concentrent par la suite davantage sur leurs réactions psychologiques que sur les interactions et les indices leur permettant de mieux évaluer une situation (Chaloult et al., 2014). Il est important de souligner que chaque élève est différent et que les impacts que peut avoir l'anxiété sur leur parcours scolaire varient d'un élève à l'autre.

La problématique est donc bien réelle et c'est ce qui me pousse à orienter ma recherche autour de la question suivante : quels sont les facteurs influençant les types d'anxiété des élèves du secondaire et comment ceux-ci impacte-t-ils leur parcours scolaire ?

MÉTHODOLOGIE

Afin de répondre à ma question de recherche, j'ai demandé à mes élèves de remplir un questionnaire sur Google Forms. Ce questionnaire a été répondu pendant une période dans laquelle j'ai réservé environ 30 minutes pour me consacrer à cette activité. Ainsi, 69 élèves ont pu répondre à 14 questions que j'élaborerai dans cet article. Les répondants sont des élèves de première secondaire des profils de basketball, d'arts et de langues se situant entre 12 et 15 ans. Les profils ne changent rien au cheminement des élèves mis à part quelques sorties durant l'année. Ils font tous partie du cheminement régulier. De ces répondants 56,5% sont des filles. Il est important de mentionner que tous les élèves qui ont répondu au questionnaire ont reçu une formation en lien avec l'anxiété quelques semaines avant d'y répondre. Cette formation a été donnée par la psychoéducatrice de l'école grâce au programme Hors-Piste, mis sur pied par le Centre d'expertise universitaire en santé mentale (RBC) et l'Université de Sherbrooke (<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/>). Ce programme offre une panoplie d'ateliers en lien avec l'anxiété.

Ces ateliers permettent de mieux comprendre la réalité des personnes souffrant de ces troubles et d'informer les élèves sur toutes les facettes de ce fléau. Ils étaient donc informés sur le sujet et n'étaient pas dans le néant.

Ce questionnaire comportait des questions sur leur niveau d'anxiété en lien avec l'école (évaluations, devoirs, sports, etc.) ainsi que des questions à choix multiples contenant des symptômes ou des effets pouvant être ressentis par les répondants. Ces questions visaient à connaître les principales causes de cette anxiété ainsi que les facteurs affectant leurs niveaux d'anxiété. Je leur ai clairement indiqué que les réponses que je recevrais seraient anonymes, et qu'ils devaient répondre de manière individuelle, en faisant de leur mieux, sans être influencés d'aucune manière. J'étais disponible pour répondre à leurs questions afin d'éviter toutes incompréhensions pouvant mener à des données aberrantes. En fonction des réponses, il est possible de déceler plusieurs types d'anxiété chez les élèves. Cependant, aucune question de ce questionnaire ne m'a permis de mieux comprendre la relation entre l'anxiété et les facteurs individuels.

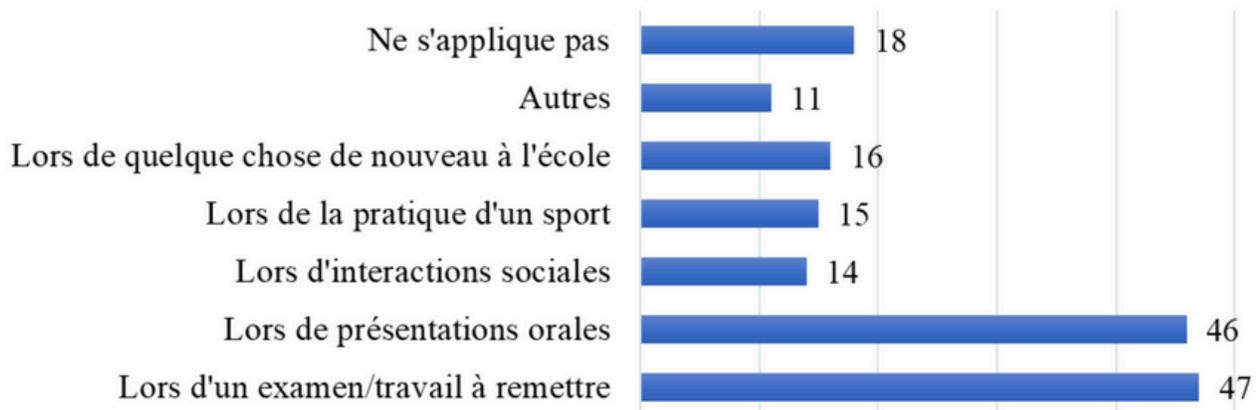
RÉSULTATS

D'abord, la question À quel degré ressens-tu de l'anxiété au sujet de l'école ou de la vie scolaire ? (sur une échelle de 1 à 5) m'a permis de comprendre que le sentiment d'anxiété n'est pas ressenti par tout le monde. Effectivement, environ quarante participants expriment une faible ou aucune anxiété dans le contexte scolaire. 20 élèves se situent au niveau 3 sur l'échelle, ce qui signifie qu'ils en ressentent de façon modérée tandis qu'une quinzaine en ressentent de façon intense (niveaux 4 et 5). Ces résultats concordent avec une question semblable du questionnaire : Ressens-tu de l'anxiété principalement en lien avec l'école ? Étant donné que les résultats indiquent 63,2 % pour "Non" et 36,8 % pour "Oui", on constate qu'il y a une importante proportion de jeunes qui éprouvent de l'anxiété à cause de l'école.

Par la suite, une question en lien avec les moments pouvant être considérés anxiogènes a été répondue. Voici la question et les réponses obtenues :

FIGURE 1

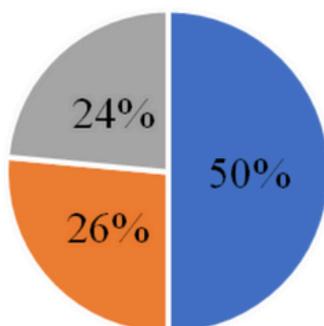
Résultats obtenus à la question : À quel(s) moment(s) ressens-tu de l'anxiété?



Comme il est possible de constater, les élèves affirment que l'anxiété est surtout vécue en situation d'évaluation ou de performance que ce soit lors d'une présentation orale, d'un examen, d'un travail à remettre ou de la pratique d'un sport. Ces épisodes d'anxiété sont étroitement liés à l'anxiété de performance. Il existe une corrélation entre ces moments et la capacité d'un élève à affronter ou à anticiper un échec lors d'une évaluation (Massé et al., 2013). Ce qui nous amène à la question suivante : Penses-tu déjà avoir échoué à un examen ou obtenu une mauvaise note à cause d'un stress important que tu vivais? Parmi les 69 répondants, 29 élèves ont déclaré avoir vécu un échec causé par un stress important. Comme mentionné plus haut, un stress trop important et difficile à gérer peut se transformer en anxiété. Alors, ce résultat peut être expliqué par le fait que les élèves souffrant d'un stress trop important ou d'un épisode d'anxiété peuvent bel et bien mener à une baisse des résultats scolaires (Boudreau et al., 2023). La question suivante confirme un facteur mentionné dans la section problématique et il s'agit de la pression sociale. En effet, la moitié des élèves (50%) déclarent qu'il est important d'avoir de meilleures notes que les autres élèves et d'être au-dessus de la moyenne. De cette moitié, 24% des élèves reconnaissent avoir déjà paniqué durant un examen. Ces résultats concordent avec les propos de Thibault et de ses associés (2021), la panique, un symptôme lors d'épisodes anxiogènes, peut tout à fait s'installer lors d'activités d'évaluation. Cette pression sociale et cette comparaison entre les élèves sont donc des facteurs sociaux causant cette panique.

FIGURE 2

Résultats obtenus à la question : As-tu le besoin d'avoir de meilleures notes que les autres élèves dans ta classe et d'être au-dessus de la moyenne? Si oui, as-tu déjà paniqué durant un examen ?

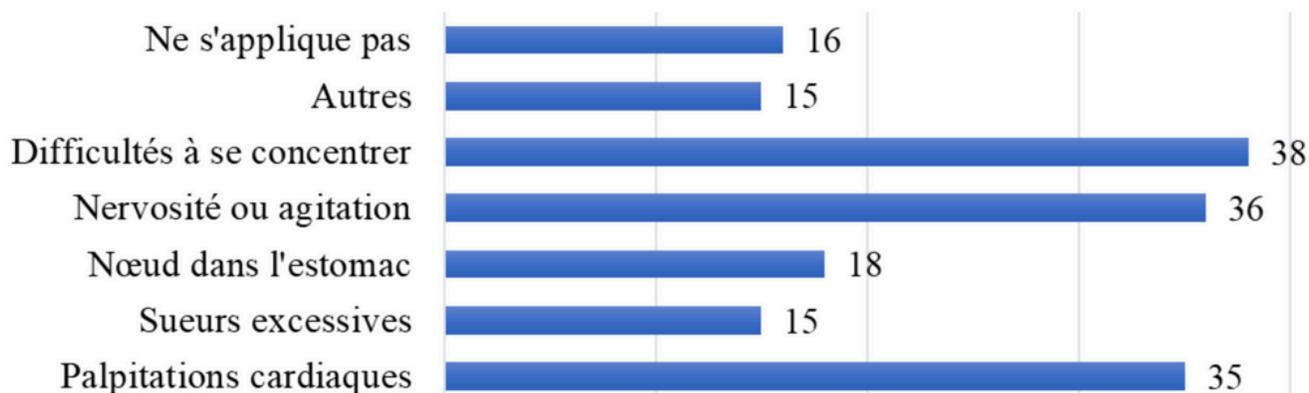


■ Non ■ Oui, mais je n'ai jamais paniqué ■ Oui, j'ai déjà paniqué

À partir de la figure 3, on peut noter que ce n'est pas tous les élèves qui présentent des symptômes liés à l'anxiété. Cependant, plusieurs affirment avoir eu des palpitations rapides, de la difficulté à se concentrer, de la nervosité, une sensation de boule dans la gorge, des sueurs excessives, etc. Étant des élèves de première secondaire, les participants confrontés à l'un des types d'anxiété ont ressenti une certaine appréhension à l'égard de la transition primaire-secondaire, ce qui a pu entraîner l'apparition de symptômes physiques. Effectivement, la séparation des amis dans différents groupes lors de la transition accentue les problèmes d'anxiété des jeunes adolescents (Van Rens et al., 2018). Ces problèmes d'anxiété peuvent se traduire par des symptômes physiques comme le mentionnent Beaumont (2014) et Chaloult (2014).

FIGURE 2

Résultats obtenus à la question : As-tu déjà ressenti l'un des symptômes suivants depuis le début de l'année scolaire ? (Cochez toutes les réponses qui s'appliquent)



Un autre des facteurs influençant l'anxiété des élèves a pu être identifié grâce à la question Est-ce que tu as peur de ce que tes parents vont penser de tes résultats scolaires ? En effet, parmi les élèves répondants, 76,8% d'entre eux affirment que leurs parents sont impliqués dans leur processus scolaire, que ce soit pour de l'aide à l'étude ou pour la consultation des notes. De ce 76,8%, plus de la moitié des jeunes (57,4%) ont confirmé avoir peur de ce que leurs parents vont penser de leurs résultats scolaires. Le milieu familial et la pression exercée par les parents peuvent vraiment venir jouer dans la tête d'un jeune et le pousser à être anxieux (Yale-Soulière et al., 2023).

CONCLUSION

En bref, cette étude menée auprès de 69 élèves de secondaire 1 m'a permis de comprendre davantage les facteurs influençant l'anxiété chez les jeunes ainsi que leurs impacts. Avec les résultats obtenus, j'ai pu découvrir que les facteurs familiaux et sociaux amplifient l'anxiété de performance et l'anxiété sociale des élèves. L'importance qu'ils accordent à ce que leurs parents pensent de leurs résultats scolaires augmente leur anxiété de performance. La comparaison dans divers domaines entre ces jeunes accroît l'anxiété sociale. Par exemple, l'échange de leurs résultats académique entre eux génère une anxiété sociale plus forte. Ces types d'anxiété ont un impact direct sur leur cheminement. En effet, toujours selon le sondage, certains ressentent des malaises physiques comme des palpitations cardiaques ou même de la difficulté à se concentrer. Ces symptômes peuvent affecter négativement les résultats scolaires des élèves. C'est pour ces raisons qu'il est primordial qu'un enseignant soit constamment attentif aux signes d'anxiété de ses apprenants tout en établissant un endroit propice à l'apprentissage. Malgré sa simplicité, l'action de ne pas partager la moyenne d'un examen pourrait être une méthode à privilégier afin de diminuer l'anxiété de certains élèves. La sensibilisation à ce problème, par des ateliers en classe ou par des conférences, serait une autre piste de solution. Lors de la compilation des résultats, un constat m'a alarmé. Parmi les élèves aux prises avec des troubles d'anxiété, un constat poignant émerge : près de 70% d'entre eux n'ont jamais sollicité d'aide pour surmonter ce problème. Cette constatation ne pose-t-elle pas la question d'un déficit dans nos écoles, laissant ces élèves seuls face à leurs difficultés, sans avoir de repères pour trouver du soutien ?

CONCLUSION

Lien vers mon questionnaire Google Forms :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSffenZNoVWNt1GgPrFE7MeTEiUAgi_mNVeVPei0_yKqI9ps7BQ/viewform?usp=pp_url

RÉFÉRENCES

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Boudreau, J., et Bélanger, S. (2023). Anxiété sociale chez les adolescents: quels impacts sur le rendement scolaire et les relations interpersonnelles? *Revue des sciences de l'éducation*, 52(1), 149-174. <https://doi.org/10.7202/1099291ar>

Bridou, M., et Aguerre, C. (2012). L'anxiété envers la santé: définition et intérêt clinique d'un concept novateur et heuristique. *Annales Medico-Psychologiques*, 170(6), 375-381. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2010.11.017>

Chaloult, L., Goulet, J. et Ngô, T.L. (2014). Guide de thérapie cognitivo-comportementale pour le trouble d'anxiété sociale. Université de Montréal <https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/TCC-Montr%C3%A9al-guide-anxi%C3%A9t%C3%A9-sociale.pdf>

Curson, S., Wilson-Smith, K. et Holliman, A. J. (2019). Exploring the experience of students making the transition from primary school to secondary school: An interpretative phenomenological analysis of the role of friendship and family support. *Psychology Teaching Review*, 25(1), 30-41. <https://doi.org/10.53841/bpsptr.2019.25.1.30>

Harry, C. (2020, mai). L'anxiété et le stress des élèves à l'élémentaire. Le coffre aux trésors. https://www.leconseilfrançais.com/_files/ugd/c7842a_f0019fe4566647f4ae6c19c9a16dc508.pdf#page=7

Kambolis, M. (2014). *Generation Stressed: Play-Based Tools to Help Your Child Overcome*. Lifetree Media.

Knapp, A. A., Blumenthal, H., Mischel, E. R., Babour, C. L. et Leen-Feldner, E. W. (2016). Anxiety sensitivity and its factors in relation to generalized anxiety disorder among adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(2), 233-244. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-9991-0>

Massé, L., Desbiens, N. et Lanaris, C. (2013). *Les troubles du comportement à l'école: Prévention, évaluation et intervention (2e éd.)*. Chenelière-éducation.

Piché, G., Cournoyer, M., Bergeron, L., Clément, M. È. et Smolla, N. (2017). Épidémiologie des troubles dépressifs et anxieux chez les enfants et les adolescents québécois. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 19-42. <https://doi.org/10.7202/1040242ar>

Therriault, D., Houle, A.-A., Lane, J., Smith, J., Gosselin, P., Roberge, P. et Dupuis, A. (2022). Portrait des symptômes d'anxiété généralisée chez les élèves du secondaire: l'importance de la prévention, du dépistage et de l'intervention. *Santé Mentale Au Québec*, 47(1), 263-263. <https://doi.org/10.7202/1094154ar>

RÉFÉRENCES (SUITE)

Thibault, S., Charpentier, K., Dubé, F., Pesant, M. et Yergeau, E. (2021). Brochure sur l'anxiété de performance. Université de Sherbrooke.
https://www.usherbrooke.ca/etudiants/fileadmin/sites/etudiants/documents/Psychologie/Brochure_anxiete_performance_2021_01.pdf

Van Rens, M., Haelermans, C., Groot, W., et Maassen Van Den Brink, H. (2018). Facilitating a Successful Transition to Secondary School: (How) Does it Work? A Systematic Literature Review. *Adolescent Research Review*, 3(1), 4356.
<https://doi.org/10.1007/s40894-017-0063-2>

Worry-Wise Kids. (2017). Generalized Anxiety Disorder (GAD).
<https://www.worrywisekids.org/node/24>

Yale-Soulière, G., Turgeon, L., N. Brière, F., Alawie, F., Imbeault, A., Morizot, J., et Janosz, M. (2023). Impact de l'anxiété d'évaluation sur le fonctionnement scolaire et psychologique des adolescents. *Revue De Psychoéducation*, 52(1), 136-136.
<https://doi.org/10.7202/1099291ar>