

RÉUSSITE ET RÉSILIENCE - SOUTENIR LES ÉLÈVES ANXIEUX

ENSEIGNER À L'ÈRE DE L'ANXIÉTÉ : COMMENT RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ DES ÉLÈVES LORS DES ÉVALUATIONS?



UNIVERSITÉ
LAVAL
2024



©Dany Vachon/Ulaval

MATTHIEU DUFOUR

ENSEIGNANT DE L'UNIVERS SOCIAL

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

ENSEIGNER À L'ÈRE DE L'ANXIÉTÉ : COMMENT RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ DES ÉLÈVES LORS DES ÉVALUATIONS?

INTRODUCTION

L'anxiété à l'école est une problématique qui a fait couler beaucoup d'encre dans les dernières années. Un article publié par La Presse, intitulé « Quand l'anxiété ronge les jeunes » brosse un portrait inquiétant de la santé mentale de la génération Alpha. Selon cet article, la prévalence des troubles anxieux chez les élèves du secondaire serait passée de 8,6% à 17,1% entre 2010 et 2017 (Lacoursière, 2022). De plus, une enquête de l'Université de Sherbrooke rapporte que la pandémie ne semble qu'avoir aggravé les choses. En effet, depuis la pandémie, environ le quart (25,2%) des élèves du secondaire déclare subir des symptômes d'anxiété (Généreux et al., 2023). D'ailleurs, lors de nos stages, nous avons constaté que le niveau d'anxiété des élèves semblait augmenter lors des périodes d'évaluation, ce qui serait vraisemblablement lié à de l'anxiété de performance. D'ailleurs, une étude de Putwain et Anthony mentionne que 16,4% des élèves rapportent vivre un haut niveau d'anxiété de performance (2014).

Il apparaît donc important que les enseignants adaptent de plus en plus leurs pratiques afin de soutenir les élèves dans la gestion de leur anxiété.

Nous nous sommes donc demandé quelles étaient les meilleures stratégies pédagogiques à adopter afin de réduire l'anxiété de performance chez les élèves. Comme plusieurs études soulignent les bienfaits de la méditation en classe, cela nous semblait être une solution intéressante (Lamarre et Marcotte, 2021). Or, selon notre expérience, peu d'enseignants semblent avoir adopté cette stratégie.

PROBLÉMATISATION

Quelles sont les stratégies pédagogiques efficaces pour réduire l'anxiété de performance des élèves? Nous allons tenter de répondre à la question avec notre enquête.

Celle-ci a un triple objectif: connaître les stratégies utilisées par les élèves pour diminuer leur anxiété de performance, connaître les stratégies mises en place par les enseignants pour réduire l'anxiété de performance de leurs élèves ainsi que comprendre pourquoi la méditation en classe est si peu utilisée comme stratégie pédagogique.

Anxiété de performance : définition et portrait global

L'anxiété de performance peut se définir comme étant un état psychologique où l'élève éprouve de la détresse avant, pendant et après un examen ou une évaluation, car il anticipe l'échec et les conséquences de celui-ci (Mashayekh et Hashemi, 2011). En contexte scolaire, les termes « anxiété de performance », « anxiété de test » et « anxiété d'évaluation » sont tous utilisés pour décrire le même phénomène (Lupien, 2018; Mashayekh et Hashemi, 2011; Yale-Soulière et al., 2023). L'anxiété de performance est un phénomène multidimensionnel. Le psychoéducateur Moshe Zeidner, une sommité dans le domaine, a d'ailleurs identifié six types d'élèves anxieux que nous définirons dans le Tableau 1. Le modèle du cycle apprentissage-évaluation de Cassady, que nous définirons dans le Tableau 2, décrit quant à lui, les différentes étapes de l'évaluation et leurs impacts sur l'anxiété de performance. Zeidner démontre l'hétérogénéité des élèves anxieux. Cassady, quant à lui, démontre que les élèves peuvent vivre de l'anxiété de performance à chacune des étapes de l'évaluation. Cela démontre l'importance de non seulement varier les stratégies de réduction de l'anxiété afin de tenir compte des différents types d'élèves, mais également d'intervenir avant, pendant et après les évaluations.

FIGURE 1 TYPOLOGIE DE ZEIDNER

Types d'élève anxieux	Description
Type 1 : Lacunes en ce qui concerne les habilités d'étude et de mise en application du contenu lors de l'évaluation	Ces élèves ont des méthodes d'étude peu efficaces. Ils ont de la difficulté à planifier et à gérer leurs temps, autant durant l'étude que durant l'évaluation.
Type 2 : Blocage et échec en ce qui concerne la récupération du contenu important lors de l'évaluation	Ces élèves ont de bonnes techniques d'étude. Mais, l'anxiété vécue lors de l'évaluation bloque leur capacité à récupérer l'information pertinente dans leur mémoire.
Type 3 : Acceptation de l'échec – Résignation	Ces élèves ont vécu plusieurs échecs lors d'évaluations. Ils démontrent une faible confiance en leurs capacités à réussir.

Type 4 : Évitement de l'échec	Ces élèves évitent de fournir des efforts pour ne pas blesser leur égo. Si leurs échecs peuvent être justifiés par le manque d'effort, leurs habilités ne sont pas remises en question.
Type 5 : L'auto-handicap	Ces élèves utilisent le fait qu'ils sont anxieux pour justifier leurs mauvais résultats. Ainsi, ils se déresponsabilisent.
Type 6 : Perfectionnisme	Ce type d'élèves ont des attentes trop élevées envers eux-mêmes. Ils tentent à tout prix d'éviter les erreurs et les échecs.

FIGURE 2 CYCLE APPRENTISSAGE-ÉVALUATION DE CASSADY

Préparation	L'élève anxieux conçoit l'évaluation future comme une situation anxiogène. Il peut vivre des épisodes de déni et utiliser des stratégies axées sur la pensée magique.
Performance	L'élève est confronté à la situation d'évaluation et à la possibilité que sa peur de l'échec se concrétise.
Réflexion	En attendant le résultat, l'élève anticipe le pire scénario.

Facteurs de vulnérabilité à l'anxiété de performance

Selon une étude de Putwain et Anthony, 16,4% des élèves rapportent vivre un haut niveau d'anxiété de performance (2014).

Plusieurs facteurs individuels sont associés à l'émergence d'anxiété de performance. Notamment, les filles seraient plus susceptibles que les garçons de souffrir d'anxiété dans un contexte d'évaluations. En effet, dans une étude auprès de 2435 élèves du secondaire, 22,5% des répondantes disent souffrir d'anxiété de test comparativement à 10,3% chez les répondants (Putwain et Anthony, 2014).

Les élèves prédisposés à l'anxiété-trait, c'est-à-dire, les personnes souffrant d'anxiété de façon chronique et dans des contextes non menaçants, seraient plus susceptible de vivre de l'anxiété de performance (Mayer, 2022; Soucisse et Heins, 2021). Il en va de même pour les élèves ayant une faible confiance en soi, un faible sentiment d'efficacité personnelle (self-efficacy) et un faible concept de soi (self-concept ; Von der Embse et al., 2018). Les élèves des programmes avancés sont également plus à risque de vivre de l'anxiété de performance. En effet, les élèves de ces programmes sont soumis à des attentes et des normes de performance plus élevées de la part de leurs enseignants et de leurs pairs (Zeidner et Schleyer, 1998).

Un autre facteur de risque important est la pression des adultes significatifs. Les parents exigeants qui valorisent la réussite plus que l'effort sont associés à un plus grand risque d'anxiété de test (Raufelder et al., 2015). De plus, avoir un enseignant qui mise sur la performance plutôt que sur l'amélioration personnelle des élèves augmentent les risques d'anxiété (Béland, 2022). Autrement dit, selon la théorie des buts d'accomplissement sur la motivation scolaire, les élèves ayant un but de performance sont plus à risque de vivre de l'anxiété que les élèves ayant un but de maîtrise (Fréchette-Simard et al., 2019).

Une solution possible : la méditation de pleine conscience

Plusieurs études démontrent les bienfaits et l'universalité de la méditation de pleine conscience sur l'anxiété de test des élèves (Jahani et al., 2020; Lamarre et Marcotte, 2021; Rempel, 2012). La méditation de pleine conscience est une technique méditative dans laquelle l'attention est mise sur un point de référence, par exemple sa respiration, afin de se concentrer sur le moment présent (Eberth et Sedlmeier, 2012). Des recherches suggèrent que 10 à 15 minutes de méditation de pleine conscience, quelques fois par semaine, peuvent permettre de réduire l'anxiété des élèves (Rempel, 2012).

MÉTHODOLOGIE

Dans le cadre de cette enquête, nous avons créé deux formulaires, l'un pour les élèves et l'autre pour les enseignants. Le formulaire pour les élèves comportait trois types de questions. Le premier type de questions était à caractère sociodémographique. Le deuxième type de questions interrogeait les élèves sur leurs niveaux d'anxiété en général, à l'école et en contexte d'évaluation. Pour ce faire, nous avons utilisé une échelle de Likert sur cinq points allant de « jamais » à « très souvent ».

Le troisième type de question avait comme objectif de comprendre la nature de l'anxiété de performance des élèves ainsi que de connaître les stratégies de diminution de l'anxiété qu'ils emploient ou qu'ils trouvent efficaces. Pour ce faire, nous avons utilisé un mélange de questions à choix de réponse et de questions ouvertes. Nous avons ensuite compilé les résultats et fait une analyse qualitative des commentaires. Cent cinquante-deux élèves du premier au troisième secondaire ont répondu au formulaire.

Le deuxième formulaire avait comme objectif d'interroger les enseignants sur leurs stratégies permettant de réduire l'anxiété de performance des élèves. Nous avons également demandé s'ils avaient déjà utilisé la méditation comme stratégie et si oui, quels étaient leurs constats sur l'utilisation de cette stratégie en classe. Ce questionnaire comportait surtout des questions ouvertes. Vingt-deux enseignants ont répondu au formulaire. Nous avons ensuite fait l'analyse qualitative des réponses.

RÉSULTAT ET INTERPRÉTATION

Prévalence

Le tableau 3 présente les données descriptives de l'anxiété vécue lors des évaluations. Selon notre enquête, 17,11% des élèves répondants rapportent vivre de l'anxiété « très souvent » lors des évaluations. L'analyse des données selon le genre des répondants est également intéressante. En effet, 21,8% des répondantes ont rapporté vivre « très souvent » de l'anxiété lors des évaluations comparativement à 4% des répondants. Ces résultats sont comparables à ceux obtenus par Putwain (2010, p. 354). La proportion d'élèves signalant la plus haute fréquence d'anxiété d'évaluation est également significativement plus élevée parmi les élèves du P.E.I (25,35%) que parmi ceux de la formation générale (10,53%) .

FIGURE 3
FRÉQUENCE DE L'ANXIÉTÉ VÉCUE LORS DES ÉVALUATIONS
SELON LE GENRE

Fréquence	Femme	Homme	Non-Binaire	Non pas répondu	Total
Jamais	4,17%	12%			6,58%
Presque jamais	10,42%	40%		50%	21,05%
Parfois	34,38%	26%		25%	30,92%
Assez souvent	29,17%	18%			24,34%
Très souvent	21,88%	4%	100%	25%	17,11%

Les principales causes de l'anxiété de performance chez les répondants

Les réponses à la question : « Est-ce que les évaluations dans certaines matières te stressent plus que d'autres? Si oui, pourquoi? » nous offre un aperçu des causes de l'anxiété de performance chez les répondants. Selon notre analyse des 106 commentaires, les trois plus importants facteurs contribuant à l'anxiété de performance des répondants sont :

- Une faible confiance envers leurs propres capacités (26 commentaires)
- Le perfectionnisme (22 commentaires)
- La peur de l'échec (18 commentaires)

De plus, 19 des commentaires catégorisés comme relevant du perfectionnisme ont été émis par des élèves du P.E.I. Le perfectionnisme semble donc être le principal facteur permettant d'expliquer le haut niveau d'anxiété des élèves du P.E.I que nous avons soulevé précédemment. Cela nous semble peu surprenant, car ce type de programme regroupe des élèves performants au sein d'une même classe ce qui peut favoriser la compétition entre les élèves. Zeidner a également constaté l'étendue de ce phénomène qu'il a nommé : l'effet gros poisson dans un petit bocal (big-fish-little-pond effect ; Zeidner et Schleyer, 1998).

Un autre agent stressant important semble être la pression parentale. En effet, neuf élèves ont affirmé être anxieux lors des évaluations par peur de décevoir leurs parents. Étonnamment, seulement 5 élèves ont émis des commentaires mentionnant craindre être mal préparé à l'examen. Ces résultats soulignent l'importance pour les enseignants d'encourager les élèves, de contribuer activement à la construction de leur estime et de dédramatiser l'échec. En somme, les enseignants gagnent à valoriser le but de maîtrise plutôt que le but de performance.

Stratégies employées par les élèves pour diminuer leur anxiété de performance

Selon notre sondage, les stratégies de diminution de l'anxiété employées par les élèves sont surtout reliées aux phases de préparation et de performance de Cassidy (Tableau 2). En effet, 48,7% des élèves ont répondu que leur stratégie était de « bien étudier » et 45,4% ont mentionné « prendre le temps de bien lire les questions ». La majorité des élèves comprennent donc l'importance de se préparer à l'examen. D'ailleurs, à la question Quelles sont les stratégies employées par tes enseignants qui t'aident le plus à réduire ton anxiété avant les évaluations, la réponse la plus populaire était que les enseignants leur fournissent une feuille de révision (73% des élèves). Or, ces stratégies sont surtout efficaces pour aider les élèves correspondant au premier type d'élèves anxieux (Tableau 1). Peu d'élèves utilisent des stratégies reliées à la mentalisation et la pleine conscience qui sont, quant à eux, susceptibles d'aider tous les types d'élèves (Soucisse et Heins, 2021). En effet, seulement 25% d'entre eux déclarent « avoir des pensées positives » comme stratégies pédagogiques et seulement 11,8% des répondants valorisent avoir quelques minutes pour méditer avant leur examen.

Stratégies employées par les enseignants pour diminuer l'anxiété de performance de leurs élèves

Lorsqu'interrogés sur leurs pratiques pédagogiques permettant de diminuer l'anxiété de test de leurs élèves, 10 enseignants sur 22 ont émis des commentaires soulignant l'importance de bien préparer les élèves à l'évaluation. Donc, chez les enseignants, comme chez les élèves, les stratégies déployées permettent surtout de réduire l'anxiété des élèves du premier type, soit ceux présentant des lacunes quant à leurs habilités d'étude et la mise en application du contenu (Tableau 1). Or, les principales causes de l'anxiété de performance chez les répondants étaient plutôt reliées à leur faible estime de soi, à leur perfectionnisme ou à leur peur de l'échec.

Donc, mettre principalement l'accent sur la nécessité de se préparer à l'examen semble être contreproductif. En effet, il serait préférable pour les enseignants de mettre plus d'effort à renforcer l'estime de soi des élèves (Soucisse et Heins, 2021).

D'ailleurs plusieurs enseignants affirment utiliser d'autres stratégies susceptibles d'aider tous les types d'élèves anxieux. En effet, offrir du renforcement positif (six enseignants) et s'assurer que les élèves comprennent les questions et les objectifs de l'évaluation (cinq enseignants) arrivent au deuxième et troisième rang des stratégies les plus utilisées. De plus, deux des enseignants interrogés ont souligné l'importance de dédramatiser l'impact d'une mauvaise note sur la réussite des élèves.

La méditation en classe : une solution difficile à implanter

Après avoir été informés des bienfaits de la méditation de pleine conscience sur l'anxiété des élèves, 17 enseignants sur 22 ont affirmé n'avoir jamais pratiqué cette activité en classe. Neuf d'entre eux semblaient toutefois réceptifs à l'idée. Cependant, les enseignants interrogés ont mentionné le manque de temps, le manque de formation et le potentiel manque de sérieux des élèves comme étant des freins à l'application de cette stratégie.

Sur les cinq enseignants affirmant avoir déjà pratiqué la méditation en classe, deux enseignants ont rapporté avoir eu une expérience positive et deux autres ont mis un bémol, mentionnant que la méditation fonctionne seulement si les élèves prennent l'activité au sérieux. Étonnamment, le cinquième enseignant aurait constaté un effet contre-productif à la méditation. En effet, ses élèves étaient anxieux de méditer, car ils avaient l'impression que cela allait réduire le temps alloué pour l'examen.

CONCLUSION

L'analyse des résultats de notre enquête nous a permis de faire les constats suivants : la principale stratégie déployée, autant par les élèves que par les enseignants, est de favoriser l'étude et la préparation à l'examen. Or, accorder trop d'attention à l'importance de bien se préparer à un examen peut avoir un effet pervers sur l'anxiété de performance. En tant qu'enseignant, la meilleure façon de réduire l'anxiété de nos élèves semble être de favoriser la maîtrise plutôt que la performance et de permettre aux élèves de développer leur sentiment d'auto-efficacité. De plus, malgré les bienfaits démontrés de la méditation de pleine conscience sur l'anxiété de performance, peu d'enseignants semblent susceptibles d'adhérer à cette stratégie.

Former les enseignants à la pratique de la pleine conscience semblerait être une solution. Or, nous doutons que la formation seule, soit suffisante pour contrecarrer les autres freins à l'adoption de cette pratique, soit: le manque de temps et la perception du manque de sérieux des élèves. Cependant, la méditation n'est pas la seule technique de pleine conscience. Il serait intéressant d'évaluer l'impact d'activités de pleine conscience alternatives, comme le coloriage de mandala et le yoga sur le niveau d'anxiété de performance des élèves. Ces techniques seraient peut-être plus faciles à implanter au secondaire.

RÉFÉRENCES

Béland, M. (2022). Le rôle de l'environnement social dans l'anxiété de performance chez les adolescents au secondaire. [Essai de Maitrise, Université du Québec à Trois-Rivières].

Berger, V. (2016). L'anxiété aux évaluations chez l'adolescent : Un modèle intégratif d'évaluation et d'intervention d'approche cognitivo-comportementale s'adressant au psychologues scolaires. [Dissertation doctorale, Université du Québec à Trois-Rivières]. Récupéré sur <https://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/7740/1/031128577.pdf>

Carsley, D., et Heath, N. L. (2018). Effectiveness of mindfulness-based colouring for test anxiety in adolescents. *School psychology international*, 39(3), pp. 251-272. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0143034318773523>

Eberth, J., et Sedlmeier, P. (2012). The Effects of Mindfulness Meditation: A Meta-Analysis. *Mindfulness*(3), pp. 147-189. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12671-012-0101-x>

Fréchette-Simard, C., Plante, I., Dubeau, A., et Duchesne, S. (2019). La motivation scolaire et ses théories actuelles : une recension théorique. *McGill Journal of Education*, 54(3), pp. 500-518. <https://doi.org/https://doi.org/10.7202/1069767ar>

Généreux, M., Bergeron, J., Bourassa, L., Brisson Sylvestre, M.-P., Fafard, A.-C., et Melançon, M.-è. (2023). Enquête sur la santé psychologique des 12-25 ans. Université de Sherbrooke, Direction de santé publique de l'Estrie. Récupéré sur https://reussirestrie.ca/wp-content/uploads/2023/05/RAPPORT_mai_2023_vf.pdf

Jahani, S., Bakhtiyarpour, S., Makvandi, B., Heidari, A., et Ehteshamzadeh, P. (2020). Effectiveness of Mindfulness on Test Anxiety and Educational Well-being in Secondary School Female Students. *International Journal of Behavioral Sciences*, 14(2), pp. 60-66. <https://doi.org/10.30491/ijbs.2020.208763.1166>

Lacoursière, A. (2022, 10 02). Quand l'anxiété ronge les jeunes . Récupéré sur La Presse: <https://www.lapresse.ca/actualites/sante/2022-10-02/quand-l-anxiete-ronge-les-jeunes.php>

Lamarre, C., et Marcotte, D. (2021). Le rôle médiateur de la pleine conscience dans l'effet d'un programme de prévention sur l'anxiété et le perfectionnisme des étudiants collégiaux. *Revue canadienne de counseling et de psychothérapie*, 55(1), pp. 96-121. <https://doi.org/https://doi.org/10.47634/cjcp.v55i1.70726>

Lupien, S. (2018). L'anxiété de performance chez les jeunes. (C. d. humain, Éd.) *Mammoth Magazine*, Automne 2018(18), pp. 6-9. Récupéré sur <https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/1870279?docref=Vz88fcrGySprViO4Y7Szlw>

RÉFÉRENCES (SUITE)

Mashayekh, M., et Hashemi, M. (2011). Recognizing , Reducing and Copying with Test Anxiety : Causes , Solutions and Recommendations. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, pp. 2149-255.

Mayer, M. (2022). Exploration de l'anxiété des tests chez les élèves du secondaire 1. [Mémoire professionnel, Haute École Pédagogique du canton de Vaud].

Putwain, D. W., Woods, K. A., et Symes, W. (2010). Personal and situational predictors of test anxiety of students in post-compulsory education. *British Journal of Educational Psychology*, 80, pp. 137-160.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1348/000709909X466082>

Putwain, D., et Anthony, D. (2014). Test anxiety prevalence and gender differences in a sample of English secondary school students. *Educational Studies*, 40(5), pp. 554-570.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/03055698.2014.95391>

Raufelder, D., Hoferichter, F., Ringeisen, T., Regner, N., et Jacke, C. (2015). The Perceived Role of Parental Support and Pressure in the Interplay of Test Anxiety and School Engagement Among Adolescents: Evidence for Gender-Specific Relations. *Journal of Child and Family Studies*, 24(12), pp. 3742-3756.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10826-015-0182-y>

Rempel, K. D. (2012). Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46(3), pp. 201-220.

Soucisse, M. M., et Heins, M.-P. (2021). L'anxiété de performance à l'enfance et l'adolescence : état des connaissances cliniques et scientifiques. *Revue québécoise de psychologie*, 42(3), pp. 43-73. <https://doi.org/https://doi.org/10.7202/1084579ar>

Von der Embse, N., Jester, D., Devlina, R., et Post, J. (2018). Test anxiety effects, predictors, and correlates: A 30-year meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders*, 228, pp. 483-493.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.048>.

Yale-Soulière, G., Turgeon, L., Frédéric, N. B., Alawie, F., Imbeault, A., Julien, M., et Janosz, M. (2023). Impact de l'anxiété d'évaluation sur le fonctionnement scolaire et psychologique des adolescents. *Revue de psychoéducation*, 52(1), pp. 136-157.
<https://doi.org/https://doi-org.acces.bibl.ulaval.ca/10.7202/1099291ar>

Zeidner, M., et Schleyer, E. J. (1998). The Big-Fish-Little-Pond Effect for Academic Self-Concept, Test Anxiety, and School Grades in Gifted Children. *Contemporary Educational Psychology*, 24(4), pp. 305-329.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1006/ceps.1998.0985>