

LA GESTION DU STRESS À L'ADOLESCENCE :

une stratégie novatrice du bien-être en émergence

« L'école idéale, pour moi, c'est une école relaxe, avec des endroits calmes et silencieux où on pourrait étudier et relaxer avant les cours ou les examens. » Ce type de suggestions, qui dépasse le discours courant en donnant la voix à ceux qui fréquentent le milieu scolaire, est à la fois avant-gardiste et prometteur. Il s'agit d'une incitation pour la transformation des lieux et des pratiques.

Cet article propose certaines retombées issues d'une étude entreprise auprès de jeunes âgés de 15 à 17 ans, dans le but d'explicitier le sens attribué à l'expérience vécue en stress dans le milieu scolaire, et à la conduite de coping (gestion du stress). À partir de la parole des élèves, des pistes novatrices pour améliorer la pratique pédagogique et leur bien-être sont isolées. Spécifiquement, une démarche concrète pour répondre aux besoins des adolescentes et adolescents du secondaire en matière de bien-être à travers une gestion saine du stress au quotidien sera explicitée. En toile de fond, ce texte soutient l'importance de se préoccuper de cette problématique actuelle et apporte des éléments de clarification, qui permettent de renouveler nos conceptions de l'adolescent du 21^e siècle, en tant qu'être humain responsable de sa formation et par conséquent de son devenir.

LA PERTINENCE DE SE SOUCIER DU STRESS-COPING CHEZ LES JEUNES

Dans la société contemporaine, le stress est devenu une problématique omniprésente qui n'épargne aucun groupe d'âge. Particulièrement, en ce début de 21^e siècle, le discours social et populaire concernant le stress et le *coping* est en nette croissance comme en témoigne le nombre incommensurable de publications. De son côté, le discours scientifique relié au bien-être défini comme sentiment d'épanouissement et, globalement à la santé mentale, est marqué par l'importance accordée à certains mots-clés. Entre autres, les concepts de « *stress* » et de « *coping* » revêtent une fonction organisatrice par rapport à cette pensée scientifique qui évolue. Par définition, le stress correspond à une transaction entre la personne et son environnement, alors qu'on parle de *coping* pour désigner les réponses et réactions qu'elle va élaborer pour maîtriser, réduire, ou, simplement, tolérer toute situation déséquilibrante¹. Le terme « *stress-coping* » met en lumière l'importance de l'évaluation subjective de toute situation par la personne et l'équilibre entre les demandes de l'environnement et les possibilités individuelles d'y faire face. L'usage du trait d'union soutient qu'il n'y a pas de *coping* sans stress ni de stress extérieur au *coping*.

Une caractéristique principale du développement humain consiste à être en mesure de s'ajuster au stress². Par ailleurs, la gestion du stress est une compétence reconnue par l'Organisation mondiale de la Santé comme un élément influent dans la promotion de la santé et du bien-être³. Notamment, c'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant des

RECAP Author Renée Guimond-Plourde is the co-winner of CEA's 2009 Pat Clifford Award for Early Career Research in Education. She leads a research program that contributes to the development of the emerging field of study on "stress coping" among secondary school students. This article presents results of a study conducted among youth aged 15 to 17 to uncover what meaning they give to the stress they experience at school and how they cope with it. Based on what students revealed in their own words, researchers were able to identify innovative ways of improving teaching practices and learners' well-being.

attitudes et un comportement appropriés à l'occasion des relations entretenues avec elle-même, les autres et son environnement. Un tel bien-être renvoie à un état susceptible d'évolution et d'apprentissage et évoque l'idée d'un développement continu. D'ailleurs, pour Seligman⁴, le fait de faire face au stress permet d'acquiescer de la confiance en soi et de mieux maîtriser les situations futures. C'est à partir de cet angle d'approche que la gestion du stress auprès des jeunes est vue comme moyen d'accompagnement d'un art de vivre qui peut s'apprendre dès l'enfance.

La littérature scientifique d'ici et d'ailleurs fait état de liens entre le stress et la détresse chez les jeunes. Par exemple, l'Enquête sur la santé dans les communautés canadiennes de 2006 révèle que le taux de prévalence de la dépression chez les adolescents de 15 à 18 ans atteint 7,6 % (4,3 % chez les garçons et 11,1 % chez les filles⁵). Il a été démontré par Stecker⁶ qu'un niveau de stress chronique dans l'environnement académique entraîne davantage de dépressions, de problèmes émotionnels et d'insatisfaction par rapport à la vie en général. De leur côté, Schmeelk-Cone et Zimmerman⁷ font ressortir que les adolescents aux prises avec des niveaux de stress chronique rapportent plus d'anxiété, de dépression et ont des stratégies de *coping* peu efficaces. De cet angle, des chercheurs se sont intéressés à la prévalence de certaines difficultés psychologiques mettant en péril le rendement scolaire et la santé des adolescents. À l'heure actuelle, suffisamment d'indices laissent deviner que des effets inquiétants, reliés à la santé physique et mentale, ainsi qu'au rendement académique de certains jeunes, sont engendrés, ou du moins accentués, par un stress qui dépasse leur capacité individuelle d'ajustement. Le *stress-coping* chez les jeunes se présente donc comme un objet de préoccupation, tant en ce qui touche sa filiation à l'éducation qu'à la santé.

L'ADOLESCENCE REVISITÉE : QUAND DES ADOLESCENTS DEVIENNENT SUJETS D'UNE HISTOIRE

L'éducation et la santé sont étroitement liées dans le parcours des jeunes vers l'âge adulte. Alors que la littérature sur le tumulte de l'adolescence abonde et fait état d'un contexte de fragilité, l'accession à la vie autonome et l'entrée dans l'âge adulte correspondent pour certains à un envol vers des horizons prometteurs. La recherche doctorale⁸ a offert une connaissance originale de la manière qu'ont certains jeunes en santé de vivre le *stress-coping* sans pour autant chercher à normaliser l'expérience qu'ils en ont. C'est par la voie du récit de vie, d'une activité réflexive et intersubjective, que la compréhension s'est construite au fil du temps. À partir de la description et de l'interprétation de leur récit, le sens qui se dégage des expériences vécues en *stress-coping* tourne autour de la complexité, du changement, et même de la transformation. C'est dans les mouvements, les passages, les transitions que les expériences vécues se transforment et prennent sens. Par exemple, des dimensions communes extraites de cet effort de compréhension sont repérées : être capable de réfléchir sur soi et sur son expérience; considérer toute expérience, qu'elle soit positive ou négative, comme une occasion d'apprendre et de se développer; se retirer en dedans de soi-même; recadrer l'expérience dans un projet de sens et de vie; nommer des stratégies concrètes pour faire face à une situation déstabilisante d'une manière équilibrée. Globalement, le *stress-coping* s'ancre dans la vie quotidienne des jeunes comme un élément constitutif et non comme une entrave. Il s'inscrit comme problématique qui ne peut être éliminée ou résolue, mais avec laquelle chaque individu concerné peut apprendre à composer. Gérer efficacement son stress est devenu une pratique qui s'est peu à peu tissée à leur vie et qui a contribué à la prise de conscience et au développement de leurs ressources intérieures uniques.

Les jeunes de l'étude nous ont fait entrer dans une sorte de « no man's land » qui se situe quelque peu à l'extérieur des conceptions stéréotypées de l'adolescence telles que véhiculées dans la société actuelle, dont celle d'une « pathologie normale inévitable »⁹. Même si par les biais sociologique et psychologique, l'adolescence est reconnue comme une période particulière de l'existence, à la lumière des résultats dégagés, elle ne se présente pas comme un phénomène monolithique. Les situations variées, les expériences de vie multiples, les événements distincts, tels que les jeunes l'ont partagé, créent des adolescents et des adolescentes et non une adolescence. Les retombées de l'étude proposent plutôt de conjuguer au pluriel; il n'y a pas une adolescence, il y en a plusieurs. Ces jeunes se ressemblent et pourtant, aucun n'est réductible à l'autre. Ce regard renouvelé s'associe sur le rejet de l'idée d'une adolescence tumultueuse stigmatisée, au profit d'une description en période

L'éducation et la santé sont

étroitement liées dans le parcours

des jeunes vers l'âge adulte.



de transaction du jeune avec lui-même, avec son entourage et avec les divers changements que lui impose la fin de sa croissance physique. Il demeure que cet espace de transaction et d'ajustement est aussi omniprésent à toutes les étapes de croissance humaine. En cela, il n'est pas pour autant une période harmonieuse pour tous, car des déséquilibres passagers ou plus durables peuvent perturber le cours de l'évolution de tout individu.

Cette recherche contribue au développement du champ émergent de l'étude du *stress-coping* en tant que phénomène relié au bien-être et, globalement, à la santé mentale des adolescents. Elle ne se situe pas dans un horizon défensif de lutte contre le stress, mais choisit d'approcher la santé de manière positive en favorisant le bien-être des jeunes en milieu scolaire. La pertinence scientifique d'une telle démarche de recherche contribue à l'avancement des connaissances en insistant sur l'apport inédit des adolescents en tant que sujets d'une histoire plutôt que comme objets de questionnement. Le regard scientifique est tourné vers l'aspect actualisant plutôt que vers l'angle déficitaire du vécu des adolescents modernes. Cet angle d'approche, entre autres, a servi de principe de base auprès des dirigeants du District scolaire 3 pour l'élaboration d'un programme en promotion de la santé, plus spécifiquement en gestion du stress en milieu scolaire.

UNE DÉMARCHÉ CONCRÈTE EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE À TRAVERS UNE GESTION SAINÉ DU STRESS AU QUOTIDIEN : QUAND LA PAROLE DES JEUNES ÉCLAIRE LA PRATIQUE PÉDAGOGIQUE

Sous le thème, « Ensemble, bâtissons une école efficace », la planification triennale 2009-2012 proposée par le District scolaire 3¹⁰ mise sur un climat permettant des apprentissages de qualité dans un environnement sain. Spécifiquement, il est énoncé, qu'en juin 2012, 100 % des écoles du district auront des stratégies encourageant la gestion du stress. L'une des mesures privilégiées est de « promouvoir le projet en gestion du stress par la visualisation ». On se rappellera que le « Projet en gestion du stress chez l'enfant », institué à l'école primaire Notre-Dame d'Edmundston il y a plus de vingt ans, a aussi inspiré les responsables dans la mise sur pied de cette initiative (Guimond-Plourde, 2001¹¹; 1999¹²). Elle s'inscrit comme une approche concrète de promotion de la santé mentale qui vise à favoriser l'acquisition de connaissances, d'attitudes et d'habiletés à gérer le stress au quotidien. L'intention : développer l'autonomie des élèves face à leur santé (*empowerment*) ainsi que leur capacité de résilience en misant sur les forces plutôt que la vulnérabilité. Globalement, cette démarche se rapproche, dans sa pratique concrète, des objectifs mis de l'avant par l'Organisation mondiale de la Santé¹³ qui reconnaît que les programmes de promotion de la santé dans les écoles contribuent à améliorer la réussite scolaire et que cette réussite contribue, en retour, à l'amélioration de la santé de l'élève. Cette initiative propose donc la mise en place d'un ensemble de mesures à travers une formation offerte au personnel scolaire (mentors, infirmières, secrétaire administrative, enseignantes, directions), ainsi qu'aux parents, par des professionnels de l'éducation, de la santé et de la psychologie. En s'appuyant sur la formation reçue, les « formateurs » deviennent des « multiplificateurs » auprès des pairs et des parents. Ils utilisent le répertoire des apprentissages prévus dans la formation et dans le suivi. C'est ainsi que, suite à la pratique des divers moyens, ils poursuivent à travers leur accompagnement, l'élargissement des compétences de l'élève et la mise en application de divers outils reconnus scientifiquement pour leurs effets bénéfiques auprès des écoliers.

Particulièrement, le programme en gestion du stress vise l'enseignement d'habiletés dont l'apprentissage de la visualisation, « une méthode de gestion du stress qui exploite au maximum le potentiel du cerveau au moyen d'images »¹⁴. En milieu scolaire, on l'utilise pour gérer le stress, comme méthode d'apprentissage des sujets scolaires et comme outil de développement affectif¹⁵. Sous l'angle pédagogique, la visualisation s'inscrit dans les approches d'entraînement mental qui peuvent contribuer au bien-être des adolescents en milieu scolaire qui font face à des stress divers¹⁶.

La conception du programme vise trois objectifs principaux : reconnaître les manifestations contemporaines du stress et établir son lien avec la santé et l'apprentissage; explorer, en les vivant, différents moyens reconnus scientifiquement pour gérer le stress; et finalement, outiller concrètement le personnel et les parents à utiliser la visualisation auprès de l'élève/enfant. Globalement, ces sessions permettent de développer des habiletés à utiliser l'outil de la visualisation en classe et à la maison en plus de favoriser des attitudes saines face à cette réalité humaine qu'est le stress. En instaurant de tels changements dans un espace de partenariat, le personnel scolaire et les parents sont conscients qu'ils peuvent améliorer positivement et à long terme l'état de bien-être des jeunes dans une visée de contribuer à la pleine actualisation du potentiel humain. En conviant tous les partenaires à conjuguer leurs actions de promotion de la santé et du bien-être par une gestion saine du stress au quotidien avec celles de l'école, le District scolaire 3 contribue à une réflexion innovante en éducation.

Le programme en gestion du stress vise l'enseignement d'habiletés dont l'apprentissage de la visualisation, « une méthode de gestion du stress qui exploite au maximum le potentiel du cerveau au moyen d'images ».

CONCLUSION : UN PARTENARIAT QUI HONORE LA VOIX DES JEUNES

Cette étude¹⁷ a permis de faire émerger la connaissance à partir de l'expression même des jeunes, c'est-à-dire, en leur laissant un espace de parole. Aujourd'hui, c'est cette « voix » qui vient éclairer la pratique pédagogique, plus précisément, le contenu de la formation qui sera dispensée d'ici 2012 aux quelque 5948 élèves de la maternelle à la douzième année dispersés dans les 20 écoles du territoire. Les adolescents et adolescentes de l'étude, qui forment un groupe dont les frontières sont bien définies, évoluent dans un lieu précis, l'univers scolaire de la polyvalente. Ces jeunes ne font pas qu'intégrer l'institution; ils la définissent. Dès lors, l'école devient un environnement concret, un milieu de vie où évolue un groupe culturel qui s'identifie partiellement par rapport à ce lieu. Si un territoire est effectivement établi quelque part, il faut se pencher sur le groupe qui, non seulement, l'occupe, mais qui est à la source de sa définition. En associant les jeunes à la définition des problématiques, des besoins et des solutions, et à l'intervention elle-même, on atteint plus justement les dimensions essentielles de tout phénomène humain tel que les principaux concernés les vivent à un moment donné de leur histoire.

« L'école idéale, pour moi, c'est une école relaxe, avec des endroits calmes et silencieux où on pourrait étudier et relaxer avant les cours ou les examens. » Cette suggestion propose une possibilité de créer un autre espace en milieu scolaire, d'aménager une école au sein de laquelle la détente, le calme et le silence ont droit de cité. En milieu scolaire, on peut s'inspirer de cet avis pour proposer et œuvrer en amont plutôt que d'entreprendre des démarches en aval. C'est une possible route à suivre et qui honore la voix des jeunes qui fréquentent l'école publique.

RENÉE GUIMOND-PLOURDE détient un doctorat de l'Université du Québec à Rimouski et occupe présentement un poste de professeure-chercheuse au Secteur éducation, kinésiologie et récréologie de l'Université de Moncton Campus d'Edmundston. Elle y enseigne notamment les cours de santé scolaire et de psychologie des enfants et des adolescents dans le cadre des programmes de formation initiale à l'enseignement. Elle est détentrice d'une subvention de recherche du CRSH (2008-2011) : Phénoménologie du *stress-coping* : la voix des jeunes en santé en provenance d'un milieu francophone minoritaire. Elle est co-récipiendaire du Prix Pat Clifford 2009 pour la recherche en éducation en début de carrière.

Notes

- 1 Lazarus, R. S. et Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York : Springer.
- 2 Compas, B. E. (1987). Coping with Stress During Childhood and Adolescence. *Psychological Bulletin*, 101(3), 393-403.
- 3 Organisation mondiale de la Santé (OMS). (1998). *Rapport sur la Santé dans le Monde 1998 – La vie au 21^e siècle, une perspective pour tous*. Genève : Rapport du Directeur général.
- 4 Seligman, M. (1995). *The Optimistic Child*. Boston : Houghton Mifflin.
- 5 Cheung, A. (2006). Canadian Community Health Survey : Major Depressive Disorder and Suicidality in Adolescents. *Politiques de santé*, 2(2).
- 6 Stecker, T. (2004). Well-being in an Academic Environment. *Medical Education*, 38, 203-212.
- 7 Schmeelk-Cone, K. H. et Zimmerman, M. A. (2003). A Longitudinal Analysis of Stress in African-American Youth : Predictors and Outcomes of Stress Trajectories. *Journal of Youth Adolescence*, 32(6), 419-430.
- 8 Guimond-Plourde, R. (2004). *Le stress-coping chez des jeunes de 15 à 17 ans dans une perspective d'éducation pour la santé*. Thèse de doctorat. Université du Québec à Rimouski en association avec l'Université du Québec à Montréal.

- 9 Van Meerbeek, P. (1998). *Que jeunesse se passe. L'adolescence face au monde adulte*. Bruxelles : De Boeck.
- 10 District scolaire 3 (2009). *Ensemble, bâtissons une école efficace. Planification triennale 2009-2012*. Edmundston.
- 11 Guimond-Plourde, R. (2001, Hiver). L'application pédagogique de la visualisation en milieu scolaire. *Éducation Canada*, 40(4), 32-35.
- 12 Guimond-Plourde, R. (1999). *Étude d'une expérience vécue de visualisation : une histoire de sens pour des jeunes du secondaire deuxième cycle*. Mémoire de maîtrise. Université du Québec à Rimouski.
- 13 Organisation mondiale de la Santé. (1997). *Les écoles promotrices de la santé : un investissement pour l'éducation, la santé et la démocratie*. Genève : Rapport OMS Europe.
- 14 Bérubé-Saint-Amand, F. (1993, Septembre). Mon jardin secret... Projet de relaxation à l'école. *La revue des Échanges de l'Association francophone internationale des directeurs d'établissements scolaires*, 10(3), 3-4.
- 15 Galyean, B.-C. (1986). *Visualisation, conscience et apprentissage*. Sainte-Foy : Centre d'Intégration de la Personne de Québec Inc.
- 16 Harladsson, K.S., Lindgren, E. C., Fridlund, B. G., Baigi, A. M., Lydell, M. C. et Marklund, B. R. (2008). Evaluation of a school-based health promotion programme for adolescents aged 12-15 years with focus on well-being related to stress. *Public Health*, 122(1), 25-33.
- 17 Guimond-Plourde, R. (2004). *Op.Cit.*

Association de santé et sécurité pour les services gouvernementaux

APPRENTISSAGE EN LIGNE, RESSOURCES WEB, DISQUES COMPACT INTERACTIFS, DVD ET MANUELS

416-250-8005
san-frais 1-877-732-3726

www.esao.on.ca
esao@esao.on.ca