



Analyse

6/2023

**Quand stress et détresse riment :
ça intéresse quelqu'un ?**

Véronique de Thier

Joëlle Lacroix

FAPECO

Fédération des Parents et des Associations
de Parents de l'Enseignement Officiel



MOTS-CLEFS

Stress, stress scolaire, burn-out parental scolaire, santé mentale, norme de qualité, climat scolaire, prévention, soin, performance, compétition, coopération

L'analyse en un coup d'œil

A partir d'un témoignage partagé, l'analyse renvoie à une série de questions : pourquoi en arriver à externaliser la gestion d'un problème qui trouve ses origines dans la structure même du système scolaire et osons le dire dans des pratiques, notamment celles de l'évaluation ? Qu'est-ce qui stresse à l'école ? Quelle est la vertu pédagogique du stress ? Comment gérer cette double injonction écrite dans un bulletin : « *Gère ton stress : tu as le droit de te tromper* » et sanctionner l'année par un redoublement ? Le stress scolaire serait-il devenu une norme de qualité ?

Une norme car les élèves le ressentent parfois tous les jours, être stressé par l'école est devenu une habitude, comme pour certains parents qui vont jusqu'à évoquer la notion de *burn-out scolaire parental*.

Une norme de qualité comme s'il s'agissait d'une compétence, d'une habilité, d'un apprentissage à acquérir pour se préparer à en user dans la vie réelle du monde du travail. Quel programme réjouissant !

Il existe trois niveaux de stress : l'adapté, le cumulatif et le dépassé, autrement dit le stress positif, le supportable et l'insupportable. Dans les pages qui suivent, les mots pour en dire les symptômes sont cash, mais vrais, et questionnent les limites du supportable pour les élèves, et pour leurs parents par effet de ricochet.

Des indicateurs aux résultats implacables ont été rendus publics par communiqués de presse le 12 septembre 2023¹ :

- En 2022, les élèves sont 50% à se déclarer stressés par le travail scolaire.
- Plus on avance dans la scolarité, plus on est stressé. Plus on est relégué, moins on est stressé.
- En 2022, les filles sont proportionnellement plus nombreuses (62,2 %) que les garçons (40,1 %) à être stressées vis-à-vis du travail scolaire.

Sans échos médiatiques, alors que le lien entre le stress scolaire et la santé mentale des jeunes a été démontré et reste depuis trois ans une préoccupation centrale chez les parents d'élèves et qu'il s'agit d'une question de santé publique. Un constat que nous ne pouvions passer sous silence.

¹ Communiqué de presse, *Comment vont les jeunes ? Les résultats de l'enquête HBSC 2022 à Bruxelles et en Wallonie*, publié le 12 septembre 2022 et mis à jour le 13 septembre 2023

<https://actus.ulb.be/fr/presse/communiqués-de-presse/recherche/comment-vont-les-jeunes-les-resultats-de-lenquete-hbsc-2022-a-bruxelles-et-en-wallonie>

Table des matières

L'analyse en un coup d'oeil	1
Introduction	3
Une évocation parlante.....	3
Le stress scolaire à la maison : une réelle problématique.....	3
Le stress scolaire : de quoi s'agit-il ?.....	4
D'abord, le stress tout court.....	4
Et puis le stress scolaire.....	5
Et ça concerne beaucoup de jeunes ? Des chiffres qui parlent !.....	6
En 2022, les élèves sont 50% à se déclarer stressés par le travail scolaire.	7
Plus on avance dans la scolarité, plus on est stressé. Plus on est relégué, moins on est stressé	8
Les filles sont plus stressées plus que les garçons	8
Qu'en conclure ?	9

Introduction

Une évocation parlante...

Vous le savez, les parents d'élèves nous interpellent sur des questions qui leur posent justement question et les indignent. Bien souvent, ils accompagnent leur interpellation de leur vécu en famille, vécu de parents et vécu de leurs enfants. C'est que généralement, ce qui fait que les parents nous sollicitent, c'est ce qui fait mal, mal au ventre, mal à la tête, mal au cœur. Evidemment, comme association de défense des intérêts des élèves à l'école et du droit à la participation des parents, ce sont plutôt des retours sur ce qui ne va pas qui nous reviennent.



Cette fois, un parent nous envoie une photo prise lors d'un trajet en transport en commun, une affiche qui vient interrompre le fil de ses pensées et déclenche en elle des sentiments d'incompréhension, d'émoi, de souffrance. Ce sont des mots forts pour qualifier ses émotions dans le courriel qu'elle nous adresse. « *Quel message est véhiculé? Celui du stress comme une chose normale à l'école? Car comme maman, je vous assure que le stress lié à l'école*

c'est aussi ma réalité, tous les jours. S'il doit être géré en dehors de l'école, c'est que ce problème n'est pas celui de l'école? MAIS NON!!! » nous crie-t-elle. Militante dans une association de parents, cette maman s'étonne également du manque de réaction du politique alors qu'il lui paraît que notre association réclame que les écoles veillent au bien-être des élèves : « *mais que faites-vous?* ». En effet, le bien-être à l'école est l'un de nos combats menés de longue date, que la crise sanitaire a exacerbé, et qui est encore loin d'être gagné.

Comme bien souvent, un dialogue s'engage avec la maman. Celle-ci explique être à la maman d'un adolescent de 16 ans, en difficulté scolaire, qui recommence sa 4^{ème} secondaire, qui a quitté l'enseignement général et son établissement (disons-le, élitiste, et donc orientant) pour un établissement scolaire qui n'organise pas de l'enseignement général. Entré en septembre 2022 dans l'enseignement technique de transition, elle constate que son fils se reconstruit et que l'école répare les dégâts de l'établissement précédent. « *Le stress à l'école, on connaît* » dit-elle, « *et le stress en famille également* ». Pour ses deux garçons en vérité. « *L'école à la maison source de stress, parfois à bout, on ironisait. Pour tout vous dire, je pense que nous avons inventé le concept de burnout parental scolaire. J'entends déjà certains nous accuser de parents-roi ayant fait des enfants-dieu. Si si, j'ai entendu cette expression à la radio. À ceux-là je réponds que le stress scolaire et son dégât co-latéral de stress à la maison provient justement de notre volonté de nous conformer aux exigences de l'école, malgré des garçons rencontrant des difficultés d'apprentissage. Faire de son mieux était un peu notre fil rouge. Face à des difficultés d'apprentissage dans l'établissement général, nous avons fini par faire un bilan neuropsychologique. En sont sorties une légère dyscalculie et une dyspraxie visuo-spatiale. Rapidement, il a fallu l'équiper d'une tablette et mettre en place des aménagements raisonnables. L'échec a quand même été au rendez-vous. Et puis changement d'école et d'orientation dans un établissement où l'absence de compétition, la coopération, l'attention volontairement individuelle portée aux élèves a fait disparaître tout trouble de l'apprentissage. Le stress à l'école a disparu lui aussi ; le stress scolaire à la maison s'est effacé peu à peu, le climat familial s'est détendu* ».

Le stress scolaire à la maison : une réelle problématique

Ce témoignage que nous vous partageons n'est pas unique. Il renvoie à une série de questions : pourquoi en arriver à externaliser la gestion d'un problème qui trouve ses origines dans la structure même du système scolaire et osons le dire dans des pratiques, notamment celles de l'évaluation ? Qu'est-ce qui stresse à l'école ? Quelle est la vertu pédagogique du stress ? Comment gérer cette double injonction issue d'un bulletin : « *Gère ton stress : tu as le droit de te tromper* » et sanctionner l'année par un redoublement ? Faudrait-il apprendre à stresser à l'école pour être prêt à intégrer le monde du travail ? La loi de la jungle, déjà un principe de vie à l'école ? Qu'est-ce qu'apporte le stress pour mieux apprendre ? Le stress constitue-t-il une norme de qualité ?

Tout récemment, comme employeur, nous recevions dans notre messagerie cette offre de formation : « *Comment éviter les risques psychosociaux au travail, développer le bien-être et la prévention ? Agissez, prenez soin de vos ouvriers, vos équipes, votre entreprise !* ». Quelle ironie de penser que l'apprentissage du stress à l'école devrait permettre aux futur-es travailleurs-euses de gérer le stress alors que la question du bien-être au travail - sans toutefois être un acquis partout et tout le temps pour tous et toutes nous en sommes conscientes- est encadrée légalement. Sauf à penser que l'Ecole formerait des futur-es syndicalistes, ce qui en soi permet de faire vivre le droit à user de son pouvoir d'action pour changer la société et atteindrait de cette manière sa mission de faire des jeunes des CRACS : citoyen·nes actif·ves, responsables, actif·ves, critiques et solidaires ?

Le stress scolaire : de quoi s'agit-il ?

D'abord, le stress tout court

Hélène Romano, qui a fait le tour de la question, dresse un tableau très précis du stress, de ses différentes formes et de ses effets : « *Le stress est une réponse physique et psychologique qui répond à une nécessité de s'adapter à son environnement. Le mot stress vient du latin stringere : mettre en tension. Dans la langue française il définit autant une situation subie par l'organisme, que la réaction de celui-ci à cette situation. Les mécanismes du stress ont pour fonction de nous permettre de faire face à une situation difficile et de nous y adapter au mieux. L'absence de stress est donc nuisible car nos ressources ne sont pas mobilisées et notre performance est médiocre. Le stress est donc fondamentalement utile mais à l'unique condition que les réactions biologiques et psychologiques soient déclenchées à bon escient et dans des limites acceptables.* »² Jusque-là, chacun·e d'entre nous, d'entre vous, a éprouvé ce stress qualifié aussi de *positif*. Mais l'autrice répertorie différents stress, dont les signes physiologiques et psychiques ne laissent aucune place à la croyance d'un quelconque bénéfice sur la santé, mentale et physique, et sur les capacités d'apprendre qui sont dès lors comme anesthésiées.

Si l'on parle vrai, ce qui est le cas de l'autrice, leurs définitions font froid dans le dos. Elle en distingue trois.

1. **Le stress *adapté***: quand il existe des réactions physiologiques : tachycardie, respiration difficile, pâleur, spasmes, douleurs abdominales et nœud à l'estomac (avoir la boule au ventre), tension psychique et musculaire, rougeur, tremblements, sudation excessive, mains moites, besoin impérieux d'uriner, perte de contrôle des sphincters. Ce stress est

² Hélène ROMANO, *Le stress scolaire et ses conséquences*, in « Pour une école bientraitante », 2016, page 85.

dit *adapté* car face à un danger, il permet à la personne d'avoir encore une attitude qui lui permet de se sauver par exemple pour se protéger, s'en suit un temps de récupération.

Ce stress est réputé supportable. Mais, en situation scolaire, quelle est l'issue et à quel prix ? Quelles sont les attitudes de protection ? Et puis, toutes les personnes ont un seuil de tolérance différent à ce stress.

2. **Le stress *cumulatif***: c'est le résultat d'une exposition prolongée au stress sans récupération. Pouvant aussi conduire au burn-out (soit à un épuisement psychique et physique), il est conditionné à des contraintes de temps (surcharge de travail), des conditions matérielles (durée des transports, ergonomie des lieux), des conditions humaines difficiles (hostilité des pairs, tensions avec les proches).

Comme parent d'élèves, cela vous parle-t-il ? Classes et lieux de vie collectifs restreint, prise des repas rapide pour cause de triple service à la cantine, temps de transports scolaires excessif semaine de devoirs et leçons surchargée, contrôle surprise, annonce devant tous les élèves de résultats à une épreuve, harcèlement, humiliation répétée au tableau en classe, journée scolaire de 7h à 17h30, etc. Quand un ado ne parvient plus à se rendre à l'école, refuse de quitter son lit, la voiture, de prendre son bus : on s'inquiète ou non ?

3. **Le stress *dépassé***: ce stress « conduit à une forme de court-circuitage des mécanismes habituels de régulation du stress. Il se manifeste dans des situations extrêmes quand {la personne} est confrontée à un événement traumatique tel qu'une agression grave, la présence lors d'un décès, etc.³ Comment se manifeste-il ? Agitation, sidération stuporeuse (immobilité soudaine, paralysée psychique et physique face à ce qu'il vient de se passer), conduite automatique (répétition de gestes simples), fuite panique, dissociation péritraumatique (distorsion de la réalité, dépersonnalisation, amnésies, se sentir spectateur·trice de soi-même). Elles peuvent mettre en danger car la personne n'a plus la capacité de se protéger ni de réagir face au danger, n'est plus consciente de ce qu'elle fait, est incapable de donner son identité, ne reconnaît aucun proche, semble subitement totalement décrochée de la réalité. ce type de stress est lié à *dépassement des limites supportables* écrit Hélène Romano.

Parce que le stress cumulatif est, lui, sensé ne pas les avoir dépassées ces limites du supportable ? On comprend cependant bien dans cette troisième échelle de stress qu'il s'agit de celui lié à des incidents dramatiques, à des chocs traumatiques, auxquels malheureusement l'école ne peut échapper, pas de risque zéro en ces lieux. Ces chocs ne sont pas anodins, nous pensons ici aux tentatives de suicide en classe.

Et puis le stress scolaire

Les écoles sont poreuses, perméables aux aléas de la vie extérieurs à ses murs, aléas personnels, familiaux, sociaux, économiques et politiques. Elles ouvrent leurs portes malgré elles aux souffrances de leurs communautés éducatives, élèves et les parents inclus. Les jeunes à l'école en stress, qu'ils le taisent ou le crient, sont en détresse. Dire qu'on l'on est stressé est devenu normal, banalisé, inévitable alors qu'il peut être souvent nocif, dangereux. On n'en prend plus l'exact mesure exacte. Or, des élèves qui cachent leurs feuilles de contrôles, des élèves qui brossent systématiquement un cours, qui sont malades régulièrement pour quelques jours, ou

³ Hélène ROMANO, *ibidem*, p. 85.

sont sous certificat médical pour une longue, voire très longue durée, de quoi sont-ils atteints ? Bien que ce qui est stressant est personnel (ce qui est stressant pour l'un-e, l'est-il pour l'autre ?), certaines périodes et situations scolaires sont reconnues comme provoquant du stress⁴ : rentrée des classes, changement d'école, cours avec un prof réputé « sévère/injuste/méchant/... », contrôle planifié et contrôle surprise, bilans, examens ; sans compter les facteurs liés à l'environnement familial et social. En termes de signes, la liste est longue et Hélène Romano nous la partage quand même :

- Troubles du sommeil : difficultés à s'endormir, insomnie, cauchemars.
- Troubles somatiques et psychosomatiques en cours ou au moment d'aller en cours : maux de ventre, céphalées, douleurs dorsales, tachycardie, troubles dermatologiques, sensation d'étouffement, contractions musculaires ; constipation ou diarrhée, onychophagie (rongement des ongles), etc.
- Fatigue intense et constante même après des périodes de vacances.
- Troubles alimentaires : perte d'appétit ou boulimie.
- Troubles de l'attention : difficultés à se concentrer, oubli de ses affaires, perte de repères dans l'établissement (ne retrouve pas la salle de cours), etc.
- Attitude de retrait et d'isolement du groupe de pairs ; perte de confiance en soi.
- Troubles de l'humeur : irritabilité inhabituelle ; hypersensibilité avec des pleurs soudains et inexplicables ; crises de colère ; comportements agressifs ; harcèlement des camarades.
- Peurs inexplicables, impatience hypervigilance voir troubles obsessionnels et rituels de vérification.
- Accidentologie : se blesse constamment en cours ou dans les couloirs ; a des accidents de trajet à répétition.
- Conduites dangereuses : scarification, fugue, jeux dangereux.
- Manque d'attention porté à soi et à son matériel : hygiène discutable ; vêtements négligés ; affaires endommagées et sales.
- Troubles régressifs pour les enfants (accidents d'énurésie, succion du pouce, régression du langage, troubles anxieux lors des séparations, etc.).

D'après les travaux de Victoria Prokofieva (et autres) qui ont réalisé une synthèse des travaux sur cette question. « *Le stress d'évaluation scolaire et les états émotionnels négatifs qui en résultent font partie des thèmes suscitant l'intérêt des chercheurs depuis plusieurs décennies (Zeidner, 1998 ; Houchot et al., 2013). Ces travaux concluent que les exigences sociétales d'excellence et de performance dans le milieu du travail se répercutent aussi sur le système scolaire qui devient de plus en plus compétitif : des enfants évalués de plus en plus tôt, des programmes de plus en plus chargés et des parents de plus en plus préoccupés par les résultats de leurs enfants (Sarazon, 1984 ; Zeidner, 1998 ; Gregor, 2005). Certains chercheurs parlent du burn-out scolaire, ou d'un syndrome d'épuisement, de cynisme et d'inadéquation envers l'école (Meylan et al., 2015). Putwain (2008) réactualise les travaux de Spieberger & Vagg (1995) et confirme que les résultats des tests et des examens deviennent souvent des bases de jugement de soi, formant aspirations et craintes chez les élèves.* »⁵

⁴ «On connaît une vague de décompensation psychique inédite chez les 13-25 ans» (Dr Sophie Maes) - Le Spécialiste (lespecialiste.be), [«On connaît une vague de décompensation psychique inédite chez les 13-25 ans» \(Dr Sophie Maes\) - Le Spécialiste \(lespecialiste.be\)](#)

⁵ Victoria Prokofieva, Pascale Brandt-Pomares, Jean-Luc Velay, Jean-François Hérold et Svetlana Kostromina, Stress de l'évaluation scolaire : un nouveau regard sur un problème ancien, in « Le bien-être à l'école : un processus de production du bien-être? Tome 2 », octobre 2017, [Stress de l'évaluation scolaire : un nouveau regard sur un problème ancien \(openedition.org\)](#)

Et ça concerne beaucoup de jeunes ? Des chiffres qui parlent !

Quand les parents en parlent, le monde de l'enseignement n'y croit pas forcément, sauf à assister par eux-mêmes à des situations de sidération quand un élève, par exemple, rend une copie blanche en fin d'examen et a passé 4h paralysé devant celle-ci. Quand les scientifiques et le monde de la recherche le démontrent, est-ce plus crédible ? Le Service d'Information Education Promotion Santé (le SIPES) publie justement les résultats de l'enquête HBSC⁶ menée par l'Ecole de Santé Publique de Université Libre de Bruxelles. Les indicateurs de climat scolaire, car c'est bien de cela qu'il s'agit, sont tous très intéressants : l'absentéisme scolaire, la perception des relations entre élèves de la classe, la perception des relations avec les professeurs, la satisfaction vis-à-vis de l'école, le stress lié au travail scolaire, etc.

Pour notre propos, nous faisons le focus sur celui concernant le stress⁷. Que nous révèle-t-il ?

En 2022, les élèves sont 50% à se déclarer stressés par le travail scolaire

Une tendance linéaire à la hausse depuis 2010. Pourquoi cette hausse ? Comment l'expliquer ?

Cette hausse du stress vis-à-vis du travail scolaire peut s'expliquer par une pression croissante sur la réussite scolaire parce que *si on ne réussit pas à l'école, on rate sa vie*. Une pression exercée sur les élèves tant de la part des acteurs à l'intérieur du système éducatif que de la part de certains parents qui, il faut bien le dire, sont nommés comme responsables de la réussite, ou de l'échec, scolaire de leurs enfants. Il est de coutume, dans notre sphère d'action, d'entendre des plaintes relatives au manque de présence et de soutien des parents pour s'assurer que les enfants travaillent à la maison. Et pourtant, des parents qui assure ce cadre, il y en a. A méditer : les jeunes ne vont pas à l'école pour apprendre et s'épanouir mais bien pour réussir, dommage !

Comment ne pas s'étonner de la pression scolaire ressentie quand des élèves, pendant la crise covid, reçoivent de la part d'un enseignement une carte blanche titrée « *Non, la bienveillance et la suppression des examens ne sauveront pas nos élèves* »⁸. Entrée en matière de la carte blanche : « *Dans le monde "réel", sans compétences, on n'est rien ; sans connaissances on n'est rien ; sans diplôme pour valider les unes et les autres, on n'est presque rien* » et ensuite « *Et surtout, dans le monde "réel", sans volonté de se lever le matin pour travailler – le gros mot est lâché – on n'est moins que rien.* ». Ces propos, de notre point de vue particulièrement violents, sont adressés à de jeunes élèves de 15 ans qui, pour mémoire, vivaient particulièrement douloureusement cette période d'isolement social. Evidemment l'exemple cité ci-dessus, n'est pas la norme, mais il nous permet de questionner la représentation du stress « dans la vie réelle » auquel l'école devrait préparer. Cet enseignant, auteur de la carte blanche, provient du secteur privé, et s'y réfère pour redessiner les missions de l'école. Ce modèle d'école est-il compatible

⁶ HBSC - Health Behaviour in School-aged Children. Tous les quatre ans, le Sipes-ULB réalise l'enquête « Comportements, bien-être et santé des élèves » menée auprès des élèves scolarisés de la 5e primaire à la fin du secondaire en Belgique francophone. Cette enquête est le versant belge francophone de l'étude internationale «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC), menée dans près de 50 pays, sous le patronage du Bureau Régional de l'Organisation Mondiale de la Santé pour l'Europe. Elle a pour objectifs : de décrire les comportements de santé, l'état de santé et le bien-être des adolescents ; d'analyser ces indicateurs au cours des enquête ; et d'identifier les disparités démographiques, scolaires et sociales. <https://sipes.esp.ulb.be/projets/hbsc>

⁷ L'ensemble des graphiques sont issus de la page web suivante : [hbsc2022-stress-scolaire-2_1694511419467-pdf \(ulb.be\)](https://www.lalibre.be/debats/opinions/2021/05/08/non-la-bienveillance-et-la-suppression-des-examens-ne-sauvera-pas-nos-eleves-YODH2W7EDJFIZDDB7OYSTTOIUJE/)

⁸ Carte blanche, <https://www.lalibre.be/debats/opinions/2021/05/08/non-la-bienveillance-et-la-suppression-des-examens-ne-sauvera-pas-nos-eleves-YODH2W7EDJFIZDDB7OYSTTOIUJE/>

avec les missions de l'école fixée dans le Code de l'enseignement⁹ : « La Communauté française, les pouvoirs organisateurs et les équipes éducatives remplissent simultanément et sans hiérarchie les missions prioritaires suivantes :

1° promouvoir la confiance en soi et le développement de la personne de chacun des élèves ;

2° amener tous les élèves à s'approprier des savoirs et des savoir-faire et à acquérir des compétences, dont la maîtrise de la langue française, qui les rendent aptes à apprendre toute leur vie et à prendre une place active dans la vie économique, sociale et culturelle ;

3° préparer tous les élèves à être des citoyens responsables, capables de contribuer au développement d'une société démocratique, solidaire, pluraliste, respectueuse de l'environnement et ouverte aux autres cultures ;

4° assurer à tous les élèves des chances égales d'émancipation sociale.

Plus on avance dans la scolarité, plus on est stressé. Plus on est relégué, moins on est stressé

« En ce qui concerne les filières du 2e -3e degré du secondaire, les élèves de l'enseignement général et technique de transition étaient proportionnellement plus nombreux (66,0 %) à être stressés par rapport à leur travail scolaire, que ceux de l'enseignement technique de qualification (59,4 %), eux-mêmes plus souvent stressés que ceux de l'enseignement professionnel (39,7 %). »¹⁰ Comment l'expliquer ?

Figure 4. Stress vis-à-vis du travail scolaire entre 2010 et 2022, en fin de primaire et dans le secondaire



⁹ https://www.gallilex.cfwb.be/document/pdf/47165_000.pdf

¹⁰ SIPES, *Stress lié au travail scolaire*, hbsc2022-stress-scolaire-2_1694511419467-pdf (ulb.be)

Figure 1. Distribution des élèves de 5^e-6^e primaire, du 1^{er} degré secondaire et du 2^e-3^e degré secondaire selon leur niveau de stress lié au travail scolaire



Ce constat est paradoxal par rapport à un non-choix d'orientation puisqu'ils sont majoritairement orientés à la suite à des échecs, et que nous savons par ailleurs que ces orientations consécutives sont liées à l'indice socio-économique de ces élèves. Quelques suppositions pour éclaircir ces constats, et ces heureux élèves non stressés :

- Existe-t-il un lâcher prise face à la performance tant que du côté des élèves que du côté des enseignants ?
- Il y a-t-il une diminution de la concurrence entre élèves ?
- Les exigences d'apprentissage sont-elles moindres ?
- Les apprentissages font-ils plus de sens ?
- Les parents lâcheraient également la pression ?
- La fin de l'obligation scolaire en ligne de mire est-il une fin en soi ?

Les filles sont plus stressées plus que les garçons

Ce constat n'est plus à démontrer : le lien direct avec les représentations de l'apprentissage des filles et des garçons dans le chef des enseignant·es est toujours à l'œuvre. « *Globalement, les filles étaient proportionnellement plus nombreuses (62,2 %) que les garçons (40,1 %) à être stressées vis-à-vis du travail scolaire. Ce constat était retrouvé quel que soit le niveau scolaire à partir de la 6^e primaire (Figure 2). Chez les filles, les proportions d'élèves stressées par le travail scolaire avaient tendance à augmenter avec le niveau scolaire. Chez les garçons, cette proportion augmentait en 2^e secondaire, puis restait stable jusqu'à la fin du secondaire (Figure 2).* »¹¹

La charge mentale est donc à l'œuvre dès le plus jeune âge ?

Au printemps 2010 déjà¹², dans la revue trimestrielle *Faits & Gestes*, on y lisait : « *Les filles sont citées en exemples de bonnes élèves, qualifiées de plus calmes, plus studieuses, plus soigneuses, pendant que les garçons s'imposent dans l'espace de la classe (et dans les cours de récréation) et focalisent sur eux l'attention des enseignants. Les filles se sentent gratifiées par ce rôle de bonne élève... qui ne leur sera pourtant pas particulièrement utile sur le marché du travail. Les garçons se voient par ailleurs encouragés à transgresser les règles alors qu'on attend des filles*

¹¹ SIPES, *Stress lié au travail scolaire*, hbsc2022-stress-scolaire-2_1694511419467-pdf (ulb.be)

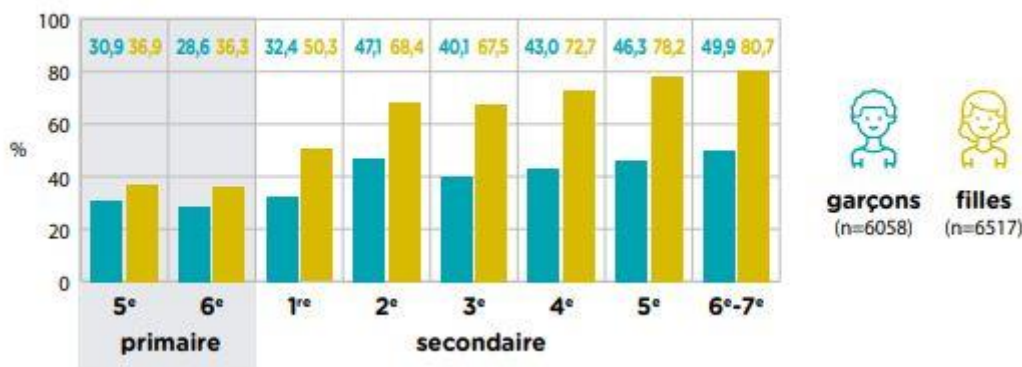
¹² *Faits et Gestes. Débats et Recherches en Communauté française Wallonie – Bruxelles, Filles – garçons : égaux dans l'enseignement ?*, printemps 2020, n° 33, page 4.

http://www.directionrecherche.cfwb.be/index.php?eID=tx_nawsecuredl&u=0&g=0&hash=9d8e6c16e8373bab71e17a2fc84ffdc970037b96&file=fileadmin/sites/srfg/upload/srfg_super_editor/srfg_editor/FG_pdf/FG_33.pdf

qu'elles s'adaptent à la « société scolaire » et à des exigences de conformité. Quant aux comportements d'agressivité et d'agitation, ils sont stigmatisés dans tous les cas, mais jugés naturels quand ils viennent des garçons et inacceptables quand ils viennent des filles et souvent pris pour des attaques personnelles. »

Combien de génération d'enseignant-es faudra-t-il encore pour effacer ce regard biaisé ?

Figure 2. Proportions d'élèves déclarant être stressés par le travail scolaire, en fonction du genre et du niveau scolaire



Les filles ont donc moins confiance en elles et travaillent davantage. Ce syndrome de la « bonne élève » où l'exigence qu'elle s'applique pour être « la meilleure » génère du stress voire conduit au burn-out.

Enfin, les filles sont tenues pour espérer avoir une chance d'être, plus tard, traitées à l'égal d'un homme de montrer qu'elles en sont capables. Tandis que dans l'imaginaire des enseignants, un garçon s'en sortira toujours.

Qu'en conclure ?

Le stress n'est pas une norme éducative, et encore moins un principe pédagogique. Entre le stress scolaire et la santé mentale des jeunes, un lien évident est démontré.

Depuis maintenant plus de deux ans, la FAPEO alerte sur la santé mentale des jeunes. Les indicateurs sont nombreux et devraient alerter les politiques. Dire que rien n'a été fait dans les écoles serait faux mais il nous semble que l'action se concentre sur le soin et non pas sur la prévention, c'est-à-dire sur les causes de ce mal être et non pas ce qui est à l'origine de ce stress nocif. Le stress à l'école en est une des causes, et pour preuve cette campagne qui renvoie les jeunes vers des consultations chez un psychologue en cas de stress à l'école, comme mentionné dans l'introduction.

Un numéro d'appel en cas de stress à l'école ou en famille est une initiative qui renvoie à une plateforme d'information et de contact avec un-e psychologue de première ligne.¹³ Mieux que rien mais selon nous quand le jeune est dans une situation de stress tel qu'il doit consulter un professionnel, il est déjà trop tard, le mal est fait. C'est d'un vrai changement de vision dont

¹³ Dans le cadre du Masterplan Santé mentale de Frank Vandenbroucke (belgium.be). Et plus précisément pour les jeunes : Dossier de presse : Réforme des soins psychologiques de première ligne – état de la situation : Investissements dans les soins de santé mentale <https://psybru.be/fr>

l'école et la société, en général, ont besoin. Il s'agit de remplacer l'esprit de compétition par l'esprit de collaboration et de coopération. Ce sont des valeurs qui à l'avenir seront essentielles dans « la vie réelle ».

Certes, cette plateforme répond à un besoin. Mais nous sommes convaincues qu'une Ecole réformée et des projets d'écoles revus pourraient spontanément contribuer à la diminution de la création de ce stress, à l'école et par ricochets en famille. L'externalisation de la gestion du stress ne changera pas la donne au sein des établissements.

Bibliographie

Conseil de l'Europe, *Améliorer le bien-être à l'école. Des écoles démocratiques pour tous*, [Améliorer le bien-être à l'école - Des écoles démocratiques pour tous \(coe.int\)](https://www.coe.int/fr/treaties/ameliore-le-bien-etre-a-lecole)

Faits et Gestes. Débats et Recherches en Communauté française Wallonie – Bruxelles, Filles – garçons : égaux dans l'enseignement ?, printemps 2020, n° 33, page 4.
http://www.directionrecherche.cfwb.be/index.php?elD=tx_nawsecuredl&u=0&g=0&hash=9d8e6c16e8373bab71e17a2fc84ffdc970037b96&file=fileadmin/sites/srfg/upload/srfg_super_editor/srfg_editor/FG_pdf/FG_33.pdf

ESPARBES-PISTRE Sylvie, BERGONNIER-DUPUY, CAZENAVE-TAPIE Pascal, *Le stress scolaire au collège et au lycée : différences entre filles et garçons*, Education et francophonie, Volume 43, N°2, 2015, <https://www.erudit.org/en/journals/ef/1900-v1-n1-ef02306/1034487ar.pdf>

Ligue de l'enseignement et de l'éducation permanente, *Quelle égalité filles/garçons dans l'enseignement ?*, 13 avril 2013, <https://ligue-enseignement.be/quelle-egalite-fillesgarcons-dans-lenseignement>

Ligue des familles, *Les inégalités de genre à l'école. Constats, problèmes et solutions sur les inégalités entre les filles et les garçons à l'école*, juillet 2019.
<https://liguedesfamilles.be/storage/18736/2019-08-19-les-inegalites-de-genre-a-lecole.pdf>

MAES Sophie, *On connaît une vague de décompensation psychique inédite chez les 13-25 ans*, *Le Spécialiste (lespecialiste.be)*, 4 mars 2021, «On connaît une vague de décompensation psychique inédite chez les 13-25 ans» (Dr Sophie Maes) - *Le Spécialiste (lespecialiste.be)*

ROMANO Hélène, *Pour une école bientraitante. Prévenir les risques psychosociaux scolaires*. Dunod, « Enfances », 2016, ISBN : 9782100742653. DOI : 10.3917/dunod.roman.2016.04. URL : <https://www.cairn.info/pour-une-ecole-bientraitante--9782100742653.htm>

SIPES, Communiqué de presse, *Comment vont les jeunes ? Les résultats de l'enquête HBSC 2022 à Bruxelles et en Wallonie*, publié le 12 septembre 2022 et mis à jour le 13 septembre 2023 <https://actus.ulb.be/fr/presse/communiques-de-presse/recherche/comment-vont-les-jeunes-les-resultats-de-lenquete-hbsc-2022-a-bruxelles-et-en-wallonie>

Université des femmes, *Petit guide à l'usage des profs pour réfléchir et agir sur l'égalité filles-garçons*, 2020, https://www.universitedesfemmes.be/images/Universite-Femmes/Sensibiliser/Egal-e_2020.pdf

TSASA Nicolas, *Non, la "bienveillance" et la suppression des examens ne sauveront pas nos élèves*, Carte blanche, La Libre Belgique, Publié le 08-05-2021 à 10h07, Mis à jour le 11-05-2021 à 14h41, <https://www.lalibre.be/debats/opinions/2021/05/08/non-la-bienveillance-et-la-suppression-des-examens-ne-sauvera-pas-nos-eleves-YQDH2W7EDJFIZDDB7QYSTTOIUE/>

Copyright © 2023 FAPEO, Tous droits réservés.

Fédération des Parents et des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel – ASBL

Rue de Bourgogne 48, 1190 Bruxelles

Tel. : 02 527 25 75 E-mail : secretariat@fapeo.be

N° d'entreprise : 0 409 564 781 – RMP Bruxelles

IBAN : BE48 2100 2838 9427 – BIC : GEBABEBB

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

FAPEO

Fédération des Parents et des Associations
de Parents de l'Enseignement Officiel

