

GESTION DU STRESS AU LYCÉE

Certains élèves de lycée sont stressés, d'autres moins ! Il est possible d'apaiser la souffrance ¹ engendrée par le stress en développant des compétences spécifiques telles que la relaxation et la méditation.



Passer d'une situation subie: « *je ne comprends pas ce qui m'arrive; tout à coup, je ne sais plus ce que j'ai appris; je suis bloqué à chaque oral; etc.* » à une situation construite et contrôlée: « *je connais, je comprends et je réagis* ».

Depuis 2004, nous proposons aux élèves de l'établissement un atelier d'aide à la gestion du stress scolaire ou péri-scolaire. Cette action s'est étoffée, depuis 5 ans, par la mise en place de journées de formation continue permettant des réalisations concrètes dans différents lycées de l'académie, ainsi qu'après-d'élèves en classes préparatoires aux grandes écoles. Les objectifs sont explicites:

- comprendre les mécanismes mis en jeu, approche théorique et personnelle;
- expérimenter des techniques qui permettent de contrer les effets négatifs du stress;
- rechercher des solutions personnalisées adaptées aux situations de stress et s'entraîner;
- anticiper l'apparition des symptômes pour augmenter l'efficacité de chacun.

Un mécanisme utile et indispensable

Le stress augmente les possibilités de performance du corps et de l'esprit.

Il nous permet de réagir plus efficacement à une agression ou une tension extérieure. Parfois le déclencheur peut être inattendu (événement dans la conduite automobile, interrogation inopinée d'un professeur, etc.) ou plus prévisible. Si les mécanismes restent les mêmes, la gestion et l'entraînement pourront différer.

Comme l'échauffement sportif, le stress provoque des réactions physiologiques et psychologiques permettant la mobilisation et la réaction du corps. Chacun a un niveau de stress optimal, celui nécessaire à la performance, mais un trop fort stress devient inhibiteur et fait chuter les performances. Selon les individus ou les situations, cela peut même se traduire par une panique et c'est cette expérience que retiennent les élèves qui ne voient dans le stress qu'un frein à leurs capacités du moment. Si le stress est utile voire indispensable, c'est l'excès de stress qui pose problème...

Les différents profils

La vie quotidienne, en particulier

scolaire, impose un niveau de stress (tableau 1) caractérisé par des bornes plus ou moins élastiques, dépendantes de déterminismes extérieurs (motivation, planning, approche de l'examen, pression sociale, familiale...), mobiles en fonction des expériences passées (ressenti, entraînement, etc.).

Le dispositif

Les séances se font en petits groupes avec engagement de confidentialité (le nombre optimal de participants est de 8 à 10 personnes).

Un premier travail s'organise à partir de documents écrits:

- éléments théoriques d'explication du fonctionnement du stress (modalités, utilité, effets, etc.);
 - fiches d'auto-évaluation pour connaître son niveau de stress et ses propres moments critiques (la veille au soir, ou le matin, ou en début d'épreuve).
- Ensuite, différents exercices, principalement axés sur la relaxation et la méditation sont proposés, accompagnés de fiches-ressources et d'enregistrement MP3 afin que chacun puisse les reprendre dans un travail autonome. Au fil des séances, d'autres supports d'activité sont utilisés, pour travailler sur les pensées, les comportements d'évitement, etc. et les stratégies possibles pour sortir des cercles vicieux dans lesquels le stress nous enferme.

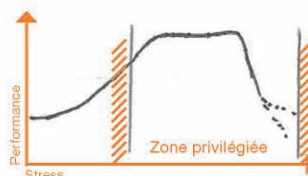
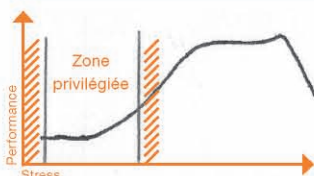
Enfin, nous proposons une réflexion sur le sommeil afin de mieux comprendre ses mécanismes, de mieux se connaître et de mieux le gérer (s'entraîner à la relaxation, travailler sur l'endormissement et sur le moment du réveil).

Gestion du stress et profils d'élèves

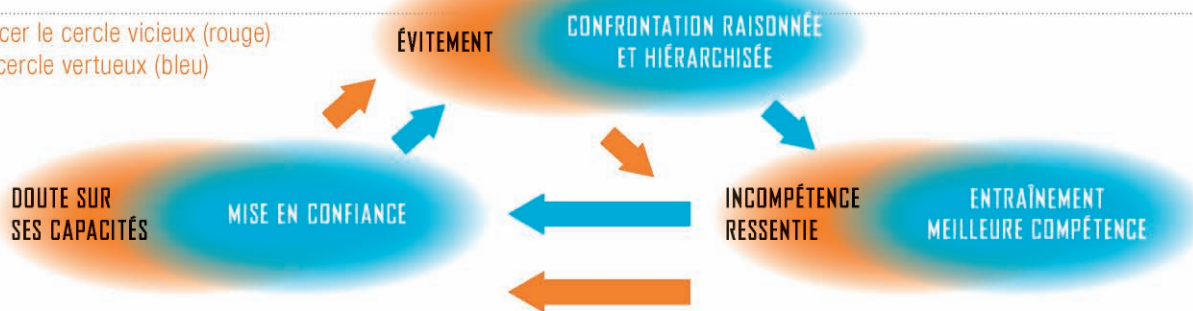
L'élève « cool » semble ne jamais stresser, mais a souvent des problèmes pour se motiver.

Le « chanceux », l'école le booste bien, mais il n'a pas toujours conscience du risque lié à « l'hyperstress ».

Le « stressé » est toujours en hyperstress et a grand besoin de la gestion du stress.



Remplacer le cercle vicieux (rouge)
par un cercle vertueux (bleu)



Les techniques utilisées

La relaxation

Lorsque les élèves décrivent précisément les effets ressentis du stress, ils recensent les données physiologiques et psychologiques qui le caractérisent :

- augmentation de la fréquence cardiaque;
- élévation de la température (mains moites, sudation);
- contractions musculaires (tremblements de jambes et/ou des mains, maux de ventre);
- respiration saccadée;
- pensées négatives répétées voire obsessionnelles;
- difficulté d'endormissement.

Une des antidotes à ces différents symptômes est la relaxation : elle permet la baisse de la fréquence cardiaque et de la température, elle favorise également le relâchement musculaire, apaise la respiration et augmente le bien-être. Les techniques d'apaisement sont donc des outils privilégiés pour lutter contre les pics de stress, et dans ce domaine comme dans d'autres, l'entraînement paie : plus on travaille sa relaxation, plus on est efficace.

Nous privilégions des exercices simples qui peuvent aussi se réaliser assis ou debout, en situations scolaires. Nous avons fait le choix de ne pas privilégier une technique précise, mais de proposer des séances variées tirées de différentes méthodes (eutonnie, sophrologie, Schultz, Jacobson, Yoga, Tai Chi Chuan). Le choix est volontairement assez large : techniques liées à la respiration, aux recherches de contacts sur le sol ou sur des balles, aux images mentales, aux contractions-relâchements, aux inventaires corporels, aux auto-massages. Chaque élève essaie, expérimente et retient ce qui lui convient le mieux.

La méditation

Nous utilisons une technique laïque² en nous appuyant notamment sur les propositions de Christophe André³ qui permet de lutter contre les idées négatives et perturbatrices qui accompagnent très souvent le stress scolaire (« je suis nul », « je n'y arriverai jamais »). La méditation permet de lutter contre

les idées en boucle (ruminations), de se centrer sur d'autres pensées, voire de les choisir pour arriver à observer ce qui se passe dans notre esprit, à prendre du recul. Si on ne peut pas, volontairement, « annuler » une pensée négative, on peut apprendre à ne pas lui donner toute la place dans notre esprit, à la relativiser. Pour cela, on va se concentrer sur un point précis (par exemple, le mouvement du souffle et la respiration). C'est dans ce travail de concentration minutieux que l'on prend conscience de l'émergence de pensées perturbatrices. Petit à petit, les élèves arrivent à les repérer, les écarter de la place centrale qu'elles tentent de prendre pour pouvoir se concentrer à nouveau sur l'exercice. Ainsi, progressivement, on comprend mieux le fonctionnement de notre esprit et on prend conscience de notre possibilité de le diriger.

Éviter l'évitement

L'élève stressé est, le plus souvent, la proie de pensées négatives dévalorisantes. Il développe des stratégies d'évitement qu'il faut apprendre à dominer : par exemple, il s'organise pour ne jamais être interrogé à l'oral si la prise de parole en groupe le stresse (schéma 1). Pour cela, nous mettons en place des objectifs personnels qui contraignent les élèves à « éviter l'évitement » : ils s'engagent (par exemple) à prendre la parole sur quelque chose de simple, qu'ils ont préparé, en cours de langue ou dans une matière où ils n'osent pas prendre la parole. Le professeur peut être prévenu et les aider en les interrogeant puis, progressivement, on se dirige vers des objectifs de plus en plus ambitieux.

L'entraînement mental

Se décentrer, prendre du recul

Ce qui détermine le niveau de stress d'une situation, ce n'est pas sa caractéristique intrinsèque, mais c'est « ce que je joue personnellement dans cette situation ». Il est donc particulièrement intéressant d'apprendre à prendre du recul par rapport à ce que l'on vit au jour le jour, afin que l'élève puisse s'affirmer : « l'enjeu, c'est moi qui le détermine, je

suis le maître du jeu... si je le veux! ». Ce travail simple de reconstruction cognitive est proposé aux élèves avec un passage par l'écrit qui facilite la distanciation.

S'exposer mentalement

Il n'est pas toujours facile ni possible de s'entraîner autant qu'on le souhaiterait à réagir face à une situation donnée (devoir surveillé, examen). Une des solutions consiste à essayer de la vivre mentalement : bien installé (dans sa chambre par exemple), on imagine le plus concrètement possible le film d'une situation qui nous stresse particulièrement, on fait « dérouler » l'action en cherchant à repérer le moment où le pic de stress apparaît. On arrête alors le film dans sa tête, on évalue son état de tension et ses pensées, on se relaxe en utilisant notre séquence préférée... puis on peut poursuivre le film jusqu'au prochain pic. On réalise ainsi une « restructuration cognitive » qui permet d'atteindre les pics de stress et de s'entraîner à les gérer.

Cet entraînement qui paraît particulièrement simple est très efficace pour aider les jeunes à « prendre le dessus » et à devenir « acteurs » de leur lutte contre le stress.

Ces techniques permettent aux élèves de passer d'une situation subie à une situation construite et contrôlée. Ils apprennent ainsi à s'affranchir des réactions affectives et émotionnelles pour entrer dans un raisonnement et une attitude logiques.

Pascal Larue,
Professeur d'EPS, Lycée C.N.
Ledoux, Besançon (25).

1. Le terme est choisi : nous sommes toujours surpris par la souffrance réelle de certains élèves qui ne laissent pas toujours apparaître de traces visibles de cette difficulté. Dans les discussions en petits groupes, ces élèves parlent souvent de malaises, tremblements, sudation, perte de sommeil, perte de confiance, maux de tête ou de ventre, peur panique du regard des autres, voire vomissements, étourdissements.

2. La méditation est souvent associée à une pratique religieuse. Nous avons donc été particulièrement vigilants et nous nous sommes appuyés sur une pratique laïque et sans ambiguïté (de même, nous avons évité toute approche associée à des « effets magiques » pour nous centrer sur un raisonnement et un entraînement logiques).

3. ANDRÉ C., *Méditer jour après jour*, Ed l'Iconoclaste, 2011.