

Master of Arts en enseignement pour le degré secondaire I

Synthèse du Mémoire de Master

Stress, coping et insomnie chez des élèves du cycle 3

| | |
|-----------|--|
| Auteur | Bastos Neves Campos Telmo Diogo |
| Directeur | Prof. Genoud Philippe |
| Date | 10.01.2024 |

Introduction

L'école ayant pour principe d'accompagner le développement intellectuel et social des élèves avec bienveillance. Toutefois, de récentes recherches soulignent l'augmentation de la pression exercée par l'école sur les élèves, avec une multiplication des obligations, tâches et responsabilités (Albrecht et al., 2021). En effet, dans un contexte toujours plus exigeant, le stress risque de se développer et se manifester de façon endémique, comme un mécanisme de défense, en raison des sollicitations de l'environnement perçues comme trop élevées (Cannon, 1932). Pour certains auteurs, l'école se hisse au premier rang des principales sources de stress à l'adolescence (Pascoe et al., 2020).

Pourtant, le stress n'est pas une fatalité, puisque que certains parviennent à le gérer convenablement et à en tirer des bénéfices, comme une augmentation de motivation et de persévérance (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2010). Malgré cela, d'autres éprouvent de sévères difficultés à trouver les stratégies de coping adéquates, ce qui les rend plus vulnérables. En effet, certaines stratégies de coping, comme la résolution proactive des problèmes ou la réévaluation positive qui sont des stratégies centrées sur le problème, peuvent se révéler particulièrement efficaces dans la réduction du stress en milieu scolaire (Eisenbarth et al., 2013).

S'il persiste, ce stress peut entraîner des conséquences néfastes tant sur la santé mentale que physique des adolescents, à court comme à long terme (LeMoult et al., 2020), dont des effets sur la durée et la qualité du sommeil, facilitant ainsi le développement de symptômes insomniaques (Kalmbach et al., 2018). Cette relation entre stress et insomnie a été abondamment étudiée chez des groupes plus âgés, négligeant ainsi les changements spécifiques à l'adolescence sur le sommeil (Colrain & Baker, 2011).

Le stress – tout comme la mobilisation plus ou moins adaptée des stratégies de coping – peuvent influencer significativement la santé des adolescents et entraîner des complications certaines à l'âge adulte. Bien que la littérature scientifique ait largement exploré les liens entre stress et stratégies de coping, les études disponibles présentent parfois des échantillons trop éloignés du contexte suisse. Notre recherche vise donc approfondir la question de l'articulation entre ces variables dans un contexte régional et en mettant en lumière les spécificités d'un échantillon d'adolescents. Plus spécifiquement, nous examinons dans un premier temps la perception du stress, les stratégies de coping utilisées (tout comme leur efficacité perçue), mais aussi la qualité du sommeil, tout en tenant compte du genre et du degré scolaire. Dans un second temps, nous étudions les liens entre ces mesures.

Méthode

La recherche a été menée sur neuf classes d'un cycle d'orientation fribourgeois, soit une classe de chaque type et dans les trois degrés scolaires, regroupant un total de 124 élèves (61 garçons et 63 filles) âgés de 12 à 17 ans ($M=13.4$; $ET=1.0$). Les élèves ont répondu à un questionnaire composé de quatre parties : (1) les données sociodémographiques ; (2) la version française du *Perceived Stress Questionnaire (PSQ)* ; Genoud & Mabilon, *in press*) ; (3) un inventaire de coping, basé sur une traduction et adaptation du questionnaire UBV de Reicherts & Perrez (1994) et sur les travaux de Haymoz et al. (*in prep*) ; (4) la version française du *Insomnia Severity Index (ISI)* ; Morin, 1993).

Résultats

Nous observons tout d'abord que les filles sont significativement plus stressées que les garçons, conformément aux résultats antérieurs (Albrecht et al., 2021 ; Pascoe et al., 2020). Il est important de souligner que cette observation se répète pour toutes les facettes du stress. Cette disparité entre les genres semble résulter des différences de traitement entre les sexes dans le domaine éducatif et au sein de la société (Collet, 2014). En outre, nous observons que les élèves de 11H présentent des niveaux de stress significativement plus élevés que leurs pairs plus jeunes, en particulier en ce qui concerne l'inquiétude qu'ils éprouvent puis, dans une moindre mesure, les tensions sociales associées à cette dernière année de scolarité obligatoire, particulièrement stressante en raison des questions liées à l'avenir professionnel et académique (Moyné et al., 2018).

En ce qui concerne le coping, les stratégies développées par les adolescents restent relativement homogènes et constantes dans le temps. Toutefois, une différence significative concernant le recours au coping centré sur les

émotions apparaît chez les filles, dont l'utilisation est plus marquée. Si ces différences semblent, comme pour les stress, découler en partie d'une éducation encourageant davantage l'expression des sentiments chez les filles (Cocoradă & Mihalașcu, 2012 ; Dumont, 2000), d'autres facteurs comme la maturité physique (McCormick & Matthews, 2007) ou le niveau socio-économique des parents (Reiss et al., 2019) paraissent également contribuer à la manière dont le coping est perçu et mis en œuvre.

Concernant la sévérité de l'insomnie, les filles disent avoir une qualité de sommeil moins bonne que leurs pairs. Ce résultat s'explique principalement par des facteurs biologiques tels que le développement pubertaire (Calhoun et al., 2014), notamment le début des menstruations chez les filles (Johnson et al., 2006), entraînant divers changements influant sur le décalage des phases du sommeil et du cycle circadien (Brion, 2011) pouvant entraîner la réduction du sommeil profond (Jenni & Carskadon, 2004). De plus, les évolutions négatives des habitudes de sommeil au cours de l'adolescence (Maume, 2013), les capacités d'introspection plus développées chez les filles (Maume, 2013), ainsi que la vulnérabilité biologique spécifique à ces dernières (Colrain & Baker, 2011 ; Hysing et al., 2013) peuvent contribuer à la contraction des symptômes insomniaques.

Au niveau des liens, le stress ne semble guère être associé avec l'utilisation des stratégies, alors que l'efficacité perçue de ces dernières présente des corrélations faibles à modérées, en particulier chez les garçons. Le recours à certaines catégories de coping, comme le coping social, agit davantage sur certaines dimensions du stress que d'autres, et ce exclusivement chez les garçons. En outre, la sévérité de l'insomnie présente une corrélation forte et significative avec les niveaux de stress (pour toutes les dimensions concernées). En revanche, nous relevons que tant la fréquence d'utilisation que l'efficacité perçue de stratégies de coping ne sont pas corrélées avec le niveau de sévérité de l'insomnie.

À la différence des constats antérieurs (Pillai et al., 2014), l'utilisation de stratégies de coping ne modère pas la relation entre le stress et l'insomnie. Cette constatation peut s'expliquer de deux manières : premièrement, la probable difficulté des adolescents de notre échantillon à utiliser des stratégies de coping adaptées ainsi qu'une conception irréaliste de l'efficacité des différentes catégories de coping ; deuxièmement, l'utilisation d'outil de mesure du coping ne permettant pas une distinction exhaustive des diverses sous-catégories.

Conclusion

Notre recherche démontre que les problèmes d'insomnie demeurent très présents chez les élèves, particulièrement chez les filles. S'ils peuvent être clairement expliqués par les niveaux de stress auto-rapportés par les élèves, nous notons que l'utilisation (consciente) plus ou moins fréquente de stratégies de coping n'est pas à même d'atténuer l'impact du stress. En effet, alors que de nombreux programmes d'intervention sur le stress et les problèmes de sommeil ont démontré des résultats prometteurs (Blake et al., 2017 ; Häfner et al., 2015 ; Rew et al., 2014), notre recherche met en évidence que les stratégies de coping ne semblent pas se développer au fil du temps, ce qui permettrait sans doute de diminuer le stress et ses conséquences négatives.

Nous constatons que les élèves sont principalement stressés par rapport à l'inquiétude, provenant des préoccupations concernant leur avenir et l'atteinte d'objectifs prédéfinis. Pour y faire face concrètement, une réflexion concernant l'introduction de cours d'orientation professionnelle et un suivi plus intense dès l'entrée au CO pourrait être menée. Ainsi, les élèves pourraient être mieux préparés à affronter les questions et les doutes relatifs à l'avenir, réduisant de ce fait le stress lors de leur dernière année de scolarité obligatoire.

D'autres recherches pourraient poursuivre et enrichir le présent travail. Une approche expérimentale visant la mise en place d'interventions ciblées sur le coping pourrait notamment confirmer la difficulté des adolescents à gérer leur stress (tout comme faire un état des lieux de l'étendue et de l'hétérogénéité de leurs stratégies) et mettre en évidence d'éventuels impacts bénéfiques sur la qualité du sommeil et le bien-être de manière générale.

Bibliographie

- Albrecht I., Stocker P., & Ziegler H. (2021). *Environ un tiers des enfants et des jeunes en Suisse sont stressés – conclusions pour les jeunes, les parents et les écoles*. Pro Juventute Suisse.
- Blake, M. J., Sheeber, L. B., Youssef, G. J., Raniti, M. B., & Allen, N. B. (2017). Systematic Review and Meta-analysis of Adolescent Cognitive–Behavioral Sleep Interventions. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 20(3), 227-249. <https://doi.org/10.1007/s10567-017-0234-5>
- Brion, A. (2011). Les conséquences du manque de sommeil à l'adolescence. *Médecine du Sommeil*, 8(4), 145-151. <https://doi.org/10.1016/j.msom.2011.09.002>
- Calhoun, S. L., Fernandez-Mendoza, J., Vgontzas, A. N., Liao, D., & Bixler, E. O. (2014). Prevalence of insomnia symptoms in a general population sample of young children and preadolescents: Gender effects. *Sleep Medicine*, 15(1), 91-95. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2013.08.787>
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. W. W. Norton & Co.
- Cocoradă, E., & Mihalașcu, V. (2012). Adolescent coping strategies in secondary school. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 33, 188-192. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.109>
- Collet, I. (2014). Les garçons sont-ils des immatures chroniques ? *Travail, genre et sociétés*, 31(1), 157-162. <https://doi.org/10.3917/tgs.031.0157>
- Colrain, I. M., & Baker, F. C. (2011). Changes in Sleep as a Function of Adolescent Development. *Neuropsychology Review*, 21(1), 5-21. <https://doi.org/10.1007/s11065-010-9155-5>
- Dumont, M. (2000). Expérience du stress à l'adolescence. *International Journal of Psychology*, 35(5), 194-206. <https://doi.org/10.1080/00207590050171139>
- Eisenbarth, C. A., Champeau, D. A., & Donatelle, R. J. (2013). Relationship of Appraised Stress, Coping Strategies, and Negative Affect among College Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 3(5), 131-138.
- Genoud, P. A., & Mabilon, A. (in press). Adaptation et validation d'une version francophone courte du Perceived Stress Questionnaire auprès d'élèves du secondaire. *Orientation Scolaire et Professionnelle*.
- Häfner, A., Stock, A., & Oberst, V. (2015). Decreasing students' stress through time management training: An intervention study. *European Journal of Psychology of Education*, 30(1), 81-94. <https://doi.org/10.1007/s10212-014-0229-2>

- Haymoz, S., Genoud, P., & Reicherts, M. (in prep). *Assessment of Negative and Positive Emotion Regulation Techniques (ANPERT) – Development and Validation of a New Inventory*. University of Fribourg.
- Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K. M., Lundervold, A. J., & Sivertsen, B. (2013). Sleep patterns and insomnia among adolescents: A population-based study. *Journal of Sleep Research, 22*(5), 549-556. <https://doi.org/10.1111/jsr.12055>
- Jenni, O. G., & Carskadon, M. A. (2004). Spectral Analysis of the Sleep Electroencephalogram During Adolescence. *Sleep, 27*(4), 774-783. <https://doi.org/10.1093/sleep/27.4.774>
- Johnson, E. O., Roth, T., Schultz, L., & Breslau, N. (2006). Epidemiology of DSM-IV Insomnia in Adolescence: Lifetime Prevalence, Chronicity, and an Emergent Gender Difference. *Pediatrics, 117*(2), e247-e256. <https://doi.org/10.1542/peds.2004-2629>
- Kalmbach, D. A., Anderson, J. R., & Drake, C. L. (2018). The impact of stress on sleep: Pathogenic sleep reactivity as a vulnerability to insomnia and circadian disorders. *Journal of Sleep Research, 27*(6), e12710. <https://doi.org/10.1111/jsr.12710>
- LeMoult, J., Humphreys, K. L., Tracy, A., Hoffmeister, J.-A., Ip, E., & Gotlib, I. H. (2020). Meta-analysis: Exposure to Early Life Stress and Risk for Depression in Childhood and Adolescence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 59*(7), 842-855. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.10.011>
- Maume, D. J. (2013). Social ties and adolescent sleep disruption. *Journal of Health and Social Behavior, 54*(4), 498-515. <https://doi.org/10.1177/0022146513498512>
- McCormick, C. M., & Mathews, I. Z. (2007). HPA function in adolescence: Role of sex hormones in its regulation and the enduring consequences of exposure to stressors. *Pharmacology Biochemistry and Behavior, 86*(2), 220-233. <https://doi.org/10.1016/j.pbb.2006.07.012>
- Morin, C. M. (1993). *Insomnia: Psychological assessment and management*. Guilford Press.
- Moyne, A., Barthod-Malat, Y., & Kubiszewski, V. (2018). Stress scolaire des collégiens et des lycéens : Effet de l'appréhension de l'orientation et de la pression de la note. *Pratiques Psychologiques, 24*(2), 177-194. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2017.07.001>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 104-112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pillai, V., Roth, T., Mullins, H. M., & Drake, C. L. (2014). Moderators and Mediators of the Relationship Between Stress and Insomnia: Stressor Chronicity, Cognitive Intrusion, and Coping. *Sleep, 37*(7), 1199-1208A. <https://doi.org/10.5665/sleep.3838>
- Reicherts, M., & Perrez, M. (1994). Fragebogen zum Umgang mit Belastungen im Verlauf UBV [Questionnaire on coping with current stress]. *Zeitschrift für klinische Psychologie, Psychopathologie und Psychotherapie / im Auftrag der Görres-Gesellschaft, 42*(3), 230-240.
- Reiss, F., Meyrose, A.-K., Otto, C., Lampert, T., Klasen, F., & Ravens-Sieberer, U. (2019). Socioeconomic status, stressful life situations and mental health problems in children and adolescents: Results of the German BELLA cohort-study. *PLOS ONE, 14*(3), e0213700. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213700>
- Rew, L., Johnson, K., & Young, C. (2014). A Systematic Review of Interventions to Reduce Stress in Adolescence. *Issues in Mental Health Nursing, 35*(11), 851-863. <https://doi.org/10.3109/01612840.2014.924044>
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2010). Perceived Control and the Development of Coping. In S. Folkman (Éd.), *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* (pp. 35-59). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0003>