

SYNTHÈSE TRAVAIL DE MÉMOIRE DE MASTER

Ce travail de Master avait pour objectif principal d'analyser le processus de coping, défini par Lazarus et Folkman (1984) comme « *a constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person* » (p.141), **en contexte d'examen**. Nous nous sommes, d'une part, intéressée aux relations existantes entre les stratégies de coping et le sexe ou la filière d'appartenance de l'élève. Les recherches antécédentes avaient démontré certaines relations existantes entre les stratégies de coping ou l'état de stress pour les adolescents et pour le sexe. Pour les filières fribourgeoises, aucune recherche n'avait été effectuée auparavant. D'autre part, nous avons voulu mettre en évidence une éventuelle influence croisée entre l'état de stress, défini par Lazarus et Folkman (1984) comme « *une relation particulière entre la personne et son environnement perçue par la personne comme excédant ses ressources et menaçant son bien être* » (p.12) et les stratégies de coping. Certaines recherches avaient, bien sûr, mis en évidence un lien existant entre l'état de stress et les stratégies de coping, mais la spécificité du contexte de l'évaluation était peu traitée et nous pensions pouvoir contribuer à renforcer ce lien.

Afin de récolter nos données, nous avons remanié le questionnaire *Ways of Coping (Revised)* élaboré par Lazarus (1988, cité dans Bradette et al. 1999) qui s'intéressait aux stratégies de coping d'étudiants en contexte d'examen. Nous l'avons adapté pour des adolescents et l'avons étoffé avec une partie entièrement créée par nos soins destinée à mesurer l'état de stress ressenti par l'élève en contexte d'évaluation. Suite à un pré-test concluant et une fois l'autorisation du SEnOF délivrée, nous avons fait remplir ces questionnaires à 209 élèves de 8^e année du CO de la Veveyse de Châtel-Saint-Denis (Fribourg). Comme notre questionnaire ne comportait que des questions fermées, nous avons ensuite introduit les données récoltées dans Excel.

Nous avons utilisé le logiciel SPSS pour réaliser nos analyses statistiques. Pour toutes nos analyses concernant les stratégies de coping, nous avons décidé de séparer les types de stratégies (stratégies de coping centrées sur le problème et stratégies de coping centrées sur les émotions) pour pouvoir comparer ces deux types de la manière la plus équilibrée possible puis de s'intéresser aux stratégies de coping centrées sur les émotions (pensée de vœux, détachement, recherche de support social, se concentrer sur le positif, responsabilité personnelle, réduction des tensions et garder pour soi) qui étaient au cœur de nos hypothèses. Le type de stratégies de coping centrées sur le problème ne comportait pas de catégorisation spécifique pour ses stratégies. Nous avons réalisé des analyses de variances pour mettre en évidence des effets entre l'état de stress et le sexe ou la filière puis entre les stratégies de coping et le sexe ou la filière. Nous avons également réalisé des corrélations pour mettre en évidence des relations non dirigées entre les différentes stratégies de coping d'une part puis entre l'état de stress et ces stratégies de coping d'autre part. Nous avons réalisé des régressions linéaires pour déterminer quel type de stratégies de coping contribue le mieux à expliquer la variabilité de l'état de stress ressenti en contexte d'examen. Enfin, nous avons réalisé une analyse de classification à 5 clusters des utilisations de stratégies de coping des élèves pour confirmer les tendances observées par les analyses de variance et les corrélations. Nous avons comparé ces 5 clusters avec leur état de stress moyen et nous avons pu mettre en évidence certaines tendances intéressantes.

Finalement, les hypothèses posées ont connu deux sorts différents. En effet, nous avons dû rejeter notre première hypothèse, mais avons pu confirmer la deuxième. Concernant le sexe, nous avons pu mettre en évidence, grâce aux ANOVA, une utilisation plus marquée du type CCP et de la stratégie CCE – « recherche de support social » de la part des filles. En revanche, pour la stratégie CCE – « réduction des tensions », la tendance s'inverse. L'analyse de classification n'a pas permis de confirmer ces résultats, car les tests du Chi-carré étaient non significatifs. Ces faibles différences ne nous ont pas permis de confirmer notre sous-hypothèse 1a.

Lors de notre analyse portant sur les filières, il est ressorti que les élèves de la filière PG utiliseraient moins la stratégie CCE – « garder pour soi » que les élèves des deux autres filières. Par contre, les élèves de la filière EB utiliseraient davantage la stratégie CCE- « réduction des tensions » que les élèves des deux autres filières. L'analyse de classification a confirmé ces différences, mais n'a pas permis d'en émettre de nouvelles. Ces faibles différences ne nous ont pas permis de confirmer nos sous-hypothèses 1b et 1c.

Concernant la relation entre l'état de stress et le choix des stratégies de coping, nous avons pu mettre en évidence que l'état de stress est partiellement corrélé avec les stratégies de coping et inversement. Nous avons pu mettre en évidence que CCE est plus fortement corrélée que CCP avec l'état de stress ressenti par l'élève en contexte d'examen. Les régressions linéaires ont permis de mettre en évidence CCE comme étant le type de stratégies de coping expliquant le mieux la variabilité de l'état de stress par rapport à CCP.

Parmi les stratégies de coping centrées sur les émotions, nous relevons que CCE – « recherche de support social » et CCE – « pensée de vœux » sont les plus fortement corrélées avec l'état de stress. Ces deux stratégies ne seraient donc pas idéales. Les autres stratégies étaient faiblement ou non corrélées. L'analyse de classification a permis de mettre en évidence qu'une utilisation excessive de toutes les stratégies (cluster 3) contribuerait à obtenir un état de stress important. Au contraire, le rejet de toutes les stratégies (cluster 4) contribuerait à obtenir un état de stress trop faible. Nous considérons, en effet, que ressentir un état de stress très faible n'est pas bon pour la réussite de l'élève.

Finalement, nous pouvons mettre en évidence le cluster 2 dont l'état de stress était faible et dont le « profil » d'utilisation des stratégies de coping était très ciblé, avec un rejet des stratégies CCE – « recherche de support social » et CCE – « pensée de vœux », mais une utilisation claire du type CCP, des stratégies CCE – « détachement » et CCE – « se concentrer sur le positif ». Gérer ses émotions de manière positive apporterait de meilleurs résultats sur l'état de stress ressenti que de rechercher du support social ou de faire des vœux. Cependant, nous n'avons pu retirer une corrélation significative entre l'ES et la stratégie CCE – « se concentrer sur le positif ». Cependant, nous avons pu confirmer qu'il existe bel et bien une influence croisée entre l'état de stress et le choix des stratégies de coping.

Nous devons tout de même être prudents lors de la validation des résultats obtenus pour plusieurs raisons :

1. Nos résultats concernant les stratégies de coping auraient pu être plus précis si nous avons également mis en évidence des sous-stratégies pour le type de stratégies centrées sur les émotions.
2. Le choix des élèves de 8^e année n'était peut-être pas le plus pertinent. Pour obtenir des résultats plus concluants, il aurait été judicieux de réaliser cette recherche sur des élèves de 9^e année, qui auraient alors développé des stratégies de coping plus matures. Nous

n'avons malheureusement pas pu le faire ; lors de la passation du questionnaire, ces élèves étaient en pleine préparation des examens de diplôme.

3. Nous avons supposé que les stratégies de coping se développaient pour arriver à maturation, mais ceci n'est qu'une hypothèse. Pour confirmer cette dernière, il serait nécessaire de suivre des élèves durant plusieurs années afin de confirmer ou infirmer une éventuelle maturation et son influence sur l'état de stress ressenti en contexte d'examen.

L'état de stress ressenti en contexte d'examen par les élèves de cette étude n'était pas trop élevé. Une minorité d'élèves ne juge pas l'évaluation comme stressante. Les raisons pouvant expliquer ce phénomène sont très diverses et complexes. Elles pourraient très bien faire l'objet d'une future recherche. Pour terminer, la majorité des élèves du CO de la Veveyse ressentent un certain état de stress mais ils n'estiment pas ce dernier comme trop important : ce résultat constitue une nouvelle réjouissance. La majorité de ces élèves gèrent donc bien leur état de stress lors de la passation d'une évaluation.

MOTS CLÉS

Fribourg, coping, examen, adolescence, cycle d'orientation.