

Master of Arts en enseignement pour le degré secondaire I

Synthèse du Mémoire de Master

Vers une meilleure compréhension du bien-être

Stress perçu et stratégies de coping chez les élèves de 11^{ème} année

Auteur	Hamam Nadir
Directeurs	Philippe Genoud et Alexandre Mabilon
Date	15.07.25

Introduction

Dans le cadre scolaire, les adolescents sont exposés à différents facteurs de stress notamment dans la période marquée par la fin de la scolarité obligatoire impliquant la nécessité de choix d'orientation. Cette population adolescente est tout particulièrement vulnérable en raison de l'intensification des pressions académiques et sociales qui caractérisent cette phase de transition. De nombreuses études démontrent non seulement les liens entre stress et bien-être (De Anda et al., 2000 ; Hampel & Petermann, 2006 ; Moksnes et al., 2014 ; Suldo & Huebner, 2004), mais aussi que le bien-être des élèves a un impact non négligeable sur leur réussite scolaire et, de manière plus générale, sur leur développement personnel.

Si les travaux pionniers de Lazarus et Folkman (1984) ont posé les bases théoriques en insistant sur l'importance du processus cognitif dans le ressenti du stress, la présente recherche s'appuie également

sur les contributions contemporaines de chercheurs tels que Hascher (2003 ; 2007) ou Suldo et Huebner (2004). Ces auteurs ont enrichi la compréhension des stratégies de coping dans le contexte scolaire en montrant que l'utilisation et l'efficacité des mécanismes d'adaptation dépend grandement des spécificités du contexte de stress.

En se focalisant sur des élèves de 11^e année, l'objectif global de la recherche est d'examiner de quelle manière le stress perçu et les stratégies de coping interagissent pour influencer le bien-être global des élèves, notamment leur santé physique, leur santé psychologique, leurs relations sociales et leur environnement scolaire. Les questionnements centraux de notre recherche portent ainsi sur l'identification des dimensions de stress les plus marquées chez les élèves de 11^e année, sur les stratégies de coping qu'ils mobilisent, et sur l'impact de ces facteurs sur le bien-être global de ces adolescents.

Méthodologie

L'étude a été menée auprès de 121 élèves de 11^e année, issus de six classes du Cycle d'Orientation du canton de Fribourg. Ces derniers ont répondu à un questionnaire en ligne, d'une durée de 15 à 30 minutes, a été élaboré en combinant et en adaptant trois instruments :

- **Qualité de vie subjective** : Le questionnaire *WHOQOL-BREF* (Skevington et al., 2004), version abrégée du *WHOQOL-100*, évalue la qualité de vie subjective des élèves. Il permet d'obtenir des informations concernant la perception du bien-être à travers plusieurs dimensions (santé physique, santé psychologique, relations sociales et environnement).
- **Stress perçu** : Le *Perceived Stress Questionnaire (PSQ)* adapté aux adolescents francophones (Genoud & Mabilon, 2024) a mesuré différents aspects du stress perçu, avec des affirmations notées sur une échelle de Likert.
- **Coping** : Les stratégies d'adaptation ont été évaluées à l'aide d'un questionnaire sur le coping, simplifié et adapté de l'UBV (Reichert & Perrez, 1993 ; Reichert et al., 2021), qui interroge la fréquence et l'efficacité de diverses réponses face aux événements stressants.

Résultats

Nous constatons tout d'abord que le bien-être global des élèves est généralement positif. En effet, l'environnement scolaire et la santé physique sont perçus très favorablement, alors que la santé psychologique présente plus de variations, certains élèves se sentant moins bien sur ce plan. Cela

confirme les observations faites dans d'autres contextes scolaires auprès d'élèves du secondaire (Aulia, 2018 ; Hascher, 2007 ; Ruus et al., 2007). La santé physique émerge comme le facteur le plus déterminant, suivie par la santé psychologique et l'environnement scolaire, alors que l'impact des relations sociales est moins marqué dans notre échantillon.

Pour ce qui est du stress perçu, la surcharge de travail est la dimension la plus fréquemment signalée conformément aux études antérieures qui soulignent que les examens et les devoirs sont des facteurs majeurs de stress ayant un impact direct et négatif sur le bien-être des adolescents (Moksnes et al., 2014 ; De Anda et al., 2000). Dans notre échantillon, ce stress peut être augmenté par des défis spécifiques, comme le choix d'orientation scolaire imminents en fin de 11^{ème} année. Toutefois, lorsque le conflit interpersonnel apparaît, il est ressenti de façon particulièrement intense. Cela rejoint les observations de Smith et Shu (2000) qui montrent que ce type de relations tendues peut générer un stress significatif chez l'adolescent ainsi que des problèmes sociaux et émotionnels (Hascher, 2003). Chiu et al. (2021) avancent également que le ressenti de la dimension du conflit peut être plus intense chez les élèves victimes de harcèlement, ce qui pourrait expliquer en partie nos résultats.

En matière de coping, les élèves utilisent de façon modérée des stratégies actives telles que la décharge, le travail cognitif et le recours au soutien social, qui sont associées à une meilleure qualité de vie. En effet, ces résultats s'alignent avec des recherches antérieures qui observent une association entre ce type de stratégies et un bien-être supérieur (Compas et al., 2001 ; Frydenberg & Lewis, 2009). À l'inverse, les stratégies d'évitement – comme la fuite ou la consommation de substances – semblent liées à des niveaux de stress plus élevés et à une baisse du bien-être comme l'indique aussi les résultats de Cicognani (2011).

Enfin, nos analyses montrent que toutes les dimensions du stress, et particulièrement la fatigue et le conflit, sont fortement négativement corrélées au bien-être global. Aucune stratégie de coping n'a démontré un effet modérateur significatif sur cette relation. Ce résultat pourrait s'expliquer par le fait que les élèves n'utilisent peut-être pas encore de moyens d'adaptation suffisamment efficaces pour atténuer l'impact négatif du stress (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2010).

Conclusion

Cette recherche a permis de mieux comprendre les liens entre le stress perçu, les stratégies de coping et le bien-être des élèves de 11^e année. Les résultats montrent que, malgré un niveau de bien-être relativement élevé dans cet échantillon, certaines dimensions du stress, comme la surcharge et le

conflit, exercent un impact particulièrement négatif. Si l'utilisation de stratégies actives est associée à un meilleur bien-être, aucune d'entre elles ne s'est révélée en mesure de réduire l'effet néfaste du stress de manière significative dans notre échantillon. Ce résultat appuie ainsi l'idée que les adolescents ne disposent pas encore d'outils suffisamment développés pour y faire face (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2010).

Dans ce contexte, la question de la fin de la scolarité obligatoire, marquée par des choix d'orientation et des pressions multiples, demeure au cœur des préoccupations des élèves (Hascher, 2007). Une prise en charge plus précoce de ces enjeux, par le biais d'un accompagnement personnalisé ou d'activités spécifiques de gestion du stress, pourrait contribuer à limiter les conséquences néfastes de la surcharge et des conflits interpersonnels.

Enfin, des études complémentaires, notamment longitudinales, pourraient permettre de mieux cerner l'évolution des compétences d'adaptation au fil du temps. Renforcer la résilience et la capacité à gérer le stress au moment critique de la 11^e année constituerait un atout majeur pour le bien-être et la réussite scolaire des élèves, tout en ouvrant la voie à de nouvelles pistes d'action pour les professionnels de l'éducation.

Bibliographie

- Aulia, F. (2018). Improving student well-being in school. *Proceedings of the International Conference of Mental Health, Neuroscience, and Cyberpsychology*, 1, 1-15. <https://doi.org/10.32698/25275>
- Cicognani, E. (2011). Coping strategies with minor stressors in adolescence: Relationships with social support, self-efficacy, and psychological well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(3), 559-578. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2011.00726.x>
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping With Stress During Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- De Anda, D., Baroni, S., Boskin, L., Buchwald, L., Morgan, J., Ow, J., ... & Weiss, R. (2000). Stress, stressors, and coping among high school students. *Children & Schools*, 22(2), 93-103. [https://doi.org/10.1016/S0190-7409\(00\)00096-7](https://doi.org/10.1016/S0190-7409(00)00096-7)
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (2009). Relations among well-being, avoidant coping, and active coping in a large sample of Australian adolescents. *Psychological Reports*, 104(3), 745-758. <https://doi.org/10.2466/PRO.104.3.745-758>

- Genoud, P. A., & Mabilon, A. (2024). Adaptation et validation d'une version francophone courte du Perceived Stress Questionnaire auprès d'élèves du secondaire. *Orientation Scolaire et Professionnelle*, 53(3), 453-476.
- Hampel, P., & Petermann, F. (2006). Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 38(4), 409-415. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.02.014>
- Hascher, T. (2003). Well-being in school – why students need social support. In P. Mayring, & C. V. Rhöneck, *Learning Emotions – The influence of affective factors on classroom learning*, 127-142.
- Hascher, T. (2007). Exploring students' well-being by taking a variety of looks into the classroom. *Hellenic Journal of Psychology*, 4(3), 331-349.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Moksnes, U. K., Løhre, A., Lillefjell, M., Byrne, D. G., & Haugan, G. (2014). The association between school stress, life satisfaction and depressive symptoms in adolescents: Life satisfaction as a potential mediator. *Social Indicators Research*, 125(1), 339-357. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0842-0>
- Reichert, M., Genoud, P. A., & Perrez, M. (2021). *Manuel du Questionnaire de gestion du stress (UBV)*. Rapport de recherche. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33738.59846>
- Reichert, M., & Perrez, M. (1993). *Fragebogen zum Umgang mit Belastungen im Verlauf UBV*. Huber.
- Ruus, V.-R., Veisson, M., Leino, M., Ots, L., Pallas, L., Sarv, E.-S., & Veisson, A. (2007). Students' well-being, coping, academic success, and school climate. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35(7), 919-936. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.7.919>
- Skevington, S. M., Lotfy, M., & O'Connell, K. A. (2004). The World Health Organization's WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment: Psychometric properties and results of the international field trial. *Quality of Life Research*, 13(2), 299-310. <https://doi.org/10.1023/B:QURE.0000018486.91360.00>
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). The role of life satisfaction in the relationship between authoritative parenting dimensions and adolescent problem behavior. *Social Indicators Research*, 66(1-2), 165-195. <https://doi.org/10.1023/B:SOCI.0000007498.62080.1e>
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2010). Development of coping across childhood and adolescence: A review of core concepts. *International Journal of Behavioral Development*, 35(1), 1-17. <https://doi.org/10.1177/0165025410384923>