



Andreas Heinz, Matthias Robert Kern, Caroline Residori, Carolina Catunda, Claire van Duin, Helmut Willems

## Le stress à l'école

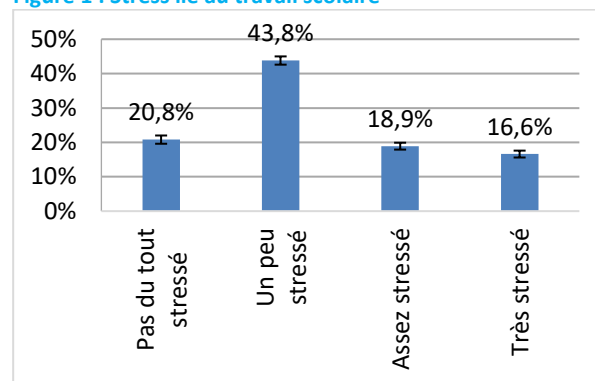
**Résumé :** Dans le cadre de l'étude HBSC, les élèves ont répondu à la question: « Es-tu stressé(e) par le travail scolaire ? ». Au total, 21 % ont répondu « pas du tout stressé », 44 % « un peu stressé », 19 % « assez stressé » et 17 % « très stressé ». Plus les élèves sont âgés, plus ils sont susceptibles de souffrir du stress à cause des travaux scolaires. Parmi les élèves plus âgés, les filles se sentent plus stressées que les garçons. Les élèves du secondaire classique sont les plus susceptibles de se sentir stressés par le travail scolaire, les élèves du fondamental sont ceux qui le sont le moins et les élèves du technique se situent entre les deux. Les élèves qui pensent que leurs enseignants considèrent leurs performances comme au-dessus de la moyenne risquent moins d'être stressés par rapport au travail scolaire comparativement aux élèves qui pensent que leurs enseignants les considèrent comme étant moyens ou inférieurs à la moyenne. Enfin, les élèves qui se sentent plus stressés par les travaux scolaires déclarent également avoir plus de problèmes de santé.

### Stress lié au travail scolaire des élèves au Luxembourg

Les enfants et les adolescents passent beaucoup de temps à l'école où ils sont soumis à des exigences élevées. S'ils estiment qu'ils ne gèrent pas ces exigences, cela peut être ressenti comme du stress psychologique.

Les élèves qui ressentent du stress scolaire mais ne reçoivent que peu de soutien de la part des enseignants ou de leurs camarades de classe, souffrent plus fréquemment de problèmes de santé (Torsheim & Wold, 2001). Dans l'étude HBSC 2014, la question suivante a été posée aux élèves : « Es-tu stressé(e) par le travail scolaire ? ». Seulement un peu plus d'un élève sur cinq déclare qu'il n'est « pas du tout » stressé par son travail scolaire. Plus de 4 élèves sur 10 sont « un peu » stressés, près d'un élève sur cinq est « assez » stressé et un élève sur six est « très » stressé (figure 1).

Figure 1 : Stress lié au travail scolaire



Source : HBSC-LU 2014, intervalle de confiance de 95 %

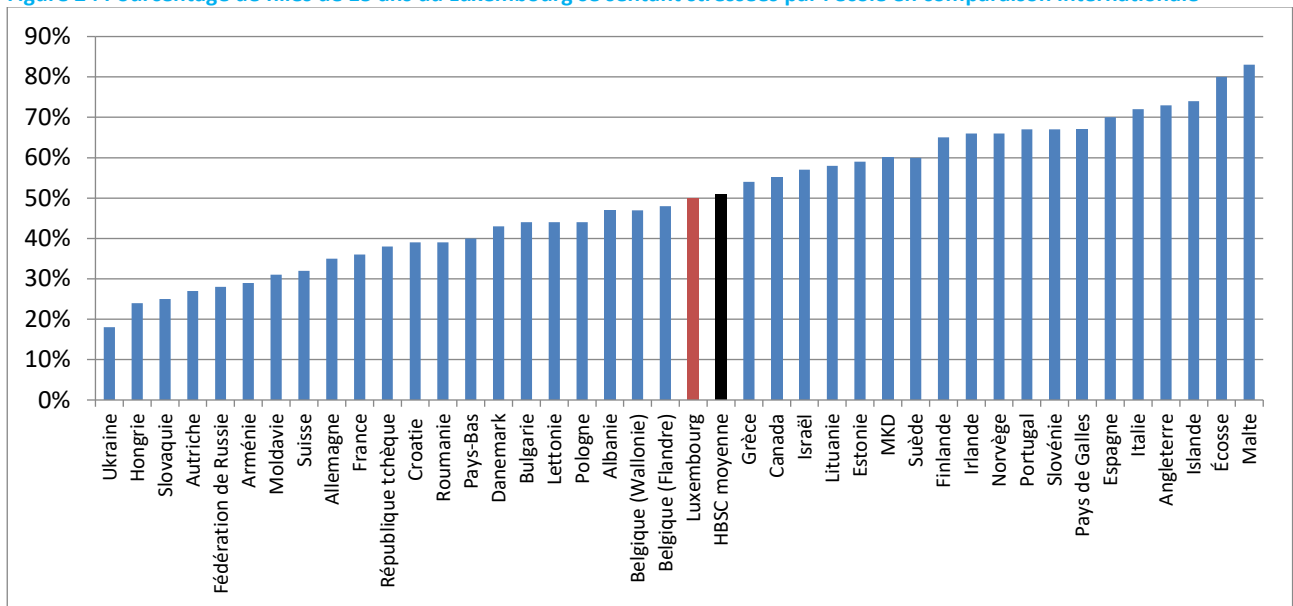
Pour la présentation de données qui suit, les élèves qui se sentent « très » ou « assez » stressés par le travail scolaire sont considérés être en état de stress.

### Stress lié au travail scolaire des élèves au Luxembourg et en comparaison internationale

La figure 2 montre la proportion de filles de 15 ans qui se sentent très ou assez stressées par leur travail scolaire. La moyenne pour l'ensemble des pays participant à l'étude HBS est de 51 %. Avec 50 % les filles du Luxembourg sont légèrement en dessous de la moyenne HBS. La valeur la plus faible est atteinte en Ukraine (18 %) et la plus élevée à Malte (83 %). Parmi les pays participants, la

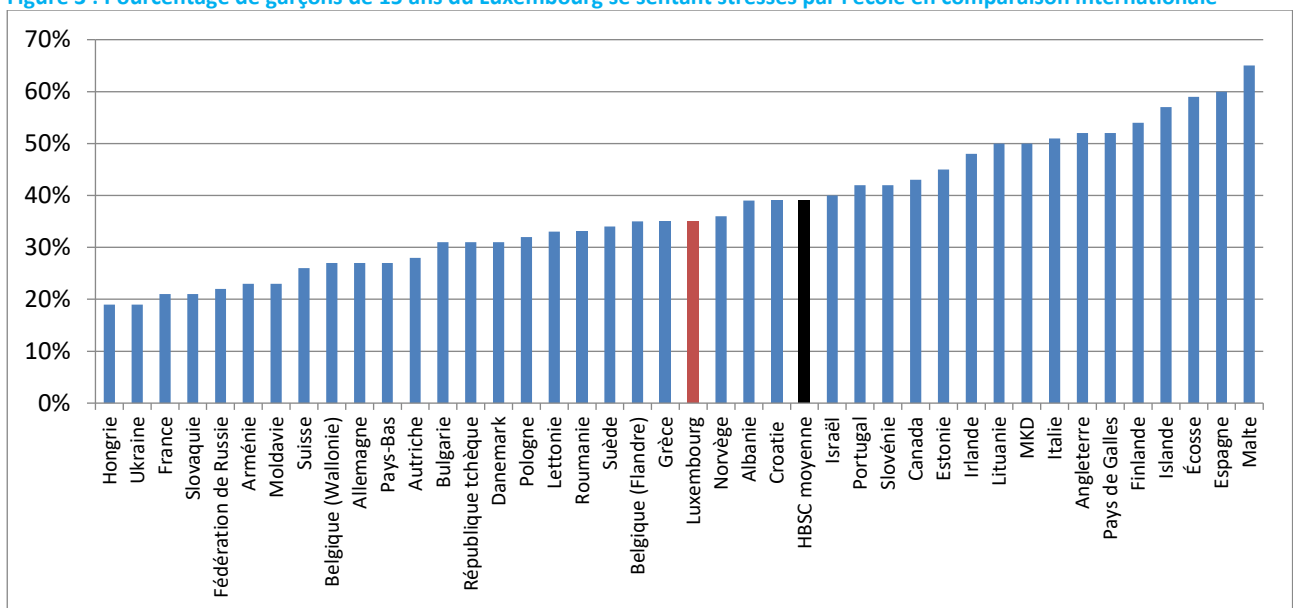
valeur moyenne des garçons de 15 ans est de 39 % (figure 3). L'ordre des pays est similaire tant pour les garçons que pour les filles et presque tous les pays signalent que les garçons éprouvent moins de stress scolaire. C'est également le cas au Luxembourg : seuls 35 % des garçons de 15 ans affirment qu'ils éprouvent du stress scolaire. Ce chiffre est légèrement inférieur à la moyenne des pays participant à l'étude.

Figure 2 : Pourcentage de filles de 15 ans du Luxembourg se sentant stressées par l'école en comparaison internationale



Source : Selon les données d'Inchley *et al.*, 2016

Figure 3 : Pourcentage de garçons de 15 ans du Luxembourg se sentant stressés par l'école en comparaison internationale

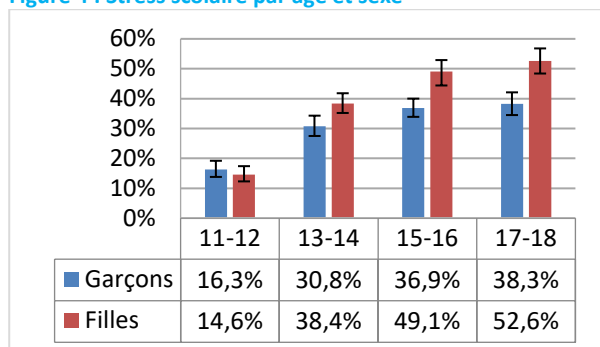


Source : Selon les données d'Inchley *et al.*, 2016

### Stress scolaire et le contexte sociodémographique – sexe, âge, niveau socio-économique et niveau de scolarité

La figure 4 montre les tendances par rapport au stress lié au travail scolaire en fonction de l'âge et du sexe. Le nombre d'élèves qui éprouvent du stress scolaire augmente avec l'âge et plus fortement chez les filles que chez les garçons. A l'âge de 11-12 ans, la proportion des filles et des garçons ne se diffère pas de manière significative. Cependant, à l'âge de 13-14 ans, 30,8 % des garçons et 38,4 % des filles déclarent qu'ils sont stressés par le travail scolaire. A l'âge de 17-18 ans, la proportion est de 38,3 % pour les garçons et de 52,6 % pour les filles.

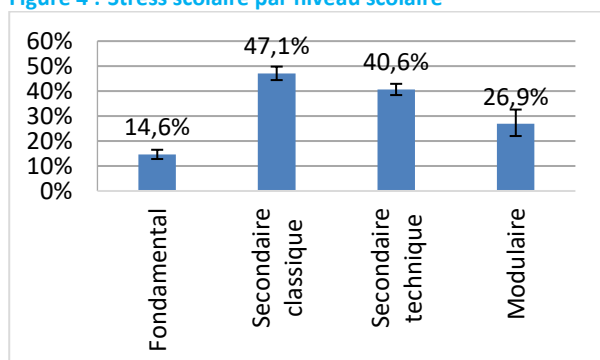
Figure 4 : Stress scolaire par âge et sexe



Source : HBSC-LU 2014, intervalle de confiance de 95 %

Ces différences se reflètent également selon le niveau scolaire, qui lui-même est lié à l'âge (figure 5).

Figure 4 : Stress scolaire par niveau scolaire

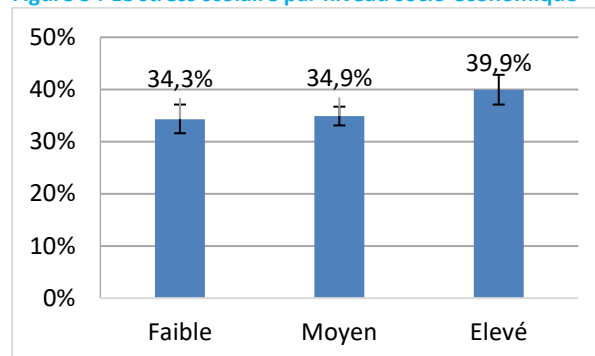


Source : HBSC-LU 2014, intervalle de confiance de 95 %

Dans l'enseignement fondamental, 14,6 % des élèves signalent ressentir du stress lié au travail scolaire. Les élèves les plus stressés sont ceux de l'enseignement secondaire

classique avec une proportion de 47,1 %. Ces propositions sont plus faibles pour les élèves du technique (40,6 %) et du modulaire (26,9 %).

Figure 5 : Le stress scolaire par niveau socio-économique



Source : HBSC-LU 2014, intervalle de confiance de 95 %

Les élèves issus de familles à niveau socio-économique faible ou moyen indiquent un peu moins souvent ressentir du stress scolaire que les élèves issus de familles à niveau socio-économique élevé (figure 6).

### Stress à l'école selon la performance perçue

Il existe une corrélation entre le stress scolaire et l'évaluation perçue de sa propre performance (tableau 1). Les élèves qui pensent que leurs enseignants considèrent leurs performances comme au-dessus de la moyenne de la classe risquent moins d'être stressés par rapport au travail scolaire comparativement aux élèves qui pensent que leurs enseignants les considèrent comme étant moyens ou inférieurs à la moyenne.

Tableau 1 : Stress à l'école selon la performance perçue

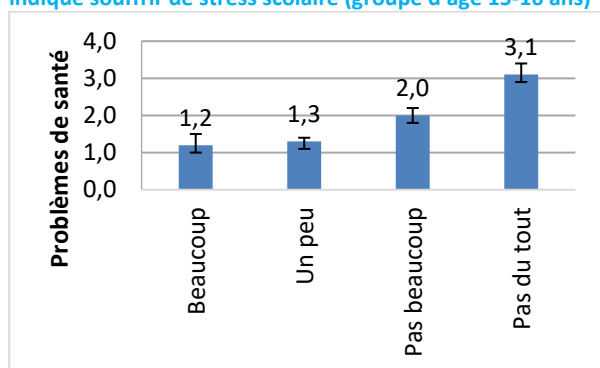
Stress lié au travail scolaire	Les professeurs pensent que mes résultats sont...			
	très bons	bons	moyens	en dessous de la moyenne
Pas du tout	33,4 %	21,6 %	14,0 %	13,1 %
Un peu	43,2 %	48,4 %	41,4 %	25,3 %
Assez	12,5 %	18,3 %	22,8 %	21,7 %
Très	11,0 %	11,8 %	21,8 %	39,9 %

Source : HBSC-LU 2014, p <.001.

Lors de l'étude HBSC, les élèves interrogés devaient indiquer la fréquence à laquelle ils souffraient des huit problèmes de santé suivants : maux de tête ou de dos, douleurs

abdominales, tristesse, irritabilité, nervosité, difficultés à s'endormir et vertiges. Pour éviter une distorsion des résultats liée à l'âge, seuls les 15-16 ans sont représentés ici, mais des résultats similaires peuvent être trouvés dans les autres groupes d'âge. Ainsi moins les élèves sont stressés, moins ils se plaignent de problèmes de santé (figure 7). Toutefois les résultats ne permettent pas de dire si ce sont les problèmes de santé qui génèrent du stress scolaire ou si le stress scolaire entraîne des problèmes de santé.

Figure 6 : Problèmes de santé mentionnés après avoir indiqué souffrir de stress scolaire (groupe d'âge 15-16 ans)



Source : HBSC-LU 2014, intervalle de confiance de 95 %

### Références bibliographiques :

Biddle Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., . . . Barnekow, V. (Eds.). (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey (Health Policy for Children and Adolescents, No. 7). Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe.

Torsheim, T., & Wold, B. (2001). School-related stress, support, and subjective health complaints among early adolescents: a multilevel approach. *Journal of adolescence*, 24(6), 701-713. DOI: doi.org/10.1006/jado.2001.0440

### Méthodologie

Recueil de données : pour la présente évaluation, 7 233 adolescents âgés de 11 à 18 ans ont été interrogés sur leur état de santé pendant la période printemps / été 2014. L'enquête a été conduite dans des écoles sélectionnées au hasard qui suivent le curriculum luxembourgeois. Plus d'informations sur l'enquête HBSC peuvent être trouvées dans la *Factsheet* n° 1 :

<http://orbilu.uni.lu/handle/10993/32864>

Intervalle de confiance : les données HBSC proviennent d'un échantillon aléatoire, ainsi les différences entre les groupes n'indiquent pas forcément des différences entre toute la population des élèves luxembourgeois. Ces différences pourraient aussi bien être dues à la fluctuation aléatoire de l'échantillon. Par conséquent, conjointement aux pourcentages, les intervalles de confiance de 95 % correspondants (qui indiquent la précision des pourcentages) sont en général également signalés. Plus les traits noirs qui dépassent les barres dans les diagrammes sont courts, plus l'indication est précise. Si les intervalles de confiance des deux groupes se chevauchent, ces différences sont vraisemblablement dues au hasard et il n'y a donc pas de différences dans la population de base. Par contre, si les intervalles de confiance ne se chevauchent pas, il y a une forte probabilité que les différences soient systématiques et qu'elles soient également présentes dans la population de base, ne pouvant pas être expliquées par des fluctuations d'échantillonnage. Le niveau socio-économique a été mesuré à l'aide du Family Affluence Scale (FAS III). Pour cette mesure, des données sur le nombre de biens typiques pour une société d'abondance possédés par une famille ont été collectés. Pour plus de détails sur la construction de cette échelle veuillez consulter Inchley et al., 2016.

### Liens

Enquête internationale HBSC : [www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)  
 HBSC-Luxembourg : [www.hbsc.lu](http://www.hbsc.lu)