



République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de l'enseignement supérieur et
de la recherche scientifique
Université Abbas Laghrou Khenchela
Faculté : Lettres et des langues



Département : Littérature et langue française
Spécialité : Didactique des Langues

Le stress Scolaire Chez les adolescents lycéens
(Cas des élèves de la 3^{ème} AS, lycée de Cherrab
Ali Wilaya de Khenchela)

Mémoire présenté au département de littérature et langue française
Pour l'obtention du diplôme de master

Présenté par: Melle : Lâacisse Karima

Dirigé Par : M^{me} **BENHAFSI Dalila**

Membres de jury:

- **Président:** M^{me}. **OUELD AMMAR Hassina, M.A.A** - Université de Khenchela
- **Examineur :** M^{lle} . **HAFSAOUI OUARDA, M.C.B-** Université de Khenchela
- **Rapporteur :** M^{me} **BENHAFSI Dalila, M.A.A** - Université de Khenchela

Année universitaire : 2018/2019

Remerciement

Je remercie le Bon Dieu, clément et miséricordieux qui m'a donné la force pour effectuer ce modeste projet de recherche.

Je remercie également mes parents, mes sœurs, et mes frères pour l'encouragement et le soutien qu'ils m'ont apportés.

À mon fiancé, qui m'a toujours soutenu et qui a toujours été là pour moi et à mes côtés pour m'encourager ;

- Je souhaite adresser pareillement, mes plus vifs remerciements à ma sœur "Silia" pour son aide et l'effort fourni pour la saisie de ce mémoire. Je tiens à lui dire qu'elle grandit de jour en jour à mes yeux.

- J'exprime mes vifs remerciements, ma profonde gratitude et ma reconnaissance pour mon directeur de recherche Mme. Belhafsi Dalila, qui a dirigé ce mémoire. Sa bonté et sa confiance m'ont permis de progresser régulièrement. Je tiens à le remercier pour ses orientations.

Je remercie très sincèrement, les membres de jury d'avoir bien voulu accepter de faire partie de la commission d'examineur.

Mes remerciements les plus doux et chaleureux s'adressent bien entendu à tous les apprenants ; la psychologue Mme ben Laim Amel et le directeur du lycée Mr maargueb Achour et mes remerciements à l'ensemble du personnels du lycée de Cherrab Ali

Mes sincères remerciements à tous les collègues de notre promotion dès la première année aux bons moments qui nous avons partagés ensemble

. Et enfin je veux remercier tous ceux qui m'ont aidé de près ou de loin dans l'élaboration et la finalisation de ce travail.

Dédicace

Je dédie ce modeste travail

*À la mémoire de mon, grand-parent que DIEU puisse l'accueillir dans son
infinie miséricorde*

*À mon très cher papa, qui a toujours garni mes chemins avec force et lumière ;
À ma très chère et tendre maman, qui jusqu'à ce jour me soutien et à qui je ne
pourrais jamais assez exprimer mon amour et mon respect absolu. Que
DIEU te garde et te protège pour ceux qui t'aiment*

Je dédie ce travail aussi : À mon très cher fiancé

À mes deux précieux frères, Ilyes et Zine eddine

À mes chers sœurs Sîlia, Selsabil et Youssra

*À mes amies, je garde de très bons souvenirs; Feriel, Karima et Hanane
À tous les enseignants, qui m'ont encouragée et qui ont été un exemple pour moi.*

Karima

Table des matières

Table des matières

Introduction Générale.....	06
----------------------------	----

Partie Théorique

Chapitre I Le Stress scolaire

I-1 Définition	9
I-2 L'explication scientifique du stress	10
I-3 La réaction du stress.....	10
I-4 Le stress scolaire.....	11
I-4.1. Selon Zineb Badoui (2002):.....	11
I-4.2 Lotfi Abdel Basit (2009) :.....	11
I-5 Ses formes :.....	11
I-5-1 Mauvais stress.....	11
I-5-2 Bon stress.....	11
I-6 Les facteurs de stress scolaire :.....	12
I-6-1 - les facteurs personnels :.....	12
I-6-2 -Les facteurs familiaux:.....	12
I-6-3 -Les facteurs scolaires :.....	12
I-6-3-1 Les examens :.....	13
I-6-3-2 La relation enseignant –élève :.....	13
I-6-3-3 Le volume horaire :.....	13
I-7 Les effets du stress scolaire ;	13
I-7-1 Les signes physiologiques :.....	13
I-7-2 Les signes cognitifs :.....	13
I-7-3 Les signes émotionnels.....	13
I-7-4 Les signes comportementaux.....	14
I-7-5 Le rendement scolaire.....	14
I-8 Coping : gestion du stress :.....	14
I-8-1 la relaxation	15
I-8-2-la stabilité scolaire.....	15
I-8-3 La stabilité familiale :.....	15
I-8-4- Adopter les bonnes habitudes :.....	16
I-8-5- La stabilité psychologique :.....	17

Chapitre II L'Adolescence

Introduction.....	20
II-1 Définition.....	20
II-2 Les étapes de développement de l'adolescent :.....	21
II-2-1-Début de l'adolescence (12-15 ans) :.....	21
II-2-2- Adolescence (15-18 ans).....	21
II-2-3-Adolescence tardive (18-21ans) :.....	21
II-3 La psychopédagogie de l'adolescent.....	21
II-4 Le stress chez l'adolescent :.....	23
II-5 Effet du stress scolaire sur le rendement scolaire de l'adolescent :.....	23
Conclusion.....	24

Partie Pratique

Chapitre III Méthodologie de recherche

Introduction.....	26
III-1 Le choix méthodologique.....	26
III-2 Description du lieu de stage pratique.....	26
III-3 Echantillon.....	26
III-4 Présentation de l'échantillon.....	26
III-5 Présentation du questionnaire.....	26
III-6 L'objectif du questionnaire.....	26
III-7 Présentation de la séance de préparation psychologique.....	27
III-8 Objectif de la séance.....	27
5Conclusion.....	28

Chapitre IV Analyse et interprétation des résultats obtenus

Introduction.....	30
IV-1 Analyse et présentation des résultats du questionnaire.....	30
IV-2 Séance de préparation psychologique.....	42
Synthèse.....	44
Conclusion Générale.....	46
Bibliographie.....	49
Résumé	
Annexes	

Introduction Générale

Introduction Générale

Dès l'enfance, il y a des apprenants qui voient que l'école est le point de départ pour construire leur avenir et réaliser leurs ambitions

Ils l'attendent avec plaisir ;envie d'apprendre mais il y a d'autres qui considèrent l'école comme une source de pression , de peur , de stress et tous ces sentiments sont liés à l'existence de la vie et au contact de l'homme avec son environnement et certainement nous sommes tous exposés à des situations qui provoquent ces sentiments et naturellement le corps réagit à ces situations qui sont nouvelles et menaçantes.

Dans ces situations, l'homme sent qu'il n'est pas assez compétent à les confronter et ce sentiment d'incompétence peut engendrer chez lui ce qu'on appelle le stress qui est considéré comme le mal de nos jours et nous sommes tous capables de témoigner cette émotion parce que nous sommes tous confrontés à des situations nouvelles dans la vie.

Le stress est un ensemble de réactions qui sont produites par le corps face à des nouvelles situations qui lui demandent et exigent un effort d'adaptation.

Le stress touche toutes les catégories d'âges mêmes les enfants et les adolescents et il peut dériver de plusieurs domaines de vie tel que le travail, les relations , l'école ...ect.

L'école est le lieu de transmettre les savoirs et les réaliser mais il se fait par étape et ce passage constitue un problème d'adaptation pour l'adolescent par rapport à la charge du temps , de programme ...etc ce qui va créer des situations stressantes chez lui

Ce stress que vivent tous les adolescents dans leur vie scolaire devient un obstacle qui influe sur leur rendement scolaire c'est ce qu'on appelle le <le stress scolaire>

Le stress scolaire touche beaucoup plus l'adolescent qui est déjà dans une phase fragile à cause des changements physiques et psychiques qui l'entraînent à une désorganisation passagère

L'adolescent est marqué par son dégoût et sa négligence de la vie scolaire c'est pour cette raison qu'il trouve des obstacles à s'adapter

Dans le but d'approfondir notre savoir concernant ce sujet, nous sommes posés la question suivante :

Quelle est la source du stress scolaire chez les adolescents scolarisés précisément ceux des classes terminales ?

Pour répondre à notre problématique nous avons proposé l'hypothèse suivante:

- La peur d'échouer à l'épreuve du baccalauréat serait une source de stress chez les apprenants adolescents.

Nous avons choisi les apprenants du baccalauréat parce qu'ils sont soumis à une pression concernant leur avenir (réussir ou échouer) sans oublier les problèmes personnels

Introduction Générale

L'objectif de cette étude est de:

- 1- connaître l'effet du stress scolaire sur l'adolescent notamment sur son rendement scolaire.
- 2- connaître le rôle de la psychopédagogie pour diminuer le stress scolaire.

Dans notre recherche, nous focalisons notre travail sur le stress en milieu scolaire chez les apprenants : adolescents et notre étude sera organisée en deux parties : théorique et pratique

La partie théorique est composée de deux chapitres (le premier chapitre est le stress scolaire et le deuxième c'est l'adolescence)

Et une partie pratique contenant également deux chapitres

Chapitre de la méthodologie de la recherche :

Et la deuxième partie analyse et interprétation des résultats

- 1-collecte des données
- 2-Analyse des données
- 3-Synthèse

Chapitre I

Le stress scolaire

I-1 Définition

Le stress est défini comme « un ensemble de perturbations biologiques et physiques provoqués par une agression quelconque sur organisme »¹ (le dictionnaire encyclopédique, 2005, 100^e édition)

« Le stress réfère tantôt à diverses perturbations subjectives, comportementales ou physiologiques ,tantôt aux éléments de nature psychologiques (choc émotionnel ,menace ,agression)ou physiques (excès de stimulations sensorielles ,bruit , lumière ...) qui en sort à l'origine »² (Annick Wail Barais &Dominique Cupa ,100 fiches de psychologie ,3^eme édition ,p86).

Nous comprenons que l'homme subit à de nombreux troubles subjectifs, comportementaux ainsi que des éléments physiques .et des éléments de son environnement qui lui déclenche le stress.

En d'autres termes le stress peut se définir comme « la réaction de l'organisme, par la mobilisation physiologique et psychologique de celui-ci face à une agression »³(Abla Rouag Djenidi, les effets de la violence ,p239)

Alors, le stress peut aussi défini comme la réponse du corps soit psychologiquement ou physiologiquement pour qu'il atteinte à l'équilibre

« Hans Selye en 1936 a défini le stress comme la réaction globale de l'organisme face à toute stimulation .cette réaction générale permet l'adaptation aux différentes conditions externes ou internes que rencontre un être vivant et lui permet le plus souvent de faire face de manière efficace. »⁴ (cité par Jean Cottraux , psychologie positive et bien-être au travail ,édition 2012,p :153)

Alors le stress est la réponse de l'organisme quand –t-il rencontre une situation menaçante qui lui exige de l'adaptation aux facteurs externes ou internes qui lui provoque le stress

Le terme de stress décrit un ensemble de réactions biologiques, comportementales et psychologiques permettant à un individu de s'adapter aux exigences d'un environnement auxquelles il ne peut se soustraire. C'est comme cela que le stress stimule et active les ressources qui sont en chacun de nous afin de nous aider à faire face à la situation. (LUDMELLA MEOLI, **Le stress chez les élèves du primaire : de la perception des élèves à celle de l'enseignant. 2015, p :13**)

Nous pouvons donc dire que le stress est la réaction psychologique, physiologique et comportementale de l'individu face aux situations qu'il rencontre dans sa vie quotidienne.

« Le stress est donc un état de débalancement de l'équilibre du corps humain et qui est perçu comme étant menaçant pour l'individu. Un besoin soit physiologique, psychologique, social ou spirituel n'est pas satisfait créant une tension, une frustration. De plus, vous verrez que l'ampleur d'un stress est déterminée par l'interprétation de la situation par l'individu. » (GERARD LABEL, GUIDE D'AUTOSOINS POUR LA GESTION DU STRESS, édition 2013, p : 03)

D'après toutes les définitions nous concluons que le stress scolaire est la réponse psychologique, physiologique et comportementale de l'individu aux événements auxquelles il est exposé dans sa vie quotidienne, qu'il s'agisse d'évènements ordinaires ou inhabituels.

I-2 L'explication scientifique du stress

Selon le dictionnaire encyclopédique Larousse ,2005 ,100 édition « le stress est déclenché par le cerveau, qui stimule la sécrétion de corticoïdes et d'adrénaline par les surrénales, il s'ensuit une activation générale non spécifique, physique et psychique favorable à la défense de l'organisation »

Alors ,l'agent stressant conduit à une série de réactions qui commencent par le cerveau jusqu'à que les glandes surrénales produisent le cortisol ,ce dernier va activer deux zones du cerveau le cortex cérébral, dont leur rôle est de réagir à l'agent stressant et l'hippocampe qui va réduire la réaction mais si le stress est continu ,l'hippocampe est pleine de cortisol et il ne peut plus l'organiser et c'est ce qui fait dominer le cerveau ,et lui installe le stress.

1-3 La réaction du stress

Selon les concepts fondamentaux de la psychologie de la santé le stress a été défini comme « l'ensemble des réactions non spécifiques de l'organisme à toute demande d'adaptation qui lui est faite :il s'agit donc d'un processus composé de réactions liées à des états physiologiques qui surviennent en réponse à différents stimuli externes appelés stressseurs ou agents stressants » p 92

Alors a été défini comme les réactions non spécifiques du corps à une demande d'adaptation, nous parlons donc d'un processus qui contient des réactions

Hans Selye a déterminé trois étapes de la réaction de l'organisme à toute situation de stress :

Commençant par la phase d'alarme, est nommée aussi la phase de choc, elle se caractérise par plusieurs réactions physiologiques.

La deuxième phase est la phase de résistance dans cette étape l'organisme essaye de rassembler les ressources afin d'atteindre un certain équilibre, et de s'adapter à travers le coping.

Alors dans cette phase, l'organisme essaye de résister face à la source qui lui provoque le stress par l'utilisation des différentes stratégies avec tous ses efforts physiques et psychique,

Dans cette étape l'organisme essaye de s'adapter à cette situation pour passer le danger.

La troisième phase est la phase d'épuisement, si l'agent stressant est élevé l'organisme sera faible et il va perdre tous ses ressources adaptatives et ses efforts pour faire face au stress , et le prolongement de l'évènement stressant dans cette étape peut engendrer des pathologies physiques ou somatiques qui peuvent aboutir à la mort

Nous pouvons dire que ces trois phases sont les étapes principales pour s'adapter à une situation menaçante

I-4 Le stress scolaire

I-4.1. Selon Zineb Badoui (2002):

« Une force extérieure ou des problèmes causés par l'environnement extérieur de l'élève, soit familiale ou scolaire, se résultent par la culpabilité de l'élève à confronter ces problèmes ») عبيدي سميرة، الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس (15-17)، مذكرة ماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة تيزي وزو، 2011، ص: 50

Alors le stress scolaire vient de monde extérieur qui entour l'élève soit sa famille ou sa scolarité

I-4.2 Lotfi Abdel Basit (2009) :

Le défini comme « un phénomène psychologique multidimensionnel résultant de divers relations psycho-social et les conditions environnementaux interagissent avec l'élève et perçue comme une source de tension et d'anxiété » (عبيدي سميرة، الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكات العنف) والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس (15-17)، مذكرة ماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة تيزي وزو، 2011، ص: 51

D'après ces définitions nous constatons que le stress scolaire ou le stress dans l'école est causé par les difficultés directes ou indirectes rencontrées par les élèves : adolescents dans la vie scolaire, à cause des examens, des programmes scolaires, le volume horaire et la peur d'échec aux études.

I-5 Ses formes :

Nous distinguons deux formes de stress scolaire :

I-5-1 Mauvais stress

Le stress négatif peut nuire à la santé mentale, physique et psychique et si les émotions de colère, de peur, de frustration, de dépression sont laissées sans solution elles peuvent déclencher plusieurs effets négatifs

En ce qui concerne le mauvais stress scolaire l'élève a la peur d'échouer, de ne pas pouvoir répondre aux questions, ces émotions vont bloquer l'élève et le mène à l'échec.

I-5-2 Bon stress

Le stress peut avoir également un effet positif sur l'individu car il est essentiel à l'incitation et à la cognition qu'il a besoin lorsqu'il est confronté à des situations menacées

Quant au bon stress scolaire on remarque chez l'élève la motivation, le désir d'atteindre son objectif de réussir, l'envie de la créativité, un grand intérêt ces sentiments vont pousser l'élève à bien travailler

Alors, nous pouvons conclure que le stress scolaire a un effet positif et négatif, il sera positif quand il motive l'élève et l'incite à réussir

Et il sera négatif lorsqu'il met l'élève en déséquilibre, en blocage ce qui va être un obstacle dans leur voie du succès.

I-6 Les facteurs de stress scolaire :

SANDRINE MAURY dit « de manière générale , quand on enseigne en sixième et seconde ,on doit s'attendre à rencontrer des élèves en difficultés .tout simplement parce que cela implique souvent un changement d'établissement ,de profs ,de copains ,bref ,un changement d'habitudes » (,Sandrine Maury ,AIDER LES élèves en difficulté , édition 2008,p :15)

D'après cette citation, nous comprenons que les élèves au lycée ont des difficultés à cause des changements différents qui lui est entraine de passer.

Alors, les facteurs du stress scolaire sont nombreux, ils peuvent être déclenchés par des sources extra scolaires ou intra scolaires. Nous citons ce qui suit :

I-6-1 - les facteurs personnels :

Nous sommes entrain d'étudier le stress scolaire chez les élèves de la classe terminale nous avons donc identifié les adolescents en particulier c'est pour cela il est nécessaire de prendre en considération la phase d'adolescence qui la période la plus difficile parce que l'adolescent doit s'adapter à des changements et à des transformations physiques ou psychique.

I-6-2 -Les facteurs familiaux:

Parmi les sources entra scolaires qui provoquent le stress scolaire chez l'élève les relations interpersonnelles tel que les problèmes des parents par exemple :

- le divorce
- la mort de l'un des parents
- Le manque de communication entre les parents et leurs enfants .
- l'incapacité des parents à répondre aux besoins nécessaires de leurs adolescents.
- La pression parentale est aussi le principal facteur qui déclenche le stress scolaire chez les adolescents.

Les parents insistent sur l'importance de l'examen que leurs enfants entrain de préparer et cela va lui engendrer le stress .

I-6-3 -Les facteurs scolaires :

« Le milieu scolaire est le siège non seulement de facteurs favorisant l'épanouissement de l'enfant à travers l'aide aux devoirs , le soutien pédagogique et la protection des élèves ,mais c'est aussi le siège de contraintes d'exigences éducatives d'évaluations Pédagogiques susceptibles de le stresser »1(Sylvie Esparbès-Pistre, Geneviève Bergonnier-Dupuy et Pascal Cazenave-Tapie, Le stress scolaire au collège et au lycée : différences entre filles et Garçons,2015,p :90)

La scolarité est parmi les sources qui provoquent le stress scolaire chez l'adolescent que la majorité des adolescents obtiennent des résultats faibles et ils sont dominés par leur dégoût de la scolarité cela est du à plusieurs raisons tel que :

I-6-3-1 Les examens :

Les élèves ont la peur d'échouer notamment aux examens finals puisqu'ils déterminent la suite de leur parcours scolaire .

I-6-3-2 La relation enseignant –élève :

La bonne relation entre l'enseignant fait sentir l'élève à l'aise dans la classe et la mauvaise relation engendre le stress scolaire .

I-6-3-3 Le volume horaire :

Le nombre des heures à étudier chaque jour est aussi un facteur qui suscite le stress scolaire chez l'élève.

I-7 Les effets du stress scolaire ;

Le stress scolaire dont les effets sur tous les plans sont devenus évidents dans la vie de l'être humain sous forme des signes physiologiques, cognitives, émotionnelles, comportementaux et le rendement scolaire :

I-7-1 Les signes physiologiques :

On peut identifier la personne stressée par des indicateurs physiologiques ou corporels alors les principales manifestations physiologiques déclenchées par le stress sont :

*Augmentation de la pression artérielle du rythme cardiaque, du rythme respiratoire

*Réponses endocrinologiques

Alors, il se rapporte aux changements qui montrent des symptômes sur le système nerveux, l'appareil digestif, des maux de tête.

I-7-2 Les signes cognitifs :

Pendant la confrontation des situations qui exigent l'adaptation , l'élève s'entoure pleinement des pensées négatives qui vont automatiquement affaiblir la capacité à penser et à concentrer efficacement par exemple si l'élève est dominé par plusieurs idées comme qu'il va échouer à son examen et qu'il n'a pas pu répondre aux questions , il ne sera pas probablement capable de se concentrer et de se rappeler les réponses

I-7-3 Les signes émotionnels

Le stress scolaire peut affecter les émotions des adolescents

Nous remarquons chez lui

1-la dépression

2-colère extrêmes

3-l'impatience

4-la peur

5-l'anxiété

I-7-4 Les signes comportementaux

Les réactions comportementales au stress scolaire peuvent avoir des conséquences sur la santé de l'élève (consommation de cigarette), ainsi que sur les autres (l'agressivité).. LEVASSEUR Caroline, **Gestion du stress , édition 2012,p :05)**

Nous comprenons que le stress scolaire peut influencer les habitudes de l'élève , ces conséquences peuvent être toucher leur santé ,leur scolarité ...alors nous remarquons chez l'élève :

- Augmentation de l'agressivité
- la consommation des cigarettes
- les absences répétées des élèves dans leurs classes scolaires
- faible niveau de performance
- faibles résultats scolaires
- troubles de l'appétit
- trouble de sommeil

I-7-5 Le rendement scolaire

Le stress scolaire affecte le rendement scolaire de l'adolescent il peut être positif si l'élève l'exploite dans le bon chemin, il utilise tous ses efforts pour réussir mais si il pense négativement et qu'il n'est pas capable à surmonter les difficultés qui le rencontrent, il va être bloqué.

Alors le stress scolaire affecte le rendement scolaire de l'adolescent, c'est un facteur crucial, il sera négatif si l'élève ne se prépare pas adéquatement pendant l'année scolaire et il sera positif si l'élève a bien préparé et a mobilisé tous ses efforts .pour réussir

I-8 Coping : gestion du stress :

La capacité de faire face à une situation stress et de la maîtriser correspond à (un processus actif d'adaptation, appelé *coping*cette réponse dépend du vécu de l'individu, de l'auto appréciation de ces propres capacités et de ses motivations) 1(Wail Barais & D.Cupa, 100 fiches de psychologie ,3^{ème} édition, .p :87)

Dans la vie quotidienne, l'individu est exposé à des obstacles externes ou internes de stress .Ce qui lui donne la capacité de faire face aux situations qu'il confronte .Donc, il faut savoir gérer le stress dans les différentes situations.

En d'autre terme, le style de coping définit comme « la manière préférentielle qu'a chaque individu de faire face aux situations stressante » (Wail Barais &D.Cupa,100 fiches de psychologie ,3^{ème} édition ,.p :87)

Nous avons constaté que l'adaptation au stress ou faire face au stress se rapporte aux efforts de l'individu pour répondre à ses besoins.

Ces besoins sont reconnus pour l'individu comme des besoins qui dépassent ses capacités

Ensuite, pour gérer le stress, il existe plusieurs méthodes qui servent à diminuer le stress scolaire chez l'adolescent dont nous citons ce qui suit :

I-8-1 la relaxation

Selon le livre des concepts fondamentaux de la psychologie de la santé il existe plusieurs méthodes pour gérer le stress et parmi les méthodes proposées on a la relaxation corporelle et la relaxation mentale

La relaxation corporelle contient des exercices physiques qui servent à renforcer le cœur, améliorer les capacités respiratoires et l'efficacité du système cardio-vasculaire

En ce qui concerne la relaxation mentale est focalisée sur la gestion cognitive du stress, est un moyen qui sert à diminuer le stress

Alors nous concluons que la relaxation (corporelle et mentale) est la meilleure façon pour éliminer le stress sur les deux plans physique et psychologique

I-8-2-la stabilité scolaire

La stabilité scolaire vient de :

- la bonne préparation des leçons au cours de l'année scolaire ,
- la bonne organisation du temps,
 - o ESABEL PEREZ a confirmé que ; « Afin d'éviter la surcharge et pour avoir une vision globale de l'emploi du temps de l'écolier , il est intéressant de consacrer du temps à l'établissement d'une planification hebdomadaire sur laquelle figurent les horaires scolaires , les moments d'études ,les activités extrascolaires régulières et les divers rendez-vous » (Esabel Perez ,Mon enfant réussit sa scolarité ,édition 2011,p36)
 - o Nous comprenons que l'élève doit préparer un tableau afin d'équilibrer l'horaire scolaire ,et les activités extrascolaires (le sport ,les repas ,le sommeil ...ect) cela peut aider l'élève à gérer son stress .
- Ne pas penser aux résultats de l'examen précédent
- Ne pas penser que les apprentissages sont difficiles
- Améliorer la relation enseignant-élève
 - o SANDRINE MAURY affirme que « l'élève peut nouer une relation de confiance avec son enseignant , sans tomber dans l'émotionnel déclenché par l'aide des parents »(Sandrine Maury, AIDER LES élèves en difficulté., édition 2008,p128)
- Améliorer la relation élève-élève
- S'adapter à l'environnement scolaire
- Equilibrer le climat dans la classe

I-8-3 La stabilité familiale :

Esabel Pérez dit « la famille veille à ce que la transition de l'enfance à l'adolescence se déroule bien .elle s'assure que l'élève fréquente régulièrement les cours et propose d'entrer en

dialogue lorsque des incertitudes apparaissent »1(Esabel Perez ,Mon enfant réussit sa scolarité, édition :2011,p....)

Nous comprenons que les parents doivent suivre leurs enfants

ESABEL PEREZ dit « Enfants et adolescents doivent pouvoir s'appuyer sur des adultes compétents , patients et encourageants »2 (Esabel Perez ,Mon enfant réussit sa scolarité, édition 2011,p :)

Alors, la stabilité familiale chez l'adolescent Vient de l'environnement entre les parents et leurs adolescents lorsque nous disons adolescent nous parlons donc de celui qui a besoin de l'écouter, de le comprendre, de celui qui partage ses problèmes, Il a besoin des gens qu'il a confiance

I-8-4- Adopter les bonnes habitudes :

Parmi les méthodes de faire face au stress est d'adopter des bonnes habitudes surtout celles qui affectent la santé de l'adolescent

Les principales habitudes à adopter :

- Rester à l'écart du tabagisme, de la consommation des drogues de l'alcool
- Une bonne et saine nutrition

ESABEL PERZ affirment que l'alimentation est nécessaire pour les élèves : « l'alimentation des écoliers est importante pour deux raisons .D'une part ,la période de croissance requiert des besoins énergétiques supplémentaires qu'une alimentation saine ,riche en protéines , en vitamines et en oligo-éléments permet de pallier .D'autre part ,bien se nourrir concourt au fonctionnement optimal des performances intellectuelles ,en favorisant la concentration et la mémorisation » (Esabel Perez,Mon enfant réussit sa scolarité, édition 2011,p34)

L'alimentation est très importante et bénéfique pour les élèves à leur développement

- pratiquer le sport
- dormir suffisamment

ESABEL Perez dit « j'enseigne à des adolescents je constate fréquemment chez eux un manque de sommeil .Ils arrivent le matin fatigués et tentent de tenir le coup en buvant des boissons caféines .Certains élèves s'assoupissent par moments. Il est difficile , dans ces conditions ,de suivre en classe et de se concentrer sur le travail .Je ne pense pas que ce phénomène soit nouveau ,mais je suis convaincu que l'utilisation de plus en plus assidue de l'ordinateur contribue à l'accentuer. »1(Esabel Perez, Mon enfant réussit sa scolarité, édition 2011,p :32)

Alors nous remarquons que les adolescents scolarisé ne peuvent pas faire attention en classe et ca est du aux réseaux sociaux « le Facebook » comme le cas principal de la majorité des adolescents

« Le sommeil aide à nourrir le cerveau et l'organisme. Les adolescents ont besoin de plus de sommeil parce que leur corps et leur esprit traversent une période de croissance rapide. » mise à jour mai 2018

https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/teens_and_sleep

Nous comprenons donc que le sommeil est nécessaire pour le développement du cerveau et de l'organisme de l'adolescent

« Les recherches scientifiques démontrent que de nombreux adolescents ne dorment pas assez. Pour donner le meilleur de toi, **tu as besoin de 8 à 10 heures de sommeil par jour**. Tu ne seras peut-être pas toujours en mesure de dormir autant, mais il est important d'essayer de t'approcher le plus possible de cet objectif. » mise à jour mai 2018

https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/teens_and_sleep

D'après les recherches scientifiques Nous constatons que l'élève doit dormir de 8 à 10 heures par jours pour qu'il puisse faire mieux

Nous pouvons donc dire que le corps et le cerveau exigent du sommeil pour récupérer donc il est très important notamment chez l'adolescent car il passe par la période de développement rapide c'est pour cela il doit dormir suffisamment

I-8-5- La stabilité psychologique :

ESABEL PEREZ AFFIRME QUE : « Il est central de maintenir des règles liées au travail scolaire et la surveillance portée aux préadolescents et adolescents même s'il revendiquent leurs autonomie ,elle ne doit pas être considérée comme acquise , les élèves à ces âges ont encore besoin d'être soutenus ,notamment dans leurs organisation et quant au choix de leurs méthodes de travail »(Esabel Perez, Mon enfant réussit sa scolarité, édition 2011,p29)

D'après cette citation nous comprenons que l'accompagnement des parents est nécessaire même à l'Age d'adolescence et qu'il faut pas estimer que l'autonomie est acquise

Pour aboutir à la stabilité psychologique l'adolescent doit se débarrasser des pensées négatives qu'il a et s'il ne peut pas les surmonter leur stress scolaire va augmenter c'est pour cela il est préférable de consulter le conseiller d'orientation psychologue

«de plus, sa formation en matière de psychologie est un point d'appui supplémentaire pour les adolescents en mal de parole »(Sandrine Maury, AIDER LES élèves en difficulté, édition 2008,p06)

Alors, Le stress scolaire chez l'adolescent scolarisés est devenu un facteur principal qui affecte leur cursus scolaire, il prend une grande place dans leur vie scolaire notamment chez les adolescents au lycée à cause des changements physiques et psychiques liées à la période d'adolescence qu'ils passent.

Donc, le stress influe fortement sur le rendement scolaire des adolescents scolarisés.

Chapitre II

L'adolescence

L'être humain passe par plusieurs stades et chaque stade se caractérise de nombreux comportements passant de l'enfance à l'Age adulte mais l'étape qui fait passer l'être humain entre ces deux phases c'est l'adolescence

L'adolescence est la phase la plus fragile parce que l'adolescent est l'adolescent face à des changements physiologiques, psychologiques et mentaux ...etc .ou l'adolescent est soumis à plusieurs conflits internes et externes

Après l'accord de plusieurs sociologues, l'adolescence c'est la phase la plus dangereuse pour l'être humain à cause des risques négatifs et l'incapacité des adolescents de déterminer leurs besoins dans la vie

II-1 Définition

L'adolescence est un moment de transformations biologiques (puberté, modifications corporelles), de processus sociologiques (passage du statut d'enfant à celui d'adulte) entraînant des processus psychologiques (cognitifs et affectifs) pour aboutir, au final, à l'élaboration psychique d'une nouvelle identité. (Joël-Yves Le Bigot Isabelle Porton-Deterne Catherine Lott-Vernet Les 11-25 Eyrolles Éditeur, 2004 p :16

L'adolescence est une période complexe et marquante de la vie des individus , caractérisant le passage de l'état d'enfant à l'état adulte, et dont le point de départ se situe dès l'apparition de la puberté. » (François raynal & Alain Rieunier, Pédagogie, dictionnaire des concepts clés : apprentissage, formation, psychologie cognitive, 10^e édition, p : 51)

Alors, l'adolescence est l'étape crucial qui à laquelle l'enfant sort de leur enfance pour entrer à un autre monde vaste et complexe afin ou il va confronter leurs problèmes, ou il va construire sa personnalité

L'adolescence est défini comme « une période de vie située entre l'enfance et l'âge adulte, typiquement, entre 12 et 20ans chez l'homme »1 glossaire de la psychologie et des sciences cognitives

L'adolescence est une période de vie qui médite l'enfance et l'âge adulte et commence de 12 ans à 20ans

Et aussi est une période charnière dans la construction de la vie psychique, notamment grâce à la maturation cérébrale et le développement des caractères sexuels (puberté) »2 GLOSSAIRE DE LA PSYCHOLOGIE ET DES SCIENCES COGNITIVES

Donc l'adolescence est la période la plus importante pour construire une vie psychologique saine de l'adolescent en particulier par la maturation de son cerveau et le développement de leurs caractères physiologiques.

L'adolescence peut définie aussi comme « période complexe et marquante de la vie des individus, caractérisant le passage de l'état d'enfant à l'état d'adulte, et dont le point de départ se situe dès l'apparition de la puberté » 5(PHILIPPE PERRENOUD, QUAND L'ECOLE PRETEND PREPARER à LA VIE p51

Alors nous comprenons que l'adolescence est l'une des étapes les plus complexes et les plus difficiles qu'un individu subit et se caractérise par la transition de l'enfance à l'âge adulte et elle commence à partir du début de la puberté chez l'individu

II-2 Les étapes de développement de l'adolescent :

Selon les chercheurs, l'adolescent passe par trois étapes dans leur développement et sur tous les plans physiologiques, psychologiques, cognitifs et sociaux

II-2-1-Début de l'adolescence (12-15 ans) :

A ce stade l'adolescent se caractérise par sa croissance rapide, ou il attire son attention sur l'apparence de son corps et on trouve généralement l'adolescent répète des expressions de haine pour lui-même. Cette étape est caractérisée par un ensemble de caractéristiques comme la sensibilité excessive et il s'agit des changements physiologiques. (Les modifications hormonales et des modifications morphologiques)

Cette étape n'excède pas deux ans et dans laquelle l'adolescent tend à être introverti et isolé avec lui-même ce qui le rend difficile à s'adapter aux coutumes et les traditions de sa société

Alors dans ce stade, les comportements infantiles disparaissent et les manifestations physiques mentales qui caractérisent cette période commencent à émerger.

II-2-2- Adolescence (15-18 ans) :

Dans cette période, le développement physique et mental de l'adolescent est achevé, et il trouve difficile de relier leurs besoins psychologiques et psychologiques avec son environnement, c'est-à-dire qu'il trouve difficile de se rapporter à ce qu'il veut faire et ce qui l'empêche les coutumes et les traditions, C'est une période très sensible pour l'adolescent parce qu'elle rencontre le stade secondaire de l'éducation

II-2-3-Adolescence tardive (18-21ans) :

A ce stade, l'adolescent est relié au nouveau monde celui des adultes et il ses comportements parce qu'il devient le centre de ce monde dans lequel l'adolescent essaie de combiner ses émotions et sa mentalité avec son environnement pour contrôler son état psychologique en imitant le comportement pour s'éloigner de l'introverti et la solitude.

II-3 La psychopédagogie de l'adolescent

- La pédagogie :

Toute activité déployée par une personne pour développer des apprentissages chez l'autrui » (Francoise Raynal & Alain Rieunier, Pédagogie, dictionnaire des concepts clés : apprentissage, formation, psychologie cognitive, 10 édition, p : 366)

Alors, nous comprenons que la pédagogie est l'ensemble des méthodes et les pratiques utilisées par les pédagogues pour faire apprendre , installer des compétences transmettre des attitudes aux apprenants.

-La psychologie :

Elle est définie comme « l'étude scientifique du comportements des individus et de leurs processus mentaux » (Richard Gerrig & Philip Zimbardo, psychologie, 18 édition, P :02)

D'après cette citation nous constatons que la psychologie s'intéresse à la compréhension des comportements humains et les lié aux processus mentaux ,alors ,les psychologues analysent les comportements humains à travers la compréhension des processus mentaux et en utilisant la méthode scientifique .

Parmi les avantages de la psychologie est qu'elle sert à améliorer le processus d'enseignement /apprentissage dans la classe ,parce que l'enseignement et l'apprentissage sont en relation aux comportements des apprenants et leurs activités mentales .c'est pour cela ont fondé une branche appliqué de la psychologie qui sert à l'amélioration du processus d'enseignement /apprentissage ,c'est ce que nous appelons « la psychopédagogie »

La psychopédagogie est définie comme une discipline charnière qui tente de comprendre les variables relatives au processus d'enseignement /apprentissage et leurs indicateurs respectifs ,conduisant à une meilleure performance des apprenants et qui constituent ,en quelque sorte ,les connaissances ,les habiletés et les attitudes de base qui permettent aux enseignants et aux enseignantes d'intervenir plus efficacement en classe »(Introduction à la psychopédagogie organisation d'un système éducatif ,p :07)

Au début du 19 siècle, ils ont lié la psychologie et la pédagogie, parce qu'ils ont trouvé que le fondement et la base de la science pédagogique est dans la connaissance du fonctionnement cognitif des enfants, la confluence de ces deux domaines la psychologie de l'apprenant (enfant, adolescent et adulte) et la pédagogie ont créé la psychopédagogie, .elle est enseigné comme une discipline. Alors nous comprenons que la psychopédagogie est nécessaire pour la compréhension de l'action éducative.

Donc, dans le système éducatif , la psychopédagogie est utile pour l'enseignant, d'une part, est une activité d'exploration parce qu'elle lui apporte des savoirs (connaissances), des savoirs- faire (aptitudes)et des savoirs-être(comportements)

D'une autre part, est une activité de renforcement, parce qu'elle prépare l'enseignant à réaliser des travaux professionnels d'enseignement qui peuvent améliorer les apprentissages qui sont :

- *Une intervention qui consiste la vérification de la compréhension, prévoir des exercices collectifs et des travaux individuels.des élèves, application...etc
- *Une formation qui signifie la programmation, connaître le contenu à transmettre, la pédagogie à utiliser, le matériel disponible....etc
- *Une planification qui désigne les méthodes d'enseignement, les activités à appliquer pour apprendre, identifier les objectifs du cours....etc
- * L'évaluation (sommativ, formative....etc)

Alors, la détermination des actes professionnels et les variables propres au processus d'enseignement apprentissage peuvent améliorer l'apprentissage et la performance des élèves

Nous comprenons que la psychopédagogie est l'application appliquée à la pédagogie et au processus d'enseignement /apprentissage alors la psychopédagogie se concentre en particulier sur les processus d'enseignement et d'apprentissage

Alors la psychopédagogie est concernée par l'étude des variables par exemple les capacités mentales ,la structure des idées dans l'esprit de l'apprenant et les motivations affectant l'apprentissage ainsi que l'influence des variables psychologiques sur les résultats ,sur les comportements ,les différentes méthodes d'enseignement pour atteindre les objectifs fixés et la relation entre l'enseignant et les élèves.

II-4 Le stress chez l'adolescent :

L'adolescence est une période de différentes transformations sur tous les plans physiques, psychiques et sociales qui sont attachés à plusieurs sentiments qui peuvent provoquer le stress chez l'adolescent

Alors, les pressions de l'adolescence et les changements physiques et psychiques constituent le stress chez lui donc nous comprenons que le stress chez l'adolescent est lié aux multiples changements qui se produisent à l'adolescent dans cette période

II-5 Effet du stress scolaire sur le rendement scolaire de l'adolescent :

Il y'a plusieurs études qui ont indiqué que le stress scolaire réduit grandement l'intelligence des élèves et ils ont affirmé que les élèves ne réussissent pas souvent aux examens malgré leur rapport de haute intelligence et certains experts ont souligné que le stress que l'élève ressent est la meilleure mesure pour prédire la performance académique de l'élève

Alors, les examens aussi ont un grand effet sur l'adolescent scolarisé parce qu'ils déterminent la suite du parcours scolaire de l'élève, ce stress que vit l'adolescent en parallèle des changements d'adolescence va influencer leur rendement scolaire.

Pour conclure, nous pouvons donc dire que la complexité que connaît la période d'adolescence influence sur l'adolescent précisément l'adolescent scolarisé au lycée ces changements peuvent déclencher le stress chez lui ,ce dernier va influencer sur leur rendement scolaire .

Chapitre III

Méthodologie de recherche

Afin d'atteindre l'objectif de cette étude de recherche qui s'intéresse au stress scolaire chez l'adolescent scolarisé au lycée nous avons focalisé notre travail non seulement sur la théorie mais nous avons fait appel à un questionnaire destiné aux élèves du baccalauréat et aussi à une séance de préparation psychologique avec les élèves choisis sous la direction d'un psychologue.

III-1 Le choix méthodologique

Pour répondre à notre problématique nous avons réalisé un questionnaire aux élèves de la 3^{ème} année secondaire pour récolter des informations qui sont liées à notre étude de recherche

Ensuite nous avons programmé des séances avec les élèves sélectionnées pour leur donner l'occasion à discuter et à s'exprimer

III-2 Description du lieu de stage pratique

Notre stage pratique a été réalisé dans le lycée Cherrab Ali situé dans la commune El-mahmel de la wilaya de Khenchela

Cet établissement compte 180 élèves de la 3^{ème} année secondaire repartis en 3 filières

Nous avons choisi le lycée parce que c'est le cycle le plus sensible qui rassemble entre l'adolescence et la pression de l'examen final qui est considéré comme le premier pas vers l'avenir

III-3 Echantillon

Nous avons choisi les élèves du baccalauréat scolarisés au lycée de Cherrab Ali. Répartis en différentes filières lettres et langues étrangères –lettres et philosophie et sciences expérimentales

III-4 Présentation de l'échantillon

L'étude porte sur 32 élèves (20filles et 12 garçons), âges de 17 à 19 ans ces élèves étaient déjà suivis par le conseiller d'orientation et le psychologue parce qu'ils déclinent leurs résultats académiques

III-5 Présentation du questionnaire

Nous avons commencé notre travail de recherche par la distribution d'un questionnaire destiné aux élèves qui vont passer l'épreuve du baccalauréat au lycée. Ce questionnaire est composé de 12 questions de types ouvertes –fermées et de multiples choix.

Le questionnaire est distribué aux élèves et ils l'ont rempli en classe.

III-6 L'objectif du questionnaire

Ce questionnaire a pour objectif de vérifier notre problématique à partir des réponses des élèves pour connaître les sources et les facteurs intra et extra scolaires qui provoquent le stress chez l'adolescent scolarisé au lycée.

Et aussi de prouver que le stress influe sur les résultats des élèves.

III-7 Présentation de la séance de préparation psychologique

Nous avons programmé en coordination avec le psychologue Mme Amel Ben zaim une séance avant l'examen du bac blanc avec les élèves choisis auparavant.

III-8 Objectif de la séance

Nous avons programmé cette séance afin de donner une certaine liberté aux élèves pour s'exprimer et pour les préparer psychologiquement à l'examen. Notre objectif est d'aider les élèves à se débarrasser de leur stress pour qu'ils puissent obtenir des bons résultats à leurs examens.

A travers ce chapitre nous avons donné une idée générale sur notre pratique qui commence par un questionnaire adressé aux élèves et une grille d'observation d'une séance de préparation psychologique. Afin d'atteindre les objectifs signalés déjà auparavant

Chapitre IV

Analyse et Interprétation des résultats obtenus

Chapitre IV Analyse et Interprétation des Résultats obtenus

Dans ce chapitre, nous allons présenter les résultats que nous avons obtenus à travers notre recherche sous forme des questions de différents types et notre analyse est comme suit :

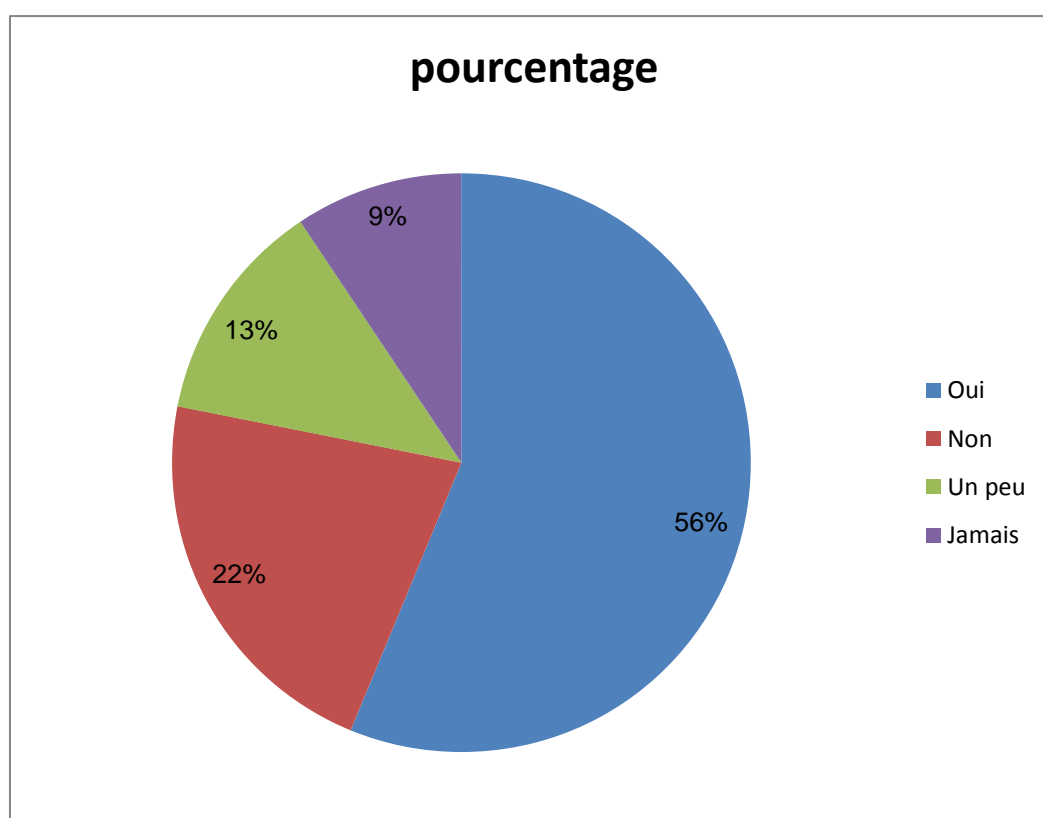
IV-1 Analyse et présentation des résultats du questionnaire

Question N°01 êtes- vous fréquemment stressés ?

Tableau N°01

choix de réponses	Nombre de réponses	pourcentage
Oui	18	56.25
Non	7	21.87
Un peu	4	12.5
Jamais	3	9.38

Diagramme N°01



Commentaire N°01

La totalité des élèves affirment qu'ils souffrent beaucoup du stress. Nous remarquons que le stress scolaire est un problème pour la majorité des élèves au lycée.

Chapitre IV Analyse et Interprétation des Résultats obtenus

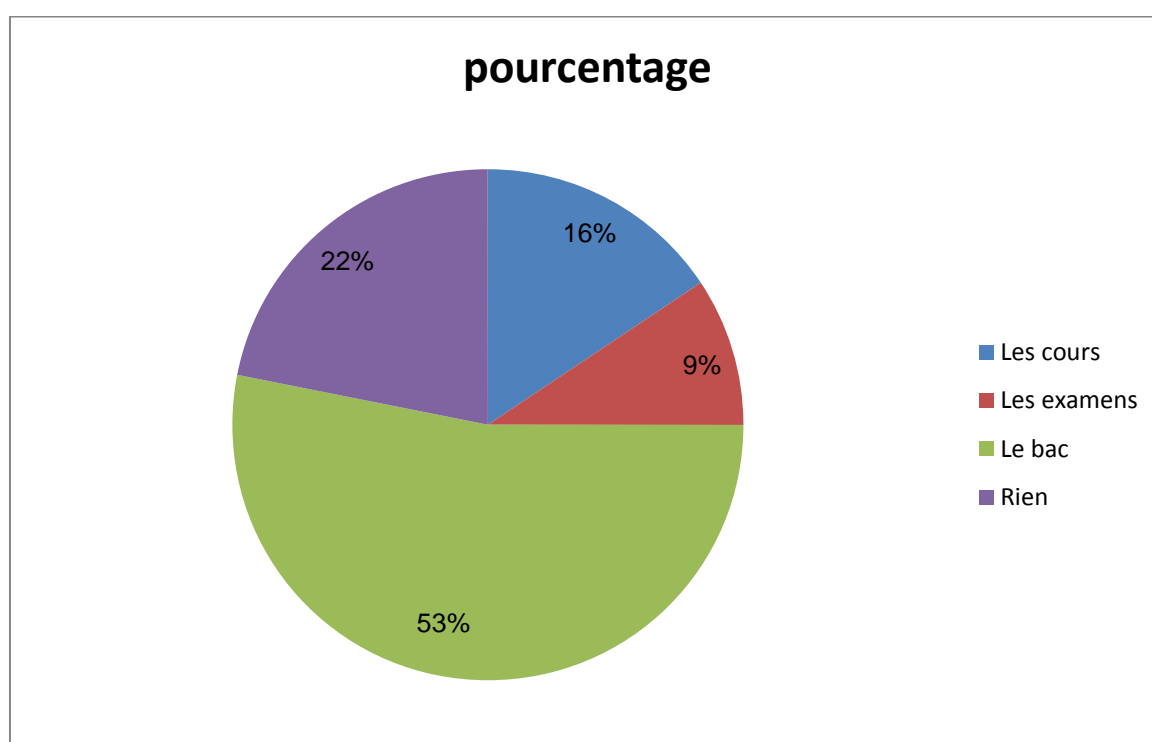
Question N°02

Au lycée, .quels sont les facteurs qui vous provoquent le stress ?

Tableau N°02

Choix de réponses	Nombre de réponses	pourcentage
Les cours	05	15.63
Les examens	03	9.38
Le bac	17	53.13
Rien	07	21.86

Diagramme N°02



Commentaire N°02

La majorité des élèves interrogés déclarent que le baccalauréat est le principal facteur qui leurs provoquent le stress

Nous constatons que les élèves sont très intéressés par cet examen parce qu'il est la porte aux études supérieures

Chapitre IV Analyse et Interprétation des Résultats obtenus

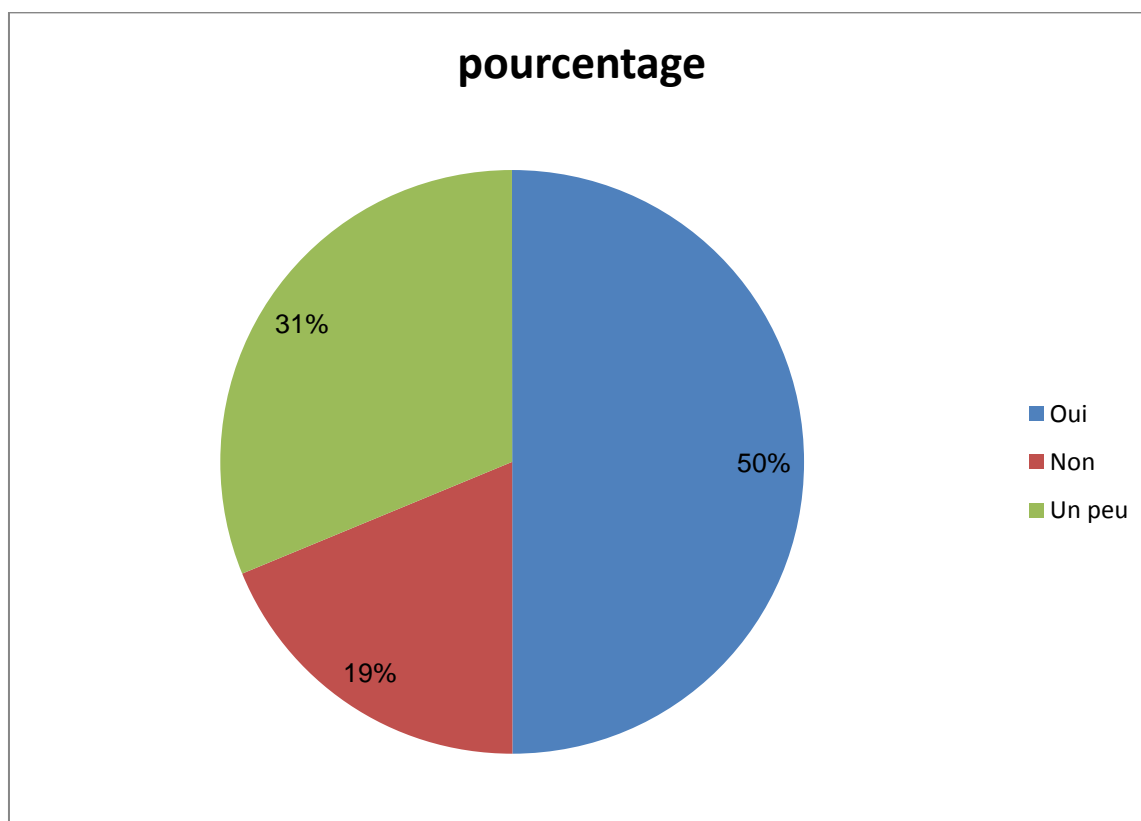
Question N°03

Lors des examens stressez-vous ?

Tableau N°03

Choix de réponses	Nombre de réponses	pourcentage
Oui	16	50
Non	06	18.75
Un peu	10	31.25

Diagramme N°03



Commentaire N° 03

La moitié des élèves interrogés affirment que pendant les examens ils stressent.

Nous comprenons que les examens aussi engendrent le stress pour les élèves du baccalauréat

Chapitre IV Analyse et Interprétation des Résultats obtenus

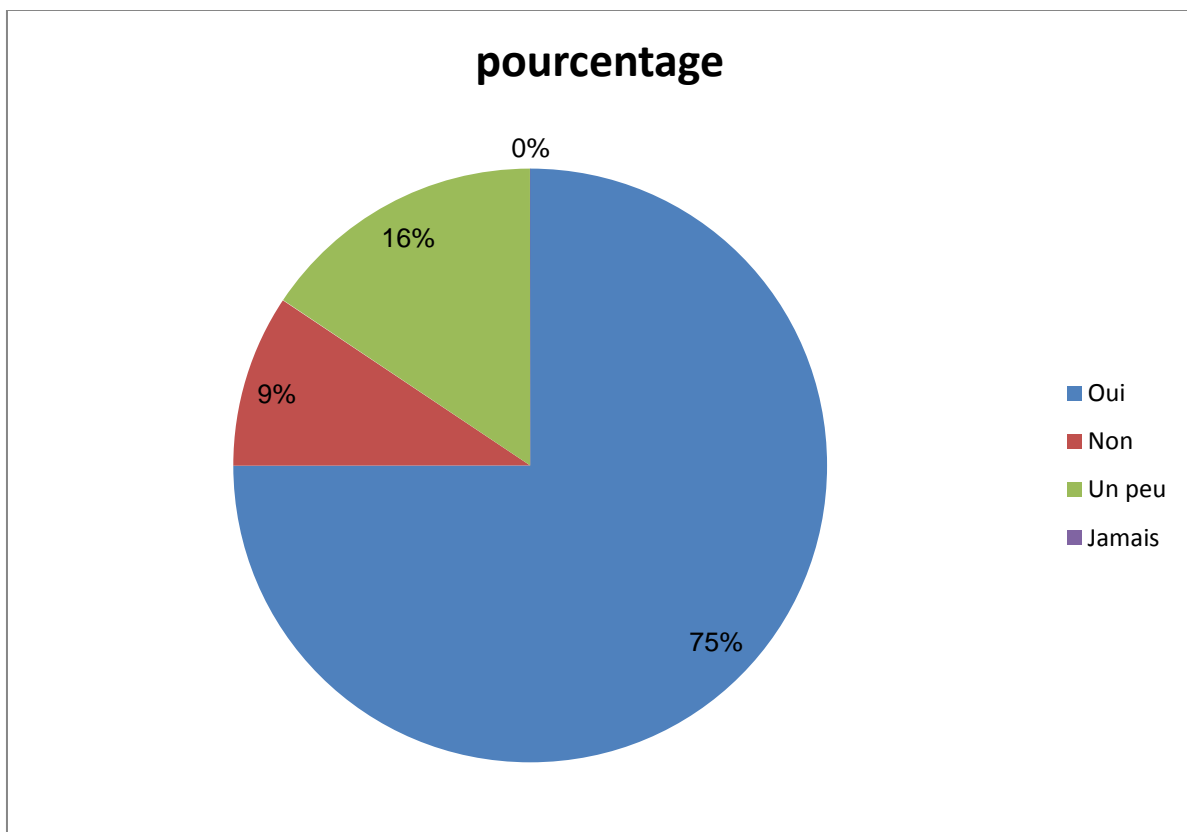
Question N°04

Est-ce que le volume horaire vous déclenche le stress ?

Tableau N°04

Choix de réponses	Nombre de réponses	pourcentage
Oui	24	75
Non	03	9.38
Un peu	05	15.62
Jamais	00	00

Diagramme N°04



Commentaire N°04

(75%) des élèves interrogés ont répondu par oui .nous remarquons que la surcharge du temps déclenche le stress scolaire chez les élèves

Chapitre IV Analyse et Interprétation des Résultats obtenus

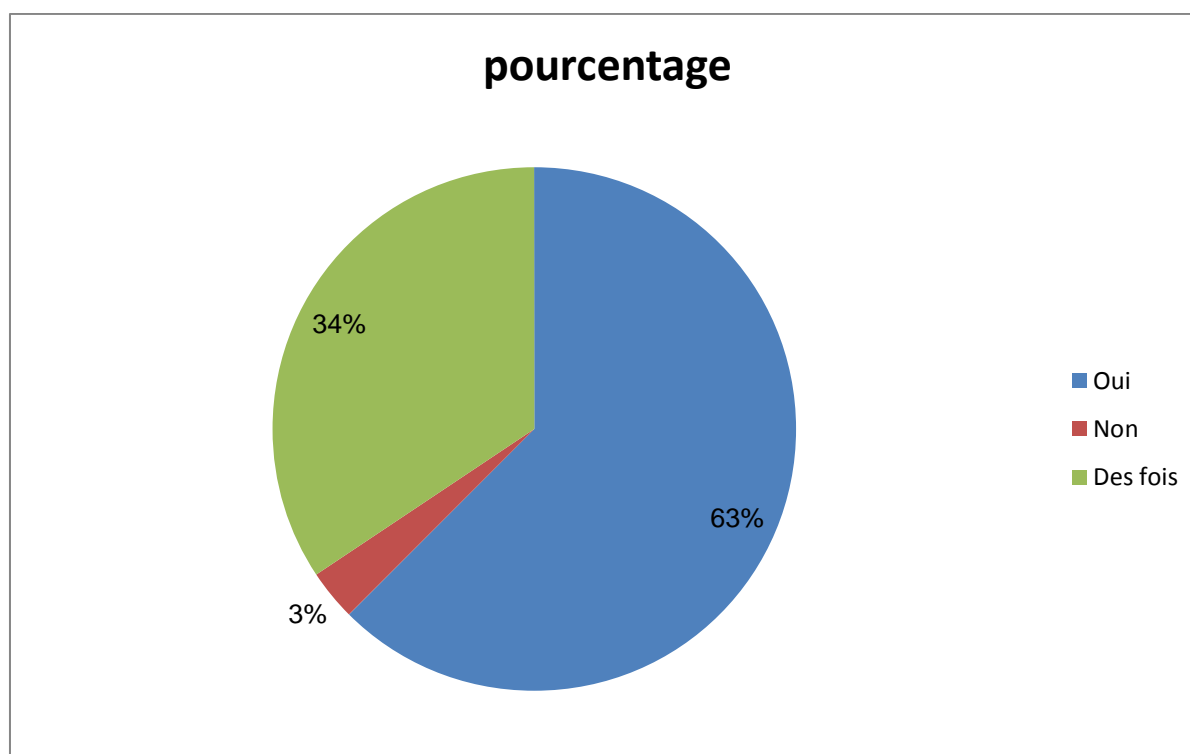
Question N°05

Communiquez-vous avec vos parents à la maison ?

Tableau N°05

Choix de réponses	Nombre de réponses	pourcentage
Oui	20	62.5
Non	01	3.13
Des fois	11	34.38

Diagramme N°05



Commentaire N°05

(62,5%) des élèves ont répondu par oui .nous concluons qu'ils ont la culture de communication avec leurs parents point positif pour eux entant qu'adolescents parce qu'ils ont besoin des personnes qui sont prêtent à les écouter, les entendre.

Chapitre IV Analyse et Interprétation des Résultats obtenus

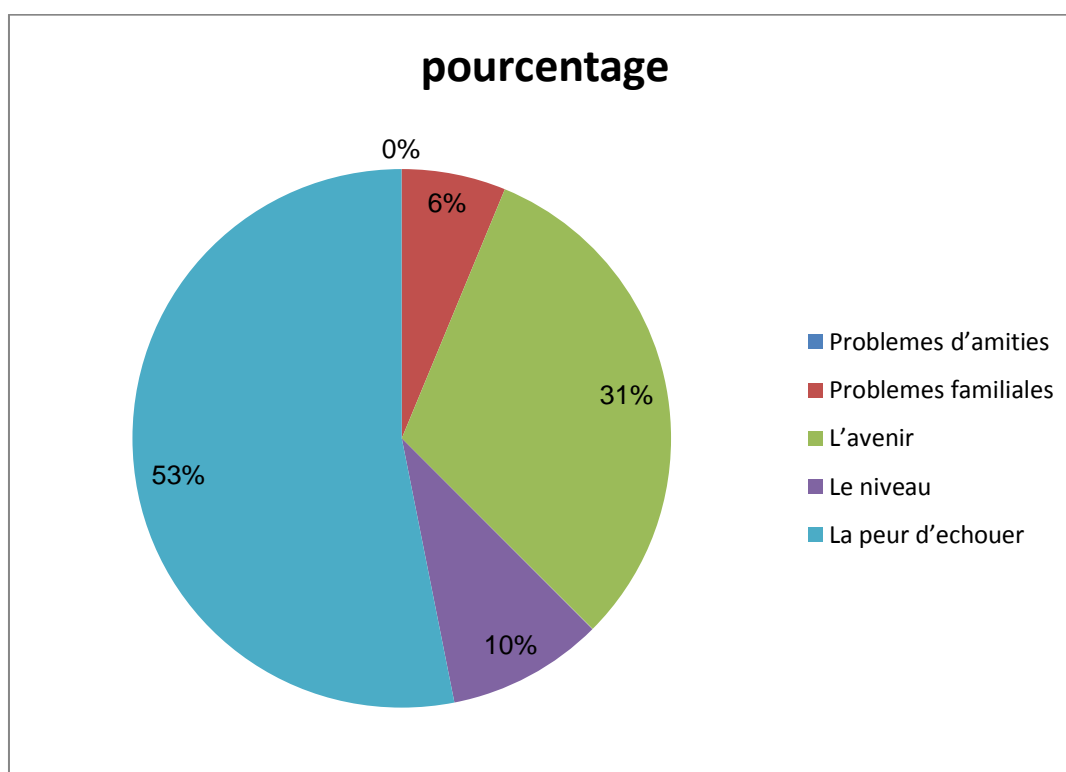
Question N°06

Pour vous, Quels sont les sources du stress ?

Tableau N°06

Choix de réponses	Nombre de réponses	pourcentage
Problèmes d'amitiés	00	00
Problèmes familiales	02	6.25
L'avenir	10	31.25
Le niveau	03	9.38
La peur d'échouer	17	53.12

Diagramme N°06



Commentaire N° 06

(53,12%) des élèves interrogés déclarent que la première source du stress c'est la peur d'échouer au baccalauréat sans oublier la peur de l'avenir pour (31,25 %) d'élèves.

Chapitre IV Analyse et Interprétation des Résultats obtenus

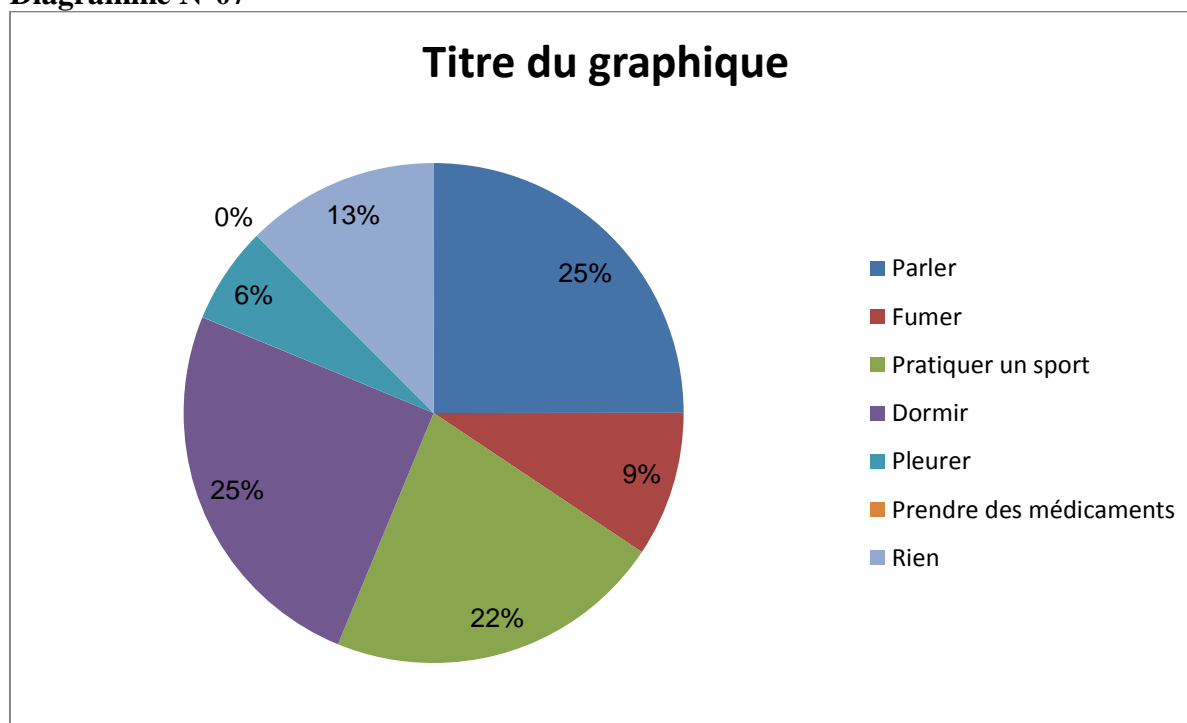
Question N°07

Que faites- vous face au stress ?

Tableau N°07

Choix de réponses	Nombre de réponses	pourcentage
Parler	08	25
Fumer	03	9.38
Pratiquer un sport	07	21.88
Dormir	08	25
Pleurer	02	6.25
Prendre des médicaments	00	00
Rien	04	12.5

Diagramme N°07



Commentaire N°07

En ce qui concerne cette question .nous avons enregistré des différences dans les réponses des élèves.

Nous constatons que chacun le a sa méthode pour gérer stress.

Chapitre IV Analyse et Interprétation des Résultats obtenus

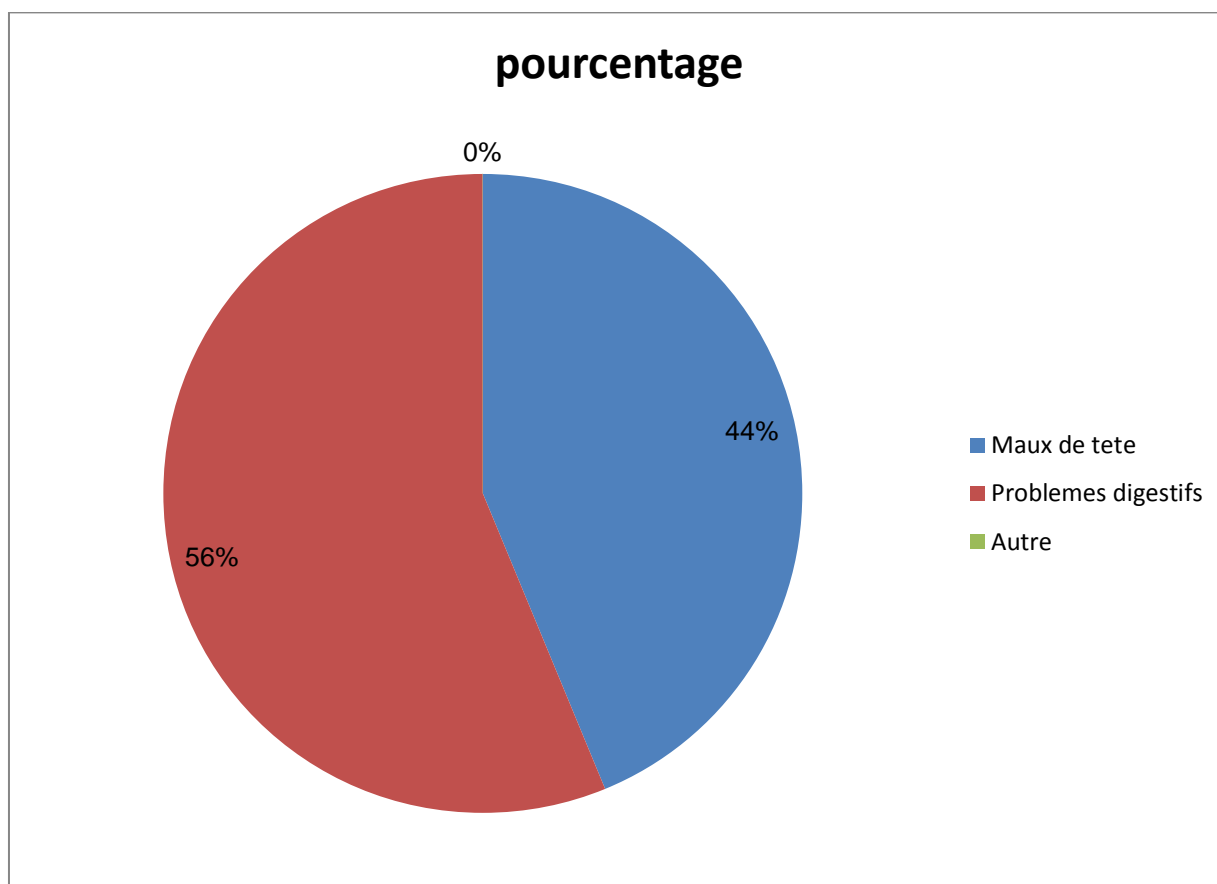
Question N°08

Quels sont vos propres symptômes du stress ?

Tableau N°08

Choix de réponses	Nombre de réponses	pourcentage
Maux de tête	14	43.75
Problèmes digestifs	18	56.25
Autre (s)		00

Diagramme N°08



Commentaire N°08

(56,25 %) des élèves interrogés déclarent qu'ils souffrent de problèmes digestifs comme symptômes de stress.

Chapitre IV Analyse et Interprétation des Résultats obtenus

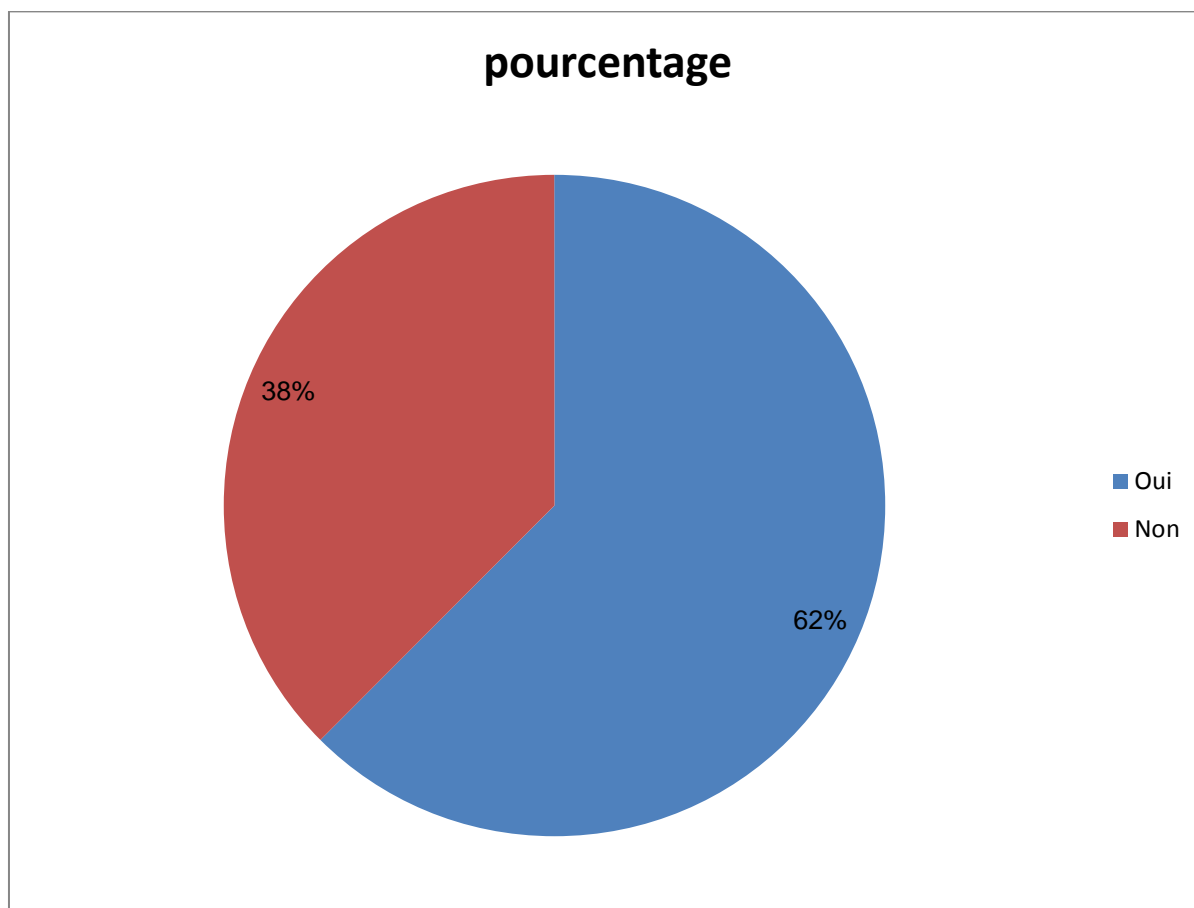
Question N°09

Est-ce qu'il y a d'autres facteurs extrascolaires qui vous causent le stress ?

Tableau n 09

Choix de réponses	Nombre de réponses	pourcentage
Oui	20	62.5
Non	12	37.5

Diagramme N°09



Commentaire N°09

La plupart des élèves interrogés ont répondu par oui nous remarquons qu'il y'a d'autres facteurs loin de la vie scolaire qui provoquent le stress aux élèves. Du baccalauréat à titre d'exemple :

1- les problèmes du pays

2- le manque d'argent

Chapitre IV Analyse et Interprétation des Résultats obtenus

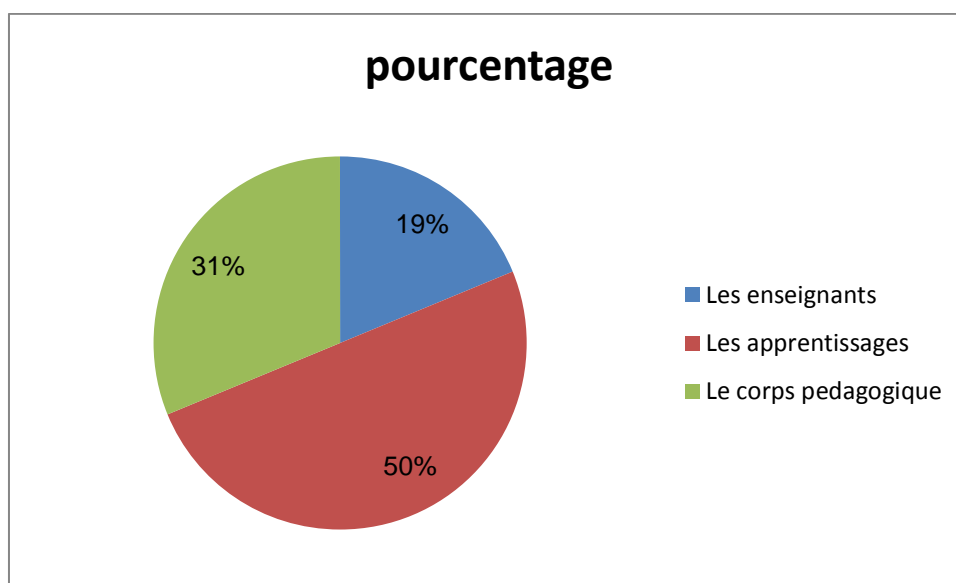
Question N°10

Quelles sont les difficultés que vous rencontrez dans vos études ?

Tableau n 10

Choix de réponses	Nombre de réponses	pourcentage
Les enseignants	06	18.75
Les apprentissages	16	50
Le corps pédagogique	10	31.25

Diagramme N°10



Commentaire N°10

La moitié des élèves interrogés affirment que la majorité des difficultés qu'ils rencontrent dans leur lycée sont les apprentissages eux-mêmes

Chapitre IV Analyse et Interprétation des Résultats obtenus

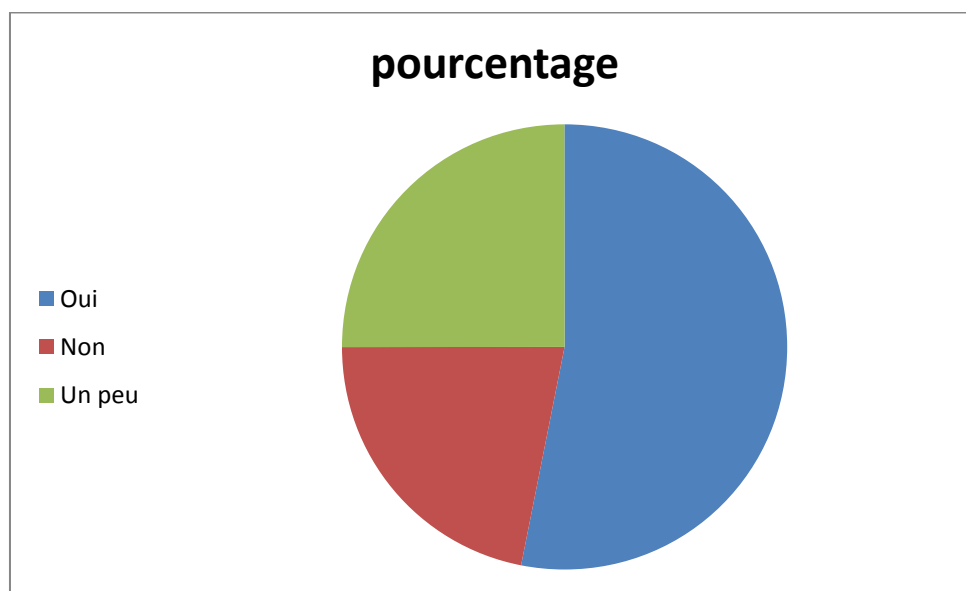
Question N°11

La pression de vos parents est –elle un facteur de stress pour vous ?

Tableau N°11

Choix de réponses	Nombre de réponses	pourcentage
Oui	17	53.12
Non	07	21.88
Un peu	08	25

Diagramme n 11



Commentaire N°11

Cette question est la plus importante dans le questionnaire parce qu'elle nous aide à confirmer notre hypothèse qui suggère que la pression parentale est une source de stress chez l'élève

Nous remarquons que par mi les élèves interrogés (53,12%) affirment que leurs parents exercent une grande pression concernant les résultats à obtenir à l'examen final

Chapitre IV Analyse et Interprétation des Résultats obtenus

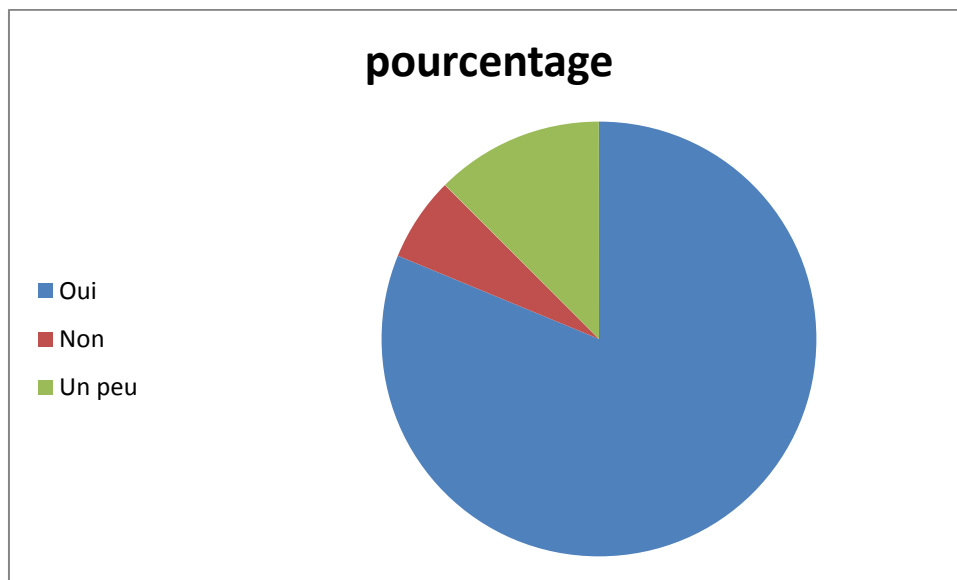
Question N°12

Est-ce que le stress influe vos sur résultats scolaires ?

Tableau n 12

Choix de réponses	Nombre de réponses	pourcentage
Oui	26	81.25
Non	02	6.25
Un peu	04	12.5

Diagramme N°12



Commentaire N° 12

Cette question est nécessaire parce qu'elle nous aide à confirmer l'hypothèse que nous avons proposée

(81,25%) des élèves interrogés affirment que leurs rendements scolaires sont influencés par le stress scolaire

Chapitre IV Analyse et Interprétation des Résultats obtenus

IV-2 Séance de préparation psychologique

La date 16/05/2019

La séance est durée : 2 heures

Sous la direction du psychologue : BEN-ZAIM.AMEL

Le membre des élèves assistés : 32

Le déroulement de la séance :

Dans un premier lieu, nous avons commencé la séance avec notre psychologue qui était dans une bonne humeur, elle a commencé de poser les questions aux élèves (la santé, la situation psychique, les favoris...) pour les attirer, les mettre à l'aise et les intégrer dans le climat. Au deuxième lieu l'enseignante demande aux élèves de s'exprimer afin d'identifier exactement le problème qui leur provoque le stress scolaire. Ensuite, les élèves ont commencé d'interagir avec la psychologue.

Notre idée et notre objectif est de focaliser sur l'examen

La psychologue a commencé de les conseiller

Et comme une aide personnelle nous avons lui raconté notre propre expérience au baccalauréat et ils ont profité.

Nous avons noté quelques conseils donnés par la psychologue :

- *préparer ton horaire scolaire
- *insérer les examens dans le tableau d'horaire
- *programmer les activités extrascolaires
- *arrêtez de penser négativement
- *concentrez sur la capacité de faire confiance en soi, de réussite...etc.
- *révisez avec d'autres copains (3 au maximum)

Remarque : Le même jour leurs enseignants et enseignantes ont programmé des séances de révision pour l'examen aux élèves

Nous avons remarqué:

- 1-ils ont besoin des personnes pour les écouter
- 2-ils ont besoin de celui qui les comprennent.
- 3-ils ont besoin de celui qui les orientent
- 4-ils sont très stressés concernant leur avenir
- 5-ils ont des différentes obstacles intra et extrascolaires
- 6-la majorité des élèves (les garçons) veulent partir du pays (algeria)
- 7-la majorité des élèves affirment qu'ils ont des difficultés avec leurs enseignants
- 8-ils affirment que la méthode de l'enseignant influe sur la matière qu'il enseigne

Nous avons résumé que le stress est augmenté à cause des examens et comme nous savons tous qu'à la période des examens les symptômes du stress commencent à s'installer.

Après avoir organisé la séance de préparation psychologique et les séances de révision pour l'examen du bac blanc, le jour de l'examen nous avons revu pour eux afin de leur parler et leur poser des questions s'ils sont stressés au sujet de l'examen et la plupart des réponses ont été positives. Et cela nous n'empêche pas de voir les résultats de l'examen pour confirmer s'ils

Chapitre IV Analyse et Interprétation des Résultats obtenus

ont profité d'après la séance de la préparation avec la psychologue et les séances de révision avec leurs enseignants.

Donc, après avoir annoncé les résultats nous avons allé au lycée pour se renseigner sur le rendement scolaire des élèves qui nous avons choisi déjà auparavant et nous avons remarqué une amélioration dans les résultats de certains élèves.

Pour conclure, nous pouvons dire que la séance de préparation psychologique de l'examen et les séances des révisions ont reçu une interaction positive, elles ont réduit le stress scolaire chez les adolescents, ce qui améliorent leur performance académique.

Chapitre IV Analyse et Interprétation des Résultats obtenus

Synthèse

Les résultats obtenus montrent la présence de stress scolaire chez la majorité des élèves inscrits au baccalauréat.

Après l'analyse des réponses des élèves interrogés nous avons constaté qu'il existe des facteurs extra scolaires, qui soulèvent le stress de l'élève .sans oublier les facteurs intra scolaires tels que le corps pédagogique et les apprentissages.

Pour finir l'analyse des résultats nous affirmons que les parents exercent une grande pression sur leurs adolescents malgré la présence de la communication parents -adolescent et aussi elle nous affirme que la peur d'échouer au bac déclenche un grand stress chez eux parce qu'ils sentent qu'ils ne sont pas capables de réussir.

Donc nous avons confirmé nos hypothèses de départ :

La pression parentale et la peur d'échouer engendrent le stress scolaire chez l'adolescent et influent sur son rendement scolaire.

Dans le cadre de notre travail de recherche nous avons donné une grande importance au stress scolaire chez les adolescents au lycée notamment de la classe terminale

Nous avons commencé notre travail par la collecte des informations à travers les réponses des élèves à notre questionnaire après l'analyse des réponses des élèves ,nous sommes arrivées aux résultats que la totalité des élèves ont la peur d'échouer Les résultats obtenus affirment aussi que la pression perçue par les élèves de la classe terminale viennent des parents et des examens Ensuite ,nous avons programmé une séance de préparation psychologique aux élèves avant le bac blanc et nous avons suivi leurs résultats de plus ,la programmation des séances de révision par leurs enseignants Grace à notre analyse des résultats du bac blanc nous avons constaté que le stress scolaire a un grand effet sur le rendement scolaire des élèves.

Conclusion générale

Conclusion

L'adolescence a des facteurs internes propres à l'individu, et des facteurs externes. Le stress scolaire est parmi les facteurs principaux qui influent sur la scolarité des adolescents qui peut être réduit leur rendement scolaire.

Dans notre étude nous avons essayé d'étudier l'effet de stress scolaire sur la performance académique des adolescents scolarisés aux classes terminales au lycée, parce qu'il est le lieu qui a la plus grande influence sur l'adolescent scolarisé

Pour mener notre travail, nous avons proposé deux hypothèses de recherche, à savoir que les adolescents scolarisés vivent un grand stress au lycée à cause de la pression de leurs parents ou de la peur d'échouer à leur examen final

Afin de vérifier nos hypothèses nous avons décidé dans un premier temps de distribuer des questionnaires aux élèves et en deuxième temps, d'analyser les remarques que nous avons notées à travers une grille d'observation à partir des séances de préparation psychologiques consacrés à aider les apprenants tout en essayant de démontrer la source du stress scolaire perçue par les apprenants et ses effet sur leur performance académique

Nous avons répartis notre travail de recherche en deux parties une partie théorique sur laquelle nous avons étudié le stress ,le stress scolaire ,ses formes, ses signes ,ses effets et une partie pratique qui est consacrée à la vérification de nos hypothèses ,nous avons divisé la partie pratique en deux chapitres.

L'étude des conceptions ; stress scolaire, l'adolescence, leur effet sur le rendement scolaire nous a aidé à vérifier nos hypothèses sur le terrain. Pour atteindre notre objectif, nous avons appliqué notre recherche sur un échantillon d'élève du lycée (Cherrab Ali)

A travers notre questionnaire ,nous avons constaté que la totalité des élèves ont la peur d'échouer et nous avons aussi affirmé d'après les réponses des apprenants que la pression perçue par les élèves de la classe terminale viennent des parents et les examens ensuite nous avons programmé une séance de préparation psychologique aux élèves avant le bac blanc et nous avons suivi leurs résultats de plus ,la programmation des séances de révision par leurs enseignants grace à notre analyse des résultats du bac blanc nous avons constaté que le stress scolaire a un grand effet sur le rendement scolaire des élèves ,les apprenants ont besoin de soutien pédagogique ,les méthodes utilisées par les enseignants affectent fortement la matière à enseigner ce qui va automatiquement influencer sur la performance académique des apprenants

Après l'analyse des informations collectées et celle des résultats obtenus par les élèves assistés aux séances de préparations psychologiques et aux séances de révision générales nos hypothèses ont été confirmées, alors le stress scolaire a un grand effet sur le rendement scolaire des scolarisés et ce stress peut venir des examens, la peur d'échouer et la pédagogie des enseignants. Tous cela nous mène à confirmer nos hypothèses proposées au début de notre travail de recherche

Conclusion

Dans le processus d'enseignement, il est important de signaler les méthodes d'enseignements utilisées par les enseignants notamment la bonne formation de la psychopédagogie notamment de l'adolescent car il est dans une période très sensible sans oublier le stress de l'examen final exercé sur lui

Nous espérons que notre étude ouvrira la voie à d'autres perspectives de recherche dans le domaine du stress en milieu scolaire chez les apprenants.

Bibliographie

Annexe

Liste Bibliographiques:

Livres et ouvrages :

- **(Richard Gerrig & Philip Zimbardo, psychologie, 18^{ème} édition, P :02)**
- *Abla Rouag Djenidi, Les effets de la violence. , édition 2011.*
- *Annick Wail Barais & Dominique Cupa ,100 Fiches de psychologie ,3^{ème} édition*
- *citée par Jean Cottraux , Psychologie positive et bien être au travail , édition 2012*
- *Esabel Perez, Mon enfant réussit sa scolarité, édition 2011*
- *LEVASSEUR Caroline, Gestion du stress , édition 2012*
- **LUDMELLA MEOLI, Le stress chez les élèves du primaire : de la perception des élèves à celle de l'enseignant. 2015.**
- *PHILIPPE PERRENOUD ,QUAND L'ECOLE PRETEND PREPARER à LA VIE ,édition 2011.*
- *Sandrine Maury ,AIDER LES élèves en difficulté , édition 2008.*
- *Wail Barais & D.Cupa, 100 Fiches de psychologie ,3^{ème} édition.*

Les Dictionnaires :

- dictionnaire encyclopédique Larousse ,2005 ,100^{ème} édition
- Françoise raynal & Alain Rieunier, Pédagogie ,dictionnaire des concepts, clés :apprentissage ,formation, psychologie cognitive,10^{ème} édition ,
- GLOSSAIRE DE LA PSYCHOLOGIE ET DES SCIENCES COGNITIVES

Sitographie :

- <http://www.fastef.ucad.sn/infos-fad/introduction.pdf>
- https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/teens_and_sleep.
- https://www.youtube.com/watch?v=NLptg_0VAYg

les articles :

- **GÉRARD LEBEL , GUIDE D'AUTOSOINS POUR LA GESTION DU STRESS ,édition 2013**
- **Joël-Yves Le Bigot Isabelle Porton-Deterne Catherine Lott-Vernet** Les 11-25 Eyrolles Éditeur, 2004
- Sylvie Esparbès-Pistre, Geneviève Bergonnier-Dupuy et Pascal Cazenave-Tapie, Le stress scolaire au collège et au lycée : différences entre filles et Garçons, 2015

Les thèses et les mémoires

- **عبدی سمیرة ،الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس (15-17) ،مذكرة ماجستير في علم النفس المدرسي ،جامعة تيزي وزو ،2011،**

Annexe

Annexe

QUESTIONNAIRE :

Dans notre travail de recherche qui s'intéresse au stress scolaire des adolescents au lycée nous vous proposons ce questionnaire et nous vous prions de bien vouloir répondre à toutes les questions et nous vous remercions d'avance.

Masculin

Sexe :

Féminin

Age: Ans

1- êtes- vous fréquemment stressés ?

Oui Non Un peu Jamais

2- Au lycée, .quels sont les facteurs qui vous provoquent le stress ?

Les cours les examens Le bac Rien

3- Lors des examens stressez-vous ?

Oui Non Un peu

4- Est-ce que le volume horaire vous déclenche le stress ?

Oui Non Un peu Jamais

5- Communiquez-vous avec vos parents à la maison ?

Oui Non Des fois

6- Pour vous ,Quels sont les sources du stress ?

Problème d'amitié Problème familiale
L'avenir Le niveau La peur d'échouer

Autre(s)

source(s):.....

.....
.....

7- Que faites- vous face au stress ?

Parler Fumer Pratiquer un sport Dormir
Pleurer Prendre des médicaments Rien

8- Quels sont vos propres symptômes du stress ?

Maux de tête Problèmes digestifs

Annexe

Autre(s) _____ symptôme(s) _____ :

.....
.....

9- Est-ce qu'il y 'a d'autres facteurs extrascolaires qui vous causent le stress ?

Oui Non

Si _____ oui, _____ lesquels
?.....

.....
.....
.....

10- Quelles sont les difficultés que vous rencontrez dans vos études ?

Les enseignants Les apprentissages Le corps pédagogique

Autres(s) difficulté(s):

.....
.....

11- La pression de vos parents est –elle un facteur de stress pour vous ?

Oui Non Un peu

Expliquez

.....
.....

12- Est-ce que le stress influe vos sur résultats scolaires ?

Oui Non Un peu

Merci d'avoir répondu au questionnaire.

Résumé

Dans le cadre de notre travail de recherche nous avons porté le regard sur le stress scolaire que vivent les élèves (adolescent) au sein des classes terminales au lycée

D'après notre étude de recherche, nous s'interrogerons sur les causes et les conséquences du stress scolaire chez l'adolescent

L'objectif principal de ce travail de recherche est d'identifier les facteurs du stress scolaire et leurs effets notamment sur le rendement scolaire chez l'adolescent sachant qu'il passe la période d'adolescence

Mots-clés :

Le stress, le stress scolaire, psychopédagogie, le rendement scolaire,

Adolescence

Abstract:

In this research we have looked at the school stress that teenagers live in the high school class After our research study we will questioning for the causes and the consequences of school stress .

In the primary objective of this research work is to identify the factors of school stress and their effects, particularly on the academic performance of adolescents, knowing that they are spending the period of adolescence

Key words :

Stress, stress school, the academic performance, adolescence, psychopedagogy

الملخص

في إطار هذا البحث سلطنا الضوء على التوتر المدرسي الذي يعيشه المراهقون للأقسام النهائية في الثانوية. من خلال دراستنا درسنا و بحثنا عن أسباب وعواقب التوتر المدرسي. فالهدف الأساسي من هذه الدراسة هو تحديد عوامل التوتر المدرسي و آثارها خاصة على التحصيل العلمي أو الأداء الأكاديمي للتلاميذ علما انهم يمرون بفترة المراهقة تزامنا مع امتحان شهادة البكالوريا

الكلمات المفتاحية: التوتر، التوتر المدرسي، المراهقة، التحصيل المدرسي، التربية النفسية.