

Master of Arts en enseignement pour le degré secondaire I

Synthèse du Mémoire de Master

Stress des élèves et sentiment de discrimination

Effet tampon du sentiment d'appartenance

Auteur	Baeriswyl Estelle
Directeur	Prof. Genoud Philippe
Date	01.02.2024

Introduction

L'adolescence est une période importante où divers changements physiques, sociaux, cognitifs et émotionnels s'opèrent (Compas et al., 2001 ; Dahl, 2004 ; Dumont, 2000 ; Shulman et al., 1995). A ces changements vient s'ajouter le passage du cycle 2 au cycle 3 qui bouleverse également le quotidien du jeune. En effet, c'est une nouvelle organisation qui doit se mettre en place avec parfois des difficultés à trouver sa place au moment où les jeunes commencent à se détacher de l'autorité parentale et s'orientent de plus en plus vers leurs pairs (Cannard, 2019).

Tous ces bouleversements – pouvant être perçus comme menaçants – sont susceptibles de provoquer du stress. Lazarus et Folkman (1984) distinguent les stressseurs majeurs (divorce des parents par exemple) des stressseurs mineurs (tracas quotidiens dans différents domaines : mauvaises notes, apparence physique : acné, etc.). De nombreux facteurs d'ordre psychologique, sociologique, physiologique ou encore physique influencent le stress (D'Onofrio & Klesse, 1990). Ces facteurs peuvent s'accumuler et durer ce qui impacte négativement la vie des individus et va jusqu'à atteindre un fardeau d'exigence et de pression maximum (Dumont & Plancherel, 2001).

Les adolescents sont plus sensibles au stress que les adultes en raison de leur âge et des moyens pour se défendre qui ne sont pas totalement développés (Dumont & Plancherel, 2001). Les adolescentes en particulier sont plus touchées par le stress que leurs pairs masculins (Dumont, 2000 ; Wagner & Compas, 1990). Des chercheurs pensent que les raisons pourraient être des facteurs génétiques ou biologiques ainsi que des différences subies entre les genres lors d'expériences et dans les rôles sociaux (Lewinsohn et al., 1998).

La discrimination est l'un des facteurs de stress (Pascoe & Smart Richman, 2009). Elle est définie comme « toute distinction, exclusion ou préférence fondée sur la race, la couleur, le sexe, la religion, l'opinion politique, l'origine nationale ou sociale, la fortune, la naissance ou toute autre condition qui a pour effet de détruire ou d'altérer l'égalité des chances ou de traitement en matière d'emploi ou de profession » (Bureau international du travail, 2006, art. 1). Les causes des discriminations ont des fondements dans les contextes sociaux, économiques, politiques et culturels (Pager & Shepherd, 2008). Le sentiment de discrimination quant à lui fait référence à la perception qu'une personne peut avoir d'être traitée différemment, de manière négative en raison de son appartenance à un groupe. Elle peut être vécue de manière interpersonnelle ou institutionnelle (Kite & Whitley, 2013). Les personnes discriminées peuvent ressentir diverses émotions négatives comme de la colère, la tristesse et l'injustice (Pascoe & Smart Richman, 2009).

A l'inverse, le sentiment d'appartenance – qui fait référence à un besoin fondamental de tout être humain (Maslow, 1943) – permet de favoriser un sentiment d'acceptation, d'encouragement et de respect chez les jeunes (Goodenow, 1993a). Si un fort sentiment d'appartenance peut impacter positivement le climat scolaire et les résultats des élèves (Osterman, 2000), un faible sentiment d'appartenance peut créer de l'inquiétude, de la frustration, des difficultés à s'impliquer dans les activités scolaires et pourrait même mener à un désengagement voire au décrochage scolaire (Skinner et al., 2008). Le sentiment d'appartenance joue un rôle crucial dans la relation discrimination et stress et aurait même un effet tampon sur cette relation. En effet, il permettrait d'atténuer le stress engendré par les discriminations au moins dans le cadre scolaire (Meyer, 1995 ; Pascoe et Smart Richman, 2009).

Afin d'obtenir une compréhension plus approfondie de l'effet tampon du sentiment d'appartenance à l'école, il nous importe de rechercher les liens entre le stress perçu, le sentiment de discrimination et le sentiment d'appartenance à l'école. Dans un premier temps, l'objectif est de chercher des liens entre le stress perçu et le sentiment de discrimination, puis d'observer les liens qu'entretiennent le sentiment d'appartenance avec chacune de ces variables pour finalement rechercher un possible effet tampon du sentiment d'appartenance à l'école sur la relation entre le stress perçu et le sentiment de discrimination.

Méthode

Afin de mener à bien notre étude, 180 élèves d'un Cycle d'Orientation (CO) francophone du canton de Fribourg ont répondu à un questionnaire sur le stress ressenti, le sentiment de discrimination et le sentiment d'appartenance à l'école. C'est au total 13 classes de 10H et 11H (de tous les types de classes) qui ont répondu à ce questionnaire auto-rapporté en format électronique. Celui-ci se compose de quatre parties. La première partie se concentre sur des questions socio-démographiques. La deuxième concerne une échelle quotidienne de la discrimination (*EDS* ; William et al., 1997) et la (ou les) raison(s) principale(s) de ces expériences discriminatoires. Puis, c'est un questionnaire de stress perçu (*PSQ* ; Levenstein et al., 1993) en quatre dimensions : (1) surcharge ; (2) fatigue ; (3) inquiétude ; (4) conflit. Finalement, le dernier volet évalue le sentiment d'appartenance (*PSSM* ; Goodenow, 1993b ; traduit par St-Amand et al., 2020) avec quatre dimensions : (1) relation entre enseignants et élèves ; (2) relation entre élèves ; (3) sentiment d'acceptation par les pairs ; (4) sentiment d'attachement à l'école.

Résultats

Notre recherche montre qu'il y a des différences significatives selon le genre. Les filles disent en effet ressentir davantage de stress perçu et, en particulier, d'inquiétude.

Les résultats démontrent également un lien clair – plus marqué d'ailleurs chez les garçons – entre le stress perçu et le sentiment de discrimination. C'est la dimension du conflit qui corrèle le mieux avec le sentiment de discrimination. Ces résultats mettent en évidence l'impact délétère des préjugés. Le stress ressenti à la suite d'événements traumatiques induit effectivement des réactions émotionnelles et physiologiques. De plus, ils peuvent être amplifiés par le biais des réseaux sociaux.

Notre étude permet aussi de mettre en évidence des corrélations négatives et significatives entre le sentiment d'appartenance et le stress perçu. La dimension « relations avec les pairs » obtient des corrélations plus fortes. Cependant elle est suivie de près par les relations enseignants-élèves. A l'adolescence, les relations avec leurs camarades deviennent plus importantes. Ceux-ci leur permettent d'obtenir un soutien social et une distraction ; ainsi, ils peuvent pallier le stress perçu. Les enseignants peuvent, quant à eux, apporter un soutien émotionnel afin que les élèves puissent faire face aux défis et pressions qui les entourent. Cette mesure peut cependant avoir été entachée. En effet, dans les Cycles d'Orientation fribourgeois, les élèves côtoient une quinzaine d'enseignants et ces relations diffèrent selon l'élève et l'adulte. S'ils arrivent à construire une relation de confiance et saine, les élèves vont oser se confier sur leurs diverses situations stressantes. Le sentiment d'appartenance permet aux élèves de se sentir acceptés et de s'impliquer dans la vie de l'école.

Finalement, nous observons un effet tampon du sentiment d'appartenance à l'école sur la relation entre le stress et le sentiment de discrimination. En effet, la discrimination semble agir sur le stress par le biais d'une diminution du sentiment d'appartenance à l'école. Ainsi, l'affirmation au groupe et le soutien social jouent un rôle important et peuvent améliorer ainsi qu'atténuer le stress ressenti. Nous avons pu mettre en évidence que cet effet est différent selon le genre. Le pourcentage de variance médiatisée entre la discrimination et le stress passe de 41% chez les garçons à 94% chez les filles. Cette différence pourrait être expliquée par un sentiment d'appartenance différents selon le genre.

Conclusion

Nos résultats soulignent l'importance du sentiment d'appartenance à l'école dans la relation entre le stress perçu et le sentiment de discrimination, ceci malgré quelques limites (questionnaires auto-rapportés et quelques problèmes de compréhension pour certains élèves). En effet, nous avons pu mettre en évidence que les filles sont plus inquiètes que les garçons ainsi que l'importance du sentiment d'appartenance à l'école sur le stress notamment les relations entre les pairs et celles qu'ils entretiennent avec leurs enseignants. En outre, le sentiment d'appartenance à l'école joue un rôle médiateur dans cette relation. Ainsi, il est possible de diminuer le stress dû aux discriminations en améliorant le sentiment d'appartenance à l'école des adolescents.

Il pourrait donc être intéressant d'élargir cette recherche au sentiment d'appartenance plus global et de mesurer l'effet tampon de ce sentiment sur la relation sentiment de discrimination et stress perçu ou à l'inverse, cibler les discriminations uniquement dans le cadre scolaire afin de cibler l'enjeu de l'école. Dans le cadre d'une recherche-action, il serait aussi possible de développer le sentiment d'appartenance à l'école en impliquant davantage les élèves dans la vie de l'école. Cela peut se faire en organisant des activités avec leurs enseignants par exemple. Ces moments « hors murs » permettraient aux adolescents de nouer des relations plus profondes avec les adultes, mais aussi avec leurs pairs.

Bibliographie

- Bureau international du travail (2006). *Egalité entre hommes et femmes et travail décent : Conventions et recommandations clés pour la promotion de l'égalité entre hommes et femmes* (2e éd.). Bureau international du travail.
- Cannard, C. (2019). Du concept de jeunesse au concept d'adolescence. In *Le développement de l'adolescent : L'adolescent à la recherche de son identité* (pp. 13-35). De Boeck Supérieur. <https://doi.org/10.3917/dbu.canna.2019.01.0013>

- Commission européenne (s.d.). *Égalité de traitement au travail dans l'UE*. Your Europe. https://europa.eu/youreurope/citizens/work/work-abroad/equal-treatment-with-nationals/index_fr.htm
- 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>
- Dahl, R. E. (2004). Adolescent Brain Development: A period of vulnerabilities and opportunities. Keynote Address. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1021*(1), 1-22. <https://doi.org/10.1196/annals.1308.001>
- D'Onofrio, J., & Klesse, E. (1990). *Adolescent stress* [rapport]. National Association of Secondary School Principals. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED325774.pdf>
- Dumont, M. (2000). Expérience du stress à l'adolescence. *International Journal of Psychology*, *35*(5), 194-206. <https://doi.org/10.1080/00207590050171139>
- Dumont, M., & Plancherel, B. (2001). *Stress et adaptation chez l'enfant*. Presse de l'Université de Québec.
- Skinner, E., Furrer, C., Marchand, G., & Kindermann, T. (2008). Engagement and Disaffection in the Classroom: Part of a Larger Motivational Dynamic? *Journal of Educational Psychology*, *100*(4), 765-781. <https://doi.org/10.1037/a0012840>
- Goodenow, C. (1993a). Classroom belonging among early adolescent students. *Journal of Early Adolescence*, *13*(1), 21-43. <https://doi.org/10.1177/0272431693013001002>
- Goodenow, C. (1993b). The Psychological Sense of School Membership among adolescents: Scale development and educational correlates. *Psychology in the Schools*, *30*, 79-90. [https://doi.org/10.1002/1520-6807\(199301\)30:1<79::AID-PITS2310300113>3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/1520-6807(199301)30:1<79::AID-PITS2310300113>3.0.CO;2-X)
- Kite, M., & Whitley, B. (2013). Introduction aux concepts de stéréotypes, de préjugé et de discrimination. In *Psychologie des préjugés et de la discrimination* (pp. 9-41). De Boeck.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, *50*(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Meyer, I. H. (1995). Minority stress and mental health in gay men. *Journal of Health and Social Behavior*, *36*(1), 38-56. <https://doi.org/10.2307/2137286>
- Osterman, K. F. (2000). Students' need for belonging in the school community. *Review of Educational Research*, *70*(3), 323-367. <https://doi.org/10.3102/00346543070003323>
- Pascoe, E. A., & Smart Richman, L. (2009). Perceived discrimination and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, *135*(4), 531-554. <https://doi.org/10.1037/a0016059.supp>
- Shulman, S., Seiffge-Krenke, I., Levy-Shiff, R., Fabian, B., & Rogenberg, S. (1995). Peer group and family relationships in early adolescence. *International Journal of Psychology*, *30*(5), 573-590. <https://doi.org/10.1080/00207599508246587>
- St-Amand, J., Boily, R., Bowen, F., Smith, J., Janosz, M., & Verner-Filion, J. (2020). The development of the french version of the psychological sense of school membership (PSSM) questionnaire: An analysis of its structure, properties and potential for research with at-risk students. *Interdisciplinary Education and Psychology*, *2*(3), 1-21. <https://doi.org/10.31532/InterdiscipEducPsychol.2.3.003>

- Levenstein, S., Prantera, C., Varvo, V., Scribano, M. L., Berto, E., Luzi, C., & Andreoli, A. (1993). Development of the perceived stress questionnaire: A new tool for psychosomatic research. *Journal of Psychosomatic Research*, 37(1), 19-32. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(93\)90120-5](https://doi.org/10.1016/0022-3999(93)90120-5)
- Lewinsohn, P. M., Gotlib, I. H., Lewinsohn, M., Seeley, J. R., & Allen, N. B. (1998). Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(1), 109-117.
- Wagner, B. M., & Compas, B. E. (1990). Gender, instrumentality, and expressivity: Moderators of the relation between stress and psychological symptoms during adolescence. *American Journal of Community Psychology*, 18(3), 383-406. <https://doi.org/10.1007/BF00938114>