

Ecole Nationale Supérieure de Formation de l'Enseignement Agricole



Master 2

**« Métiers de l'Enseignement, de l'Education et de la Formation »
Enseignant du Second Degré**

Mémoire

Le stress lié aux évaluations

Marie LATAILLADE

Jury :

**Nina ASLOUM, Maîtresse de conférences en sciences de l'éducation, ENSFEA :
Directeur de mémoire**

Mathilde RAMOS, Formatrice en Mathématiques, ENSFEA : Examineur

Mai 2022



Remerciements

Nous tenons à remercier les différentes personnes qui ont pu nous aider à l'élaboration de ce travail ; tout d'abord, notre directrice de mémoire, Madame Asloum Nina, pour ses conseils, son aide précieuse et sa disponibilité pour mener à bien ce travail.

Nous remercions également madame Demesy Catherine, directrice adjointe du lycée Les Vaseix, de nous avoir permis d'interroger les élèves et les professeurs.

Un grand merci à monsieur Dacosta Luis, notre conseiller pédagogique, pour ses précieux conseils lors de l'élaboration des questionnaires et de leur mise en place.

Nous tenons aussi à remercier l'ensemble des élèves qui ont été volontaires pour répondre au questionnaire ainsi que les professeurs pour avoir pris de leur temps pour y répondre.

Pour finir, nous remercions nos familles et nos proches pour leur soutien tout au long de ce travail et pour le temps consacré à la relecture du mémoire.

SOMMAIRE

I.	Introduction.....	5
II.	Etat de l'art	7
	1) L'histoire de l'évaluation.....	7
	2) Le stress et ses représentations	9
	3) Le stress des évaluations, un phénomène ancien	11
	4) Les différents types d'évaluation.....	13
	5) Cadre théorique	14
	6) Les causes et les conséquences de ce stress.....	15
III.	Approche méthodologique	20
	1) Construction du modèle d'analyse pour réduire ce stress	20
	2) Présentation du questionnaire à l'attention des élèves	23
	3) Présentation du questionnaire à l'attention des professeurs.....	25
IV.	Présentation et analyse des résultats	28
	1) Questionnaire envers les élèves.....	28
	a) Résultats sur l'ensemble de la classe	29
	i. Les moments de stress chez les élèves	29
	ii. Les disciplines les plus stressantes	29
	iii. Les raisons de leur stress	30
	iv. Les solutions pour réduire leur stress	32
	v. L'utilisation des Plickers.....	33
	b) Comparaison des résultats entre les filles et les garçons.....	34
	i. Les moments de stress chez les élèves	35
	ii. Les disciplines les plus stressantes	36
	iii. Les raisons de leur stress	37
	iv. Les solutions pour réduire leur stress	38
	v. L'utilisation des Plickers.....	39
	c) Les limites de cette étude statistique.....	39
	2) Questionnaire envers les professeurs.....	40
	a) Les solutions mises en place pour diminuer ce stress	40
	b) Les raisons du stress chez les élèves	42
	c) L'évaluation par le jeu	44
	d) La connaissance des Plickers	44

3) Comparaison des résultats avec des études déjà menées.....	45
4) Les limites de cette étude statistique	45
V. Conclusion.....	47
VI. Bibliographie (aux normes APA).....	48
VII. Annexes.....	51

I. Introduction

Lors de nos quelques observations dans une classe, nous avons pu apercevoir les réactions des élèves lorsqu'une évaluation est annoncée par le professeur. En effet, les élèves semblent stressés lors d'une évaluation. De même, lorsque nous étions nous-mêmes en classe, le stress se faisait ressentir à l'approche d'une évaluation, ou même de la découverte d'une note.

C'est pourquoi nous avons décidé de centrer nos recherches sur le stress scolaire qui est souvent associé à l'évaluation. Ce stress peut engendrer des angoisses chez les jeunes. De plus, il nous semble intéressant de trouver des solutions pour tenter de diminuer ce stress et permettre à tous les élèves d'exploiter toutes leurs capacités lors des évaluations. En outre, le stress lors des évaluations peut certainement être source d'une diminution des capacités des élèves. La question sur la représentation du niveau des élèves lors des évaluations se pose aussi.

Par ailleurs, nous avons décidé de nous intéresser aux représentations du stress des professeurs. Les professeurs et les élèves partagent-ils les mêmes représentations ? Les professeurs savent-ils pourquoi leurs élèves stressent ?

Problématique : le stress des élèves lié aux évaluations en classe

La gestion du stress des élèves est un sujet qui nous semble important. En effet, tous les professeurs sont confrontés à ce stress au quotidien dans leur classe. C'est pourquoi, ce sujet nous tient à cœur. En effet, il est important de gérer au mieux ce stress afin de permettre à tous les élèves de réussir en fonction de la capacité de chacun. Leur réussite ne doit pas être pénalisée à cause de ce stress, qui peut déstabiliser certains jeunes. De plus, ce sujet pourrait nous permettre par la suite de pouvoir gérer plus facilement les élèves en situation de stress lors des évaluations que nous proposerons. Cela pourrait également être intéressant de pouvoir échanger avec d'autres collègues afin que ces recherches les aident également face à ce problème qu'ils rencontrent régulièrement.

C'est un phénomène de plus en plus présent dans notre société. Il est donc primordial de l'étudier sérieusement et de tenter de faire en sorte que ce phénomène

s'amointrisse. Par ailleurs, il a déjà été établi que les hommes sont souvent amenés à être en compétition les uns avec les autres.

Dans la suite de cet écrit, nous présenterons les enjeux de la prise en compte du stress dans l'évaluation. Puis, après l'état de l'art sur l'évaluation et le stress, nous présenterons la méthodologie mise en œuvre, les résultats et leur discussion.

II. Etat de l'art

Pour étudier le stress chez les élèves, nous étudierons dans un premier temps le côté historique des évaluations. Ensuite, nous nous pencherons sur les différentes représentations du stress. Nous soulignerons également le fait que le stress des évaluations est un phénomène ancien et pour finir cette partie, nous présenterons les différents types d'évaluation.

1) L'histoire de l'évaluation

Comme le souligne Cardinet (1991), au début des temps modernes, le maître d'école était un travailleur indépendant. Il était rémunéré en fonction d'un service rendu, ici, l'apprentissage. Il s'agissait d'une activité économique, le salaire dépendait du résultat de cet apprentissage. A cette époque, c'était plutôt le maître qui était évalué. En cas d'échec de l'élève, le professeur n'était pas rémunéré et pouvait perdre son « client ». Dans les écoles du peuple, l'évaluation se faisait ainsi naturellement par objectifs : en fonction du « contrat » signé entre les parents, l'élève et l'enseignant. Il pouvait y avoir un contrat pour l'apprentissage des lettres puis un pour l'apprentissage des mots, des phrases, ...

Face à cette école du peuple, dès le XVI siècle, les jésuites, qui venaient d'être fondés à Rome par Ignace de Loyola (1491-1556), ont développé les collèges Jésuites. Ces derniers avaient pour objectif d'être des guides spirituels avec un postulat très religieux. Au fil du temps, les Jésuites ont eu comme objectif de former des élites capables d'influencer la société. C'est pourquoi leur système d'évaluation était à l'opposé du système des écoles du peuple. Ainsi dans le système Jésuite, l'évaluation leur permettait de classer les élèves. Le prêtre Ignace de Loyola et ses disciples ont doté leur collège d'un code d'enseignement, le Ratio Studiorum. Ce code définit un système complexe de concours, de prix, de devoirs et instaure une concurrence entre les élèves.

A la fin du XX siècle, lorsque l'école devient obligatoire dans toute l'Europe, c'est ce système qui a été retenu afin que les meilleurs, souvent issus de la bourgeoisie, accèdent aux positions dirigeantes de la société. Ainsi des systèmes d'évaluation se sont succédés au fil des années.

En 1558 est inventée la première remise de Prix au Portugal par un collègue Jésuite. L'idée s'étend à tout le continent, et, à la fin du siècle, chaque établissement verse aux plus méritants des prix en argent, puis des médailles. C'est ainsi que sont établis les premiers classements. Les résultats sont remis aux familles avec un commentaire précisant le rang de l'élève. Ces classements vont être progressivement remplacés par des indications chiffrées. Le codage du résultat est variable selon les époques et les lieux, mais reste toujours basé sur le classement de l'élève dans la hiérarchie des groupes de l'établissement.

C'est avec un arrêté ministériel que la France adopte le 05 juillet 1890 la notation chiffrée de 0 à 20. Cet arrêté est supprimé par une circulaire en 1969 dans laquelle il est stipulé que la notation chiffrée met en avant le classement, l'individualisme, et ne permet pas à l'élève de constater ses progrès. Elle recommande aux chefs d'établissement et aux enseignants de substituer à l'échelle de notation, une échelle simplifiée constituée à partir d'appréciations globales comme « très satisfaisant, satisfaisant, moyen, insuffisant, très insuffisant » auxquelles on peut faire correspondre des symboles comme A B C D E ou 1 2 3 4 5 (circulaire N° IV-69-1, 1969). Le 09 juillet 1971 une nouvelle circulaire stipule que les résultats pour les classes d'examen seront exprimés sous forme de note allant de 0 à 20, sans pour autant exclure des appréciations. La loi du 24 avril 2005 instaure la création du socle commun. Le socle commun correspond à l'organisation de l'enseignement en compétences. Ainsi, l'évaluation des compétences ne se traduit plus par une notation chiffrée, mais par des appréciations, à savoir « acquis, non acquis, en voie d'acquisition ». Enfin, le gouvernement a souhaité créer un outil simplifié avec l'instauration du livret scolaire unique en 2016 du CP à la 3^{ième}.

Il convient de constater que l'évaluation est un sujet complexe qui questionne depuis de nombreuses années.

Evaluer, dans le système éducatif, signifie donner une estimation qualitative sur une action, une performance, des compétences, des savoirs. Cela « consiste à porter un jugement de valeur sur le travail fourni à partir d'un objectif et en vue de prendre une décision » (Gourgue, 2010). Cela permet donc de vérifier si « la construction de la compétence est bien engagée ». Par l'évaluation, l'enseignant se

donne un moyen de réaliser cette analyse en définissant des indices de réussite ou d'acquisition de la compétence.

L'évaluation peut avoir plusieurs objectifs, tels que, pousser les élèves à travailler leur cours afin qu'ils aient les connaissances nécessaires. Les encourager également à retravailler leurs exercices afin qu'ils puissent appliquer leurs connaissances et permettre à l'enseignant d'avoir une idée sur l'acquisition des notions par ses élèves sur différentes tâches mais également, permettre à l'enseignant de faire un retour sur ses méthodes (voir ce qui a fonctionné ou non, ce qui est à modifier).

L'évaluation aide donc à amener des réponses pédagogiques adaptées aux besoins des élèves. De plus, il ne faut pas oublier que lors de leur cursus scolaire, les élèves ou étudiants vont faire face à des examens qui auront un impact très important sur leur avenir. C'est pourquoi, des évaluations telles que les évaluations en fin de séquence, les entraînent à ces examens finaux tels que le diplôme national du brevet ou le baccalauréat (Perrenoud, 1998).

2) Le stress et ses représentations

Hans Selye (1907-1982) était le fondateur et le directeur de l'Institut de Médecine et chirurgie expérimentale de l'Université de Montréal. Ce hongrois fut le pionnier des études sur le stress.

D'après Hans Selye, le stress est perçu par une personne qui est soumise à une situation pénible. C'est donc une réaction émotionnelle face à une situation rencontrée. Cette réaction peut être de l'anxiété, de l'irritabilité, des réactions physiologiques, des variations de la fréquence cardiaque ou bien des réactions cognitives.

Selon ce chercheur, le stress est composé de trois étapes. Tout d'abord, la phase d'alarme. Ce sont les premières réactions ressenties telle que l'augmentation du rythme cardiaque ou un mouvement de fuite afin d'échapper à la situation inconfortable pour la personne. Ensuite, il y a la phase dite de résistance. Cette phase peut se manifester sous forme de frustration, d'irritabilité et de manque de concentration de la part de la personne qui subit ce stress. Pour finir, la dernière phase est celle de l'épuisement. Lors de cette phase, le corps est épuisé de toutes

les émotions face auxquelles il a dû se battre. Les principaux signes sont la fatigue physique et émotionnelle, l'anxiété, l'affaiblissement du système immunitaire. Une quantité de stress trop importante sur un temps plutôt long peut également amener à la dépression.

Cungi, né en 1952, est un médecin psychiatre spécialisé dans les problématiques de stress et de dépendances. Pour lui, il y a différentes formes de stress : le bon et le mauvais. Il qualifie le mauvais stress comme « l'utilisation principale de l'énergie pour les émotions et à une dépense énergétique faible pour l'action ». Les conséquences de ce mauvais stress peuvent être nombreuses comme par exemple, une réduction de ses capacités, une perte de ses moyens et des conséquences dangereuses pour la santé.

En revanche, pour lui, le bon stress « correspond à une dépense énergétique adaptée à l'action et minimale pour l'émotion ». Il pense donc qu'un bon stress pourrait stimuler la personne et la motiver à exécuter et à réussir ses actions. Pour que le stress soit en faveur de la personne, il faut que ce stress soit utile aux actions et qu'il ne prenne pas le dessus sur les émotions. Toujours selon ce docteur, un bon stress permet de donner confiance à une personne et à améliorer sa santé.

Le stress est depuis de nombreuses années un sujet de discussion pour un grand nombre de scientifiques comme des médecins, sociologues, anthropologues et psychologues. Beaucoup d'entre eux ont essayé de définir ce qu'était le stress, comme le docteur Selye, aussi appelé le père de la recherche sur le stress. Il a notamment publié en 1946 « Le stress de la vie » dans lequel il définit ce dernier comme étant « une réponse non spécifique du corps à une demande ». Cette définition est toujours pertinente aujourd'hui et utilisée par ses collègues. Pour Selye, « Le stress est l'épice de la vie ; l'absence de stress est la mort ». En effet, il nous permet de réagir à un changement positif ou négatif afin de s'adapter et de retrouver un état apaisé.

Selye fait la différence entre deux stress : « eustress » considéré comme du stress plaisant pouvant être causé par un événement heureux (mariage, anniversaire,...), une promotion ou la rencontre d'une personne ; et « distress » qui lui, est désagréable et peut être causé par un conflit, un imprévu, un examen médical, une évaluation. La différence entre un stress positif ou négatif s'explique

aussi lorsque nous sommes capables ou non de répondre à une demande. Par exemple, lorsque nous devons organiser une réunion, notre stress ne sera pas le même si nous sommes confiants ou non, si nous sommes capable de la préparer ou non.

Les « stressors » sont les causes de déclenchement du stress comme par exemple un évènement important, des menaces, une date limite. Ils peuvent aussi être internes comme un problème d'estime de soi ou de regard des autres. Afin qu'un élément soit nommé comme un « stressor », il doit être perçu comme tel. En effet, un élément considéré comme étant un « stressor » par quelqu'un, ne l'est pas forcément pour les autres.

Tout comme les deux types de stress, il y a deux types de « stressor » : les « distressors » et les « eustressors ». Par exemple, parler devant plusieurs personnes peut faire peur, être perçu comme risqué et serait dans ce cas-là un « distressors ». Mais lorsque cela est perçu comme une opportunité de paraître intelligent, cultivé, avec un certain savoir, cela devient alors un « eustressors ».

C'est également le cas pour les évaluations. Le stress peut être différent selon les élèves. Certains peuvent y voir un stress plaisant, voulant montrer le meilleur de leurs capacités, tandis que d'autres subissent ce stress qui peut vite devenir envahissant dans leur quotidien.

3) Le stress des évaluations, un phénomène ancien

Depuis le début de notre scolarité, nous avons toujours été confrontés au stress des jeunes lors des évaluations. En effet, depuis l'école primaire, l'annonce d'un devoir ou d'une évaluation a toujours rendu nos camarades ou nous même plus stressés. Ce phénomène de stress devient plus fort au collège, puis au lycée et lors des études supérieures. Cette augmentation du stress pourrait être causée par l'augmentation de l'impact des examens pour la poursuite d'étude des élèves mais aussi par le niveau scolaire attendu des élèves qui augmente.

De plus, lors de notre début d'expérience dans l'enseignement, nous avons de nouveau pu constater que les élèves sont en état de stress lors d'une évaluation. En effet, les élèves ont tendance à toujours demander si les activités faites en classe sont notées ou pas. Nous pouvons ressentir en eux un soulagement quand nous leur

indiquons qu'ils ne seront pas notés. Ceci semble étonnant car les élèves ont été habitués, depuis leur plus jeune âge, à être évalués sans cesse.

Par suite, dans le cadre de notre formation, il nous semble intéressant de se pencher sur le stress au niveau scolaire. En effet, le stress dans la vie courante et le stress des évaluations peuvent être dissociés.

Pour des chercheurs comme Zakari et al. (2008), le stress scolaire peut être défini comme : « un état de stress chronique chez des élèves s'étant fixés des buts inatteignables ou dont la perception des attentes que leur entourage peut avoir d'eux dépasse leurs capacités ».

Ce stress scolaire est très présent chez les élèves lors des évaluations. En effet, on peut souvent remarquer que lorsque les élèves sont amenés à être évalués, le stress se fait ressentir chez eux. Il est donc intéressant de comprendre pourquoi et quelles sont les méthodes pour y remédier.

Selon le Dictionnaire des concepts fondamentaux des didactiques, écrits par Reuter, Cohen-Azria, Delcambre, Lahanier-Reuter (2007), l'évaluation « peut être définie comme la prise d'informations qu'effectue un acteur quelconque d'une situation de travail sur les performances identifiables ou les comportements mis en œuvre par les personnes qui relèvent de cette situation en les rapportant à des normes ou à des objectifs ». En effet, tout au long de leur carrière, les professeurs sont amenés à vérifier si les compétences d'un chapitre ou d'une notion sont acquises chez les élèves. C'est un constat que les enseignants doivent faire afin d'assurer le bon déroulement et fonctionnement de leurs apprentissages tout au long de leur scolarité.

L'évaluation est un phénomène très présent aujourd'hui dans notre société mais a bien évolué depuis plusieurs décennies. En effet, d'après Barbier (1983), dans l'Antiquité le système éducatif ne semblait pas connaître les évaluations ni les examens. Ce n'est qu'à la fin du XVIII^{ème} siècle que les évaluations semblent apparaître. En effet, les grands mouvements révolutionnaires souhaitent la mise en place d'un enseignement ouvert à tous. Ces mouvements souhaitent valoriser les mérites de chaque personne individuellement et non pas leur reconnaissance sociale. C'est donc à partir de ce moment là qu'apparaissent les évaluations et les examens. Par exemple, le baccalauréat a été mis en place en 1806.

Depuis ces années, seule la forme des évaluations a changé et a évolué mais l'évaluation reste bien présente dans les établissements scolaires.

4) Les différents types d'évaluation

Il existe plusieurs types d'évaluation. Il y a l'évaluation diagnostique, sommative et formative. Ces évaluations permettent d'évaluer à plusieurs niveaux les élèves. Les professeurs peuvent d'abord voir leur niveau de départ, puis se rendre compte s'ils ne sont pas trop en retard sur les apprentissages. Pour finir, les professeurs peuvent voir si la compétence a bien été assimilée. En fonction des résultats de chaque élève, les professeurs peuvent proposer des exercices ou des méthodes permettant à l'élève de corriger au plus vite ses erreurs et de veiller à ce qu'ils ne prennent pas trop de retard sur l'ensemble des camarades.

De plus, chaque enseignant est libre d'évaluer les élèves comme il le souhaite. Chacun d'eux a des méthodes bien différentes. Il y a la méthode dite la plus classique, où les élèves doivent réfléchir sur un sujet ou des exercices en lien avec le cours fait. Il y a aussi l'évaluation par le jeu : cette méthode permet aux jeunes de ne pas se rendre compte qu'ils sont évalués et permet un apprentissage plus ludique. D'autres préfèrent ne jamais évaluer les élèves avec des notes ; les professeurs doivent tout de même évaluer les élèves en validant ou pas des compétences. Un nombre de compétences est requis pour permettre aux élèves de passer au niveau supérieur.

De plus, à travers les différents pays du monde, les jeunes ne sont pas évalués de la même façon ; certains utilisent des notes, d'autres des codes couleurs. Dans certains pays, les classes ne sont pas formées en fonction de l'âge des élèves mais plutôt en fonction du niveau de chacun. Cela permet aux élèves d'avancer à leur rythme et de prendre le temps nécessaire à l'apprentissage des notions. Chaque système scolaire présente des variations, mais tous les élèves sont d'une manière ou d'une autre confrontés aux évaluations. Il est important d'identifier que l'évaluation ne signifie pas forcément que l'élève aura une note. Il peut être évalué sans jamais avoir de note ; le professeur fait juste un constat sur les connaissances acquises ou non.

Il y a aussi d'autres types d'évaluations comme les évaluations individuelles et les évaluations collectives comme l'indique Hadji dans sa conférence (2012).

Hadji est un professeur reconnu dans la formation des enseignants et de la philosophie de l'éducation.

Pour lui, les évaluations doivent respecter quelques critères afin d'être utile envers les élèves et les professeurs. En effet, il nous indique dans sa conférence, que l'évaluation est un élément de surveillance qui permet de vérifier les connaissances retenues par les élèves. Une fois le résultat de l'évaluation obtenu, il doit être utile pour réduire les inégalités entre les élèves. Ces évaluations permettent de cibler les éléments non compris ou non assimilés par les élèves, afin de les orienter vers les points de cours à revoir. Il considère que le fait de ne pas évaluer les élèves équivaut à « fermer les yeux » sur les éventuelles difficultés ou erreurs des jeunes.

De plus, pour lui, le meilleur élève n'est pas celui qui a la meilleure note mais plutôt celui qui arrive le mieux à s'auto-évaluer. En effet, c'est un élève qui est conscient des notions qui sont maîtrisées et celles qui ne le sont pas. C'est un élève qui sait là où il en est dans son apprentissage. Pour finir, Hadji pense que lorsque nous parlons d'évaluations, il ne faut pas penser directement à la note. Une évaluation ne peut pas se résumer à une note mais plutôt à un état des lieux.

5) Cadre théorique

A travers ce devoir de recherche, nous allons étudier plus profondément les causes et les conséquences de ce stress. Plus particulièrement, nous nous intéresserons à une classe de seconde générale et technologique d'un lycée agricole ainsi qu'au personnel enseignant de ce même établissement. Nous verrons si les attendus des élèves sont les mêmes que ceux de leurs professeurs.

Les causes principales auxquelles nous pensons sont le manque de confiance en soi des élèves mais aussi la peur de décevoir les représentants légaux et les professeurs. De plus, la compétition entre élèves semble être une des premières causes de ce stress. En revanche, les conséquences pourraient être la perte de leurs moyens lors des évaluations et donc un niveau non représentatif de l'élève pendant les évaluations.

6) Les causes et les conséquences de ce stress

Afin de diminuer ce phénomène au sein des écoles et des établissements, il est important de trouver des solutions pour limiter ce stress chez les élèves. Tout de même, avant de trouver des solutions, il est nécessaire d'en trouver les causes. Une cause est l'origine d'un phénomène, d'un événement, d'un état.

De plus, il a été constaté, qu'au fur et à mesure de la scolarité d'un jeune, le nombre d'évaluations ne cesse d'augmenter.

Le parent représente une des causes principales de ce stress. « L'évaluation est le lien le plus constant entre l'Ecole et la famille » (Perrenoud, 1998, p.172). Même si l'évaluation chiffrée connaît certaines critiques ces dernières années, elle reste très appréciée et a une grande importance aux yeux des parents ou représentants légaux. En effet, c'est un outil simple et clair pour eux qui leur permet de suivre facilement la scolarité de leur enfant tout au long de l'année. Les notes sont donc des repères solides pour les parents ou représentants légaux auxquels ils sont attachés. Les évaluations chiffrées sont donc généralement appréciées même si ce ne sont pas toujours les plus représentatives des connaissances et des savoir-faire de leur enfant. Par exemple une notation par compétences serait plus adaptée pour faire ressortir les compétences acquises de l'élève. Néanmoins ce genre de notation pourrait être moins explicite pour les parents, s'éloignant de « la note traditionnelle ». Comme le précise Huart et Merle (2018) « L'intérêt de la note, c'est la clarté dans le cadre d'un dialogue avec les familles. ».

De plus, Merle souligne que « lorsqu'une note est présente sur une copie, les élèves, tout comme les parents, se focalisent sur celle-ci, sont enthousiastes ou déçus et, le plus souvent, peu attentifs aux commentaires, pourtant essentiels, du professeur. ». En effet, la note a une place très importante dans la scolarité des élèves, pour eux et pour leurs parents. Certains les comparent aux notes des « copains », des autres élèves de la classe, ou encore à la moyenne de classe. Les parents ou représentants légaux peuvent alors exercer une pression sur les épaules de leur enfant. Certains veulent que leur enfant ait des notes dites correctes, afin qu'il puisse continuer sa scolarité sans encombre. D'autres peuvent mettre une pression constante voulant que le jeune ait les meilleures notes possibles, qu'il soit

« un des premiers » de la classe. Nous revenons ici à comparer les individus entre eux.

Ce stress dû au regard des parents ou représentants légaux est particulièrement constant. Combien ont peur d'annoncer une mauvaise note aux parents ou au contraire combien sont impatients de leur partager leur bonne note ? Le regard et l'approbation des parents peuvent être très importants chez un grand nombre de jeunes, et peut donc entraîner des angoisses lors de situations telles que les évaluations.

La comparaison des notes et des résultats avec les autres camarades représente une des causes supplémentaires. La note est « une pratique familière, donnant des points de repère, et permettant des comparaisons faciles », d'après Hadji. En effet les évaluations sommatives amènent une note qui donne un classement des élèves. Il est même très courant que la diffusion de la note (sur le bulletin, sur pronote, sur ecoledirecte) soit accompagnée de la moyenne générale de classe. Les élèves sont alors constamment comparés à leurs camarades. Cette comparaison peut avoir deux effets.

D'une part, elle peut susciter un esprit de compétition entre les élèves. Effectivement, certains élèves vont avoir envie d'obtenir une meilleure note que le copain ou que le voisin. Cet esprit peut alors entraîner un stress supplémentaire chez les élèves : peur d'avoir moins bien réussi que les autres, d'avoir une note inférieure aux autres. Il est d'autant plus vrai qu'un très bon élève ait une pression supplémentaire sur sa note. En effet, généralement catégorisé comme étant un « intello », une moyenne ou mauvaise note se fera tout de suite remarquer par ses camarades ou ceux qui l'entourent.

D'autre part, les élèves rencontrant quelques difficultés dans la discipline se verront alors constamment comparés et dévalorisés face aux résultats de leurs camarades. Un tel sentiment peut, à l'inverse de l'esprit de compétition, engendrer une envie d'abandon. Cela peut décourager l'élève qui se retrouve régulièrement, si ce n'est constamment, au bas du classement.

Cette constante comparaison entre les élèves, suscite de nombreuses angoisses. Certains ne veulent pas être catégorisés comme « mauvais » élèves, d'autres ont peur de descendre dans le classement.

Un autre facteur de stress des évaluations est l'impact des notes sur l'avenir des élèves, que ce soit l'avenir proche comme l'avenir lointain.

Dans l'avenir proche, les bulletins scolaires font un bilan individuel et trimestriel des élèves. Au-delà d'y faire apparaître les appréciations des professeurs, on peut également y trouver les notes, sous forme de moyenne, ou sous forme plus détaillée. Cela peut donc engendrer une pression supplémentaire pour les élèves. Effectivement un seul devoir raté et cela peut altérer leur bulletin. Il n'est pas rare d'entendre les élèves nous demander le coefficient d'une évaluation afin de voir l'impact que celle-ci aura sur leur moyenne.

Dans un avenir plus lointain, en fin du cycle 4 et à la fin du lycée, les élèves doivent faire des choix concernant leur orientation et leur poursuite d'étude. Ces choix sont des moments primordiaux dans la vie des jeunes et vont définir leur avenir professionnel. Ce sont de grandes décisions à prendre pour des élèves qui sont, le plus souvent, indécis. La pression qu'engendre ce choix est également accompagnée du fait que les élèves n'ont pas la possibilité de faire tout ce qu'ils veulent. En effet, leur dossier scolaire fait partie des facteurs de décisions quant à leur avenir. Comme nous avons pu le constater ses dernières années, les places en études supérieures peuvent être très chères et leur accès est limité. Le dossier des élèves entre alors en jeu. Effectivement, un grand nombre d'établissements du supérieur sélectionnent les élèves par leur dossier scolaire. Cette sélection peut facilement écarter certains élèves du cursus scolaire qu'ils auraient souhaité.

Pendant leurs années lycée, les élèves ont constamment cette finalité en tête et subissent alors une pression constante. Il faut qu'ils aient les meilleures notes possibles afin de se donner les meilleures chances pour leur avenir.

Plusieurs études ont déjà été menées pour connaître les causes de ce stress chez les élèves. L'une des raisons qui a été trouvée par un ensemble de chercheurs est la pression perçue par les jeunes venant de leur professeur. La pression mise par les parents des élèves sont aussi un élément qui peut favoriser un état de stress. De

plus, dans les classes où il y a un examen de fin d'année, les évaluations peuvent être considérées comme un entraînement aux examens. C'est la raison pour laquelle, certains se mettent une grande pression car s'ils n'arrivent pas à faire une évaluation, ils peuvent perdre confiance en eux et se dévaloriser.

De nombreuses conséquences ont aussi été présentées par des chercheurs. Le stress peut engendrer un grand taux d'absentéisme dans les écoles. Ce stress peut également donner un effet négatif sur l'école. Pour certains élèves l'école est synonyme de stress. Afin d'éviter ce sentiment de stress, certains élèves peuvent se renfermer et ne pas apprécier venir à l'école.

« Selon la plupart des recherches, le stress scolaire influence les trois variables de l'environnement éducatif de façon assez égale : l'adaptation émotionnelle des élèves, leur comportement, leur performance académique », d'après Prokofieva (2017). La pression que se mettent les élèves lors des évaluations sommatives peut avoir des conséquences sur leur performance. En effet, trop de stress peut avoir un impact sur leur concentration et donc sur leurs résultats. L'élève est moins apte à réfléchir, à retrouver les connaissances nécessaires pour réaliser la tâche, ou même à se rappeler de la méthode pour résoudre ce qui lui est demandé. Trop de stress peut donc faire perdre ses moyens à l'élève.

De même, une absence totale de stress ne serait pas non plus bénéfique à l'optimisation de ses performances. En effet, la pression générée par les contrôles, la peur de l'échec ou de décevoir, l'envie de réussir ou de se surpasser, peut pousser les élèves à travailler et à donner le meilleur d'eux-mêmes. Le stress, s'il n'est pas trop envahissant, peut également donner de la motivation aux élèves, un esprit de challenge.

Au-delà de la performance du résultat, « La peur du mauvais résultat, du déclassement scolaire, des moqueries des camarades et des remontrances parentales produit des pensées distractives qui affectent les capacités de concentration et la réussite des élèves. » (Merle, 2018). En effet, l'échec régulier que peuvent subir certains élèves peut transformer ce stress en abandon. Ils ne sont plus motivés et ne se donnent plus les moyens de réussir.

Question de recherche : En quoi les évaluations rendent les élèves stressés ?
Quelles sont les causes et les solutions pour tenter d'y remédier ?

Notre hypothèse est la suivante : il nous semble que beaucoup d'élèves sont stressés lors des évaluations. Les causes pourraient être un manque de confiance en eux. La situation sanitaire de ces dernières années ne fait rien pour arranger la situation et la confiance des élèves.

Pour y remédier, il nous semble indispensable de rassurer les élèves, les guider dans les apprentissages mais aussi dans les méthodes de travail.

III. Approche méthodologique

Afin de comprendre au mieux d'où provient ce stress, nous avons questionné les élèves d'une classe de seconde générale et technologique. Nous avons également sondé l'ensemble des professeurs afin de comprendre d'où peut venir ce stress chez les élèves. Nous leur avons également demandé qu'elles étaient les causes de ce stress. Nous pourrions finalement comparer les résultats entre les professeurs et les élèves de ce même lycée.

Dans la suite, nous verrons comment nous avons mis en place une méthode pour réduire le stress chez les élèves puis nous ferons une présentation des questionnaires donnés aux élèves et aux professeurs. Ce questionnaire a pour but de recueillir des informations auprès des élèves mais aussi des professeurs.

Afin que chacun d'eux puissent répondre librement à ce questionnaire, le sondage effectué sera anonyme. Cela pourrait permettre aux élèves et aux professeurs d'y répondre de manière plus sincère et plus spontanée que si le questionnaire était nominatif.

1) Construction du modèle d'analyse pour réduire ce stress

Durant cette année de stage, nous avons décidé d'expérimenter une solution contre ce stress. C'est pourquoi, nous avons choisi d'utiliser les Plickers avec une classe de seconde générale et technologique. C'est une classe ordinaire qui compte actuellement 28 élèves. Ce sont des élèves qui manquent de confiance en eux. Depuis le début d'année, quatre élèves de cette classe se sont réorientés en filière professionnelle ou ont quitté l'établissement pour cause de phobie scolaire. Le contexte sanitaire actuel et les années scolaires précédentes n'ont pas permis à ces élèves de faire les bons choix et gagner confiance en eux. Une partie du questionnaire visera donc l'utilisation des Plickers en classe pour l'évaluation.

1. *Expérimentation d'une solution pour réduire ce stress*

Pour répondre à notre question de recherche, nous avons mis en œuvre un sondage auprès des élèves d'une classe ordinaire dans le but d'essayer de comprendre au mieux leur stress. Nous avons donc décidé de questionner cette classe sur l'évaluation dite « classique » et une évaluation par le jeu. Pour cela,

durant plusieurs semaines dans notre établissement, nous avons mis en place avec une classe de seconde générale et technologique les Plickers. Dans le paragraphe qui suit, nous proposons une explication de l'utilisation des Plickers, ses points forts et ses points faibles.

Plickers est une application qui permet d'élaborer des questions à choix multiples à l'ensemble des élèves d'une classe. Pour cela, le professeur a besoin d'une tablette ou d'un smartphone ainsi que d'un ordinateur pour lancer le questionnaire. Les élèves ont quand à eux besoin d'une pancarte avec un QR code imprimé. Sur le site Plickers, le professeur peut créer des classes où il associe un numéro de pancarte à chaque élève de la classe. Par exemple, la pancarte n°1 est associée sur le site à l'élève alpha. En classe, quand la pancarte est scannée par le professeur, il reconnaît le numéro de la pancarte. Il sait donc que alpha a donné telle ou telle réponse.

Pour répondre, il suffit aux élèves de montrer leur pancarte au professeur en l'orientant en fonction de la réponse choisie pour la question. En effet, sur chaque côté du QR code se trouve une lettre : A, B, C ou D. Lorsque l'élève souhaite donner la réponse correspondant à la lettre A, il lève sa pancarte en ayant le côté A orienté vers le haut. C'est ainsi que Plickers reconnaît la réponse de l'élève.

Les élèves peuvent aussi modifier leur réponse. Pour cela, il suffit qu'ils remontent leur pancarte au professeur. C'est la dernière réponse scannée qui est prise en compte. Ainsi, l'élève a le droit de se tromper et peut donc corriger son erreur. Ceci est un point fort de cette application. En effet, comme dans une évaluation dite classique, un élève peut corriger sa réponse à tout moment.

C'est un outil qui nous permettra d'évaluer les élèves d'une autre façon que la méthode classique. Cette méthode nous permet de voir comment les élèves réagissent lorsque nous les évaluons d'une nouvelle manière. Nous pouvons donc voir si c'est l'évaluation qui stresse les élèves ou si c'est la méthode d'évaluation.

Dès le mois de novembre, nous avons mis en place les Plickers avec nos élèves. Quelques semaines auparavant, nous avons sondé la classe afin de déterminer si cette application leur était connue ou pas. Nous avons imprimé une pancarte que nous avons plastifiée pour chaque élève. Nous avons associé sur le site Plickers un numéro de pancarte à un élève. Comme c'est un outil que nous

aimerions utiliser tout le long de l'année avec eux, nous avons fait le choix de leur donner la pancarte. Les jours avant, nous leur demandons de la rapporter. Nous avons fait ce choix car nous pensons que cela va nous permettre de gagner du temps : nous n'aurons pas besoin de distribuer à chaque fois la pancarte à chaque élève. Cela nous permet de ne pas perdre cinq minutes à chaque début de cours. Ensuite, nous préparons des questionnaires de cinq questions. Ce sont des questions courtes et en lien avec le cours fait avec eux la séance précédente. Ces questions nous permettent de voir ce qui a été assimilé ou non par les élèves.

L'un des nombreux avantages de cette application est que nous pouvons voir en direct si la réponse donnée par l'élève est bonne ou pas. En effet, lorsque les élèves nous montrent leur pancarte, nous les sondons grâce à notre téléphone portable. Lorsqu'une réponse est enregistrée, le prénom de l'élève et une couleur apparaissent sur notre écran. Lorsque la réponse est bonne, un point vert apparaît, sinon c'est un point rouge. Si les élèves souhaitent modifier leur réponse, il suffit qu'ils nous remontent leur pancarte. C'est la dernière réponse montrée qui est enregistrée.

Ensuite, pour passer d'une question à une autre, il n'est pas nécessaire de se déplacer sur l'ordinateur de la classe. Grâce à l'application Plickers, nous pouvons changer de question. Nous pouvons également afficher la bonne réponse.

Lorsque le test est terminé, les élèves ont la possibilité de voir leur résultat. Un pourcentage de réussite est calculé et un code couleur est mis en place. Si l'élève est au dessus de la moyenne de la classe, son pourcentage de réussite s'affiche en vert. S'il est en dessous il s'affiche en rouge et s'il est autour de la moyenne, il s'affiche en orange.

Pour chaque proposition de réponse, il est aussi possible d'afficher le détail des réponses. En effet, pour chaque question, un pourcentage de réussite est calculé. Le prénom des élèves est aussi écrit sous la réponse donnée, ce qui leur permet de voir en détail quelles erreurs ils ont fait.

Nous avons essayé de mettre en place les Plickers avec eux dès le début de l'année, afin de les habituer le plus rapidement possible. Nous avons décidé de ne pas les évaluer dès le début. En effet, il nous semble important que les élèves sachent d'abord comment fonctionne les Plickers avant de les utiliser pour les

évaluer. Après quatre questionnaires faits avec eux, nous avons donc décidé de les noter.

Pour les noter, nous attendrons d'avoir fait vingt questions, soit quatre questionnaires pour pouvoir leur mettre une note. Bien sûr, si nous n'arrivons pas à faire les quatre questionnaires avant la fin du trimestre, nous les noterons sur quinze puis nous ramènerons la note sur vingt pour pouvoir la rentrer sur Pronote.

Plickers n'est pas seulement utilisé pour noter les élèves. Nous l'utilisons aussi en classe pour voir où en sont les élèves dans le chapitre. En effet, nous avons décidé de leur faire au minimum un questionnaire par semaine. Cela nous permet de voir où sont les difficultés et les erreurs des élèves et ainsi aider le professeur à orienter ses questions ou ses exercices.

Le plus souvent, nous évaluons les élèves, avec Plickers, à la moitié du chapitre. C'est une évaluation intermédiaire. Le professeur peut également avoir une vue d'ensemble sur les résultats de la classe. Les questionnaires sont souvent des applications directes du cours ou parfois même des formules du cours. Le but étant de sensibiliser les élèves aux erreurs les plus courantes.

2) Présentation du questionnaire à l'attention des élèves

Nous avons décidé de réaliser un questionnaire à l'attention des élèves afin de déterminer si cette méthode d'évaluation diminue leur stress. Pour cela, dans les paragraphes suivants, nous décrirons quelles ont été les conditions de réalisation de ce questionnaire avec les élèves. Nous présenterons ensuite les différents types de questions et les thèmes abordés.

Cette année, nous avons deux classes à charge dans l'établissement : une classe de seconde générale et technologique et une classe de première professionnelle filière service aux personnes et aux territoires. Nous avons décidé de réaliser ce questionnaire avec la classe de seconde générale et technologique. En effet, entre les stages de la classe de première SAPAT et nos rassemblements à l'ENSFEA à Toulouse, le début de l'année fut compliqué au niveau organisation. Lorsque nous étions en établissement, les élèves de cette classe étaient souvent en stage. Ce n'est que depuis fin janvier, que nous avons pu réellement prendre en charge la classe sans être interrompus.

De ce fait, la mise en place des Plickers fut trop compliquée. C'est la raison pour laquelle nous n'avons pu tester cette application avec eux. Le questionnaire n'a donc pas pu être proposé à ces élèves.

Seule la classe de seconde générale et technologique sera donc étudiée pour cette étude sur le stress.

Afin d'être sûre que l'ensemble des élèves de la classe y répondent, nous avons décidé de distribuer ce questionnaire en format papier à l'ensemble des élèves. Nous l'avons distribué durant l'une de nos heures de cours, à la suite d'un devoir sur table.

Après validation de la direction, le questionnaire est constitué de seize questions. Les premières questions ciblent les élèves sur les raisons et les moments de stress liés aux évaluations. La majorité des questions sont des questions fermées. Tout de même, quelques questions ouvertes permettent de laisser une liberté de réponse aux élèves. La durée de ce questionnaire est d'environ quinze minutes. Ce temps a été adapté pour permettre à chacun de répondre à l'ensemble des questions.

Ce questionnaire est découpé en trois grandes parties : nous avons tout d'abord des questions ciblées sur le stress des évaluations puis sur l'évaluation par le jeu. Pour finir, les dernières questions seront en rapport avec l'application Plickers.

Le but de ce questionnaire est de récolter le plus d'information possible sur les élèves. Grâce aux réponses, nous pourrons donc voir si les filles sont plus stressées que les garçons ou inversement. Nous pourrons également vérifier si une personne de nature stressée en dehors du cadre scolaire ressent du stress lors d'une évaluation. Ensuite, nous étudierons les raisons de stress chez ces élèves et ainsi voir l'impact des parents ou des représentants légaux sur la scolarité de leur enfant. Faisons donc une présentation détaillée de ce questionnaire.

La première question du questionnaire s'intéresse au sexe de l'élève. Cette question a pour but de faire le lien entre le sexe et le stress. Ensuite, la question suivante porte sur les difficultés éventuelles en classe. Le but de cette question est d'identifier si ce sont les élèves qui ont le plus de difficultés qui stressent le plus. Puis viendra la question fermée : « Lors des évaluations, avez-vous tendance à stresser

plus que lors des cours ? ». Cette question nous permettra d'identifier le nombre de personnes qui stressent pour un devoir.

Ensuite, il sera demandé aux élèves à quels moments de l'évaluation ils stressent le plus. Grâce à cette question, nous pourrons identifier si le stress est dû au terme évaluation ou si c'est l'appréhension de la note qui les fait stresser. En effet, certains jeunes semblent stressés quand on leur annonce un devoir mais pour d'autres c'est lorsqu'ils découvrent leur note sur Pronote ou au moment du rendu du devoir en classe. Nous demanderons également aux élèves s'il y a des matières qui les font plus stresser que d'autres.

Les questions qui suivent ont pour but d'identifier les causes de ce stress. Tout d'abord nous évoquerons la question sur les parents ou représentants légaux puis nous citerons plusieurs raisons. Ces questions sont des questions fermées.

La 9 et la 10 sont deux questions ouvertes : l'une porte sur les raisons et l'autre sur les solutions. Ces deux questions permettront aux élèves de s'exprimer librement sur leur état de stress, leurs causes et les éventuelles solutions pour lutter contre ce stress.

Pour finir, nous parlerons de l'évaluation par le jeu et l'utilisation de l'outil Plickers avec notamment les points positifs et négatifs de ce logiciel. Le but de cette question est de déterminer si les Plickers peuvent être une solution pour réduire ce stress.

Grâce à ces questions, nous pourrons mener une étude statistique auprès de l'ensemble de la classe mais aussi comparer les résultats chez les filles et chez les garçons.

3) Présentation du questionnaire à l'attention des professeurs

Afin de pouvoir comparer les résultats entre les élèves et les professeurs, nous avons décidé d'envoyer un questionnaire à l'ensemble des professeurs du lycée. En effet, il nous semble intéressant de connaître le ressenti des professeurs sur le stress lié aux évaluations. Dans les paragraphes suivants, nous présenterons donc comment ce questionnaire a été construit et nous verrons ensuite les questions posées.

Pour construire ce questionnaire, nous avons décidé de prendre la même structure que celui des élèves. Les questions se ressemblent mais sont orientées vers les professeurs. Ainsi, nous pourrions comparer leurs résultats avec ceux des élèves.

Comme le questionnaire précédent, les réponses seront anonymes et seuls les professeurs volontaires y répondront. Afin d'augmenter les chances de réponses de la part des professeurs, nous leur avons envoyé un mail explicatif. Certains d'entre eux nous ont répondu favorablement. A la suite de ce mail, nous leur avons mis le questionnaire en ligne sur Pronote. Après discussion avec certains professeurs, ils nous ont conseillé de ne pas dépasser les dix questions afin que ce questionnaire ne soit pas trop contraignant à faire. Nous avons donc du faire un choix dans les questions à poser. Les professeurs ont un mois pour répondre au questionnaire.

Le questionnaire est composé de dix questions ; il y a des questions ouvertes et des questions fermées. Il y a d'abord une partie sur la discipline enseignée par chacun. Le but de cette question est de déterminer si d'après les professeurs, les élèves sont stressés à cause de la matière qu'ils enseignent.

Ensuite, les questions sont tournées vers les solutions qu'ils essaient de mettre en place dans leur classe, afin de diminuer le stress des élèves. Afin de recueillir le plus de solutions possibles, nous avons décidé de mettre cette question en question ouverte. Ainsi, chacun est libre d'expliquer à sa façon sa méthode et ses éventuelles solutions.

Les questions suivantes sont tournées vers les causes de ce stress. Le but étant de voir si les professeurs savent pourquoi leurs élèves stressent. Ensuite nous avons posé une question sur la filière. Cette question a pour objectif de voir si le stress ressenti est différent d'une classe à l'autre mais aussi d'une filière à une autre. La dernière partie du questionnaire est tournée vers l'évaluation par le jeu et par les Plickers. Il sera intéressant de voir si certains professeurs essaient de varier la façon d'évaluer leurs élèves et s'ils utilisent les outils numériques dans leur classe. De plus, la dernière question nous permettra de voir quelles sont les utilisations de Plickers par les autres professeurs du lycée.

Grâce à ce questionnaire, nous pourrions comparer les résultats obtenus afin de les comparer avec les réponses données par les élèves. Ainsi, nous pourrions voir si les professeurs ont bien identifié les causes du stress.

IV. Présentation et analyse des résultats

Le questionnaire des élèves a été fait le mercredi 15 décembre 2021, avant les vacances de Noël. Les professeurs du lycée ont répondu à leur questionnaire durant le mois de décembre.

Dans cette partie, nous verrons les résultats obtenus avec le questionnaire des élèves. Pour cela, nous ferons une analyse statistique sur l'ensemble de la classe puis nous comparerons les résultats des filles et des garçons. Le but étant de voir si les filles ont tendance à plus stresser que les garçons ou inversement.

Ensuite, nous nous pencherons sur les réponses obtenues avec le questionnaire à destination des professeurs du lycée.

Pour finir, nous ferons une comparaison des résultats entre les élèves et les professeurs. Nous identifierons les points sur lesquels les professeurs et les élèves ont la même vision et les points de désaccord.

1) Questionnaire envers les élèves

Le questionnaire à destination des élèves a été distribué en classe, à la suite d'un devoir surveillé sur l'une de nos heures de cours. Le questionnaire est anonyme. L'ensemble des élèves présents dans la classe ont été volontaires pour y répondre. En effet, il n'y avait aucune obligation, les élèves étaient libres d'y répondre.

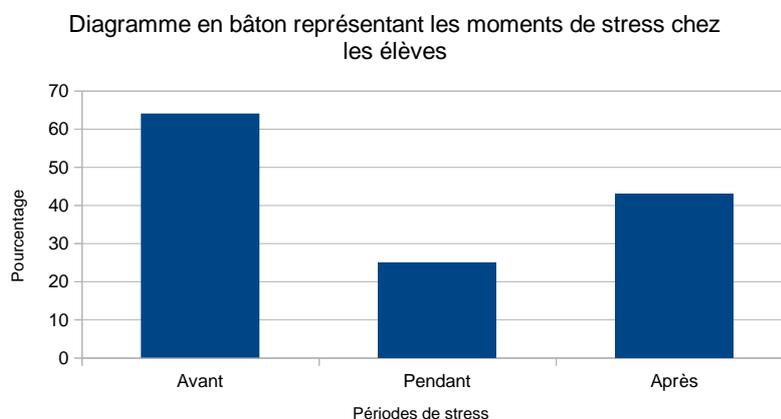
La classe était composée de vingt-huit élèves dont treize filles et quinze garçons. C'est une classe agréable avec des niveaux très hétérogènes. La majorité d'entre eux souhaite s'orienter en filière générale ou technologique l'année prochaine. Une minorité désire aller en apprentissage car ils estiment ne pas avoir choisi la bonne voie.

D'après le questionnaire, 68% des élèves de cette classe déclarent que les évaluations les font stresser. Cela représente plus de la moitié des élèves qui ressentent du stress. Afin d'approfondir cette étude, nous avons voulu savoir si certains moments des évaluations accentuent leur stress et, si d'une discipline à une autre leur stress était identique ou pas. Nous ferons l'étude sur l'ensemble de la classe, puis nous ferons la différence entre les filles et les garçons afin d'identifier qui des filles et des garçons stressent le plus.

a) Résultats sur l'ensemble de la classe

i. Les moments de stress chez les élèves

Nous avons demandé aux élèves à quels moments ils stressent le plus lors d'une évaluation. Lorsque que nous avons choisi le sujet nous ne nous sommes pas arrêtés sur le moment où les élèves sont devant leur copie. En effet, lorsque nous avons évoqué le stress lié aux évaluations, nous avons pensé à l'avant et à l'après évaluation. 64% des élèves de cette classe déclarent être stressés avant l'évaluation alors que 25% stressent au moment du rendu de leur copie. En revanche, seulement 25% des élèves de la classe stressent pendant l'évaluation. Grâce à ces résultats, nous pouvons voir que les élèves ne stressent pas tous au même moment. Certains semblent redouter le fait de se retrouver devant leur copie. Pour d'autres, le stress semble survenir au moment des révisions, de la préparation. Pour finir, certains élèves semblent redouter le résultat d'une évaluation. Il semblerait que, pour eux, le résultat compte plus que le reste.



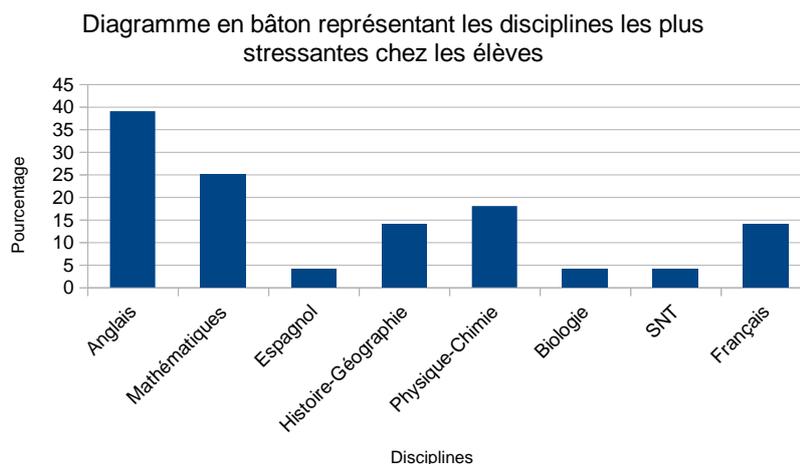
ii. Les disciplines les plus stressantes

Afin de comprendre pourquoi les élèves ont tendance à stresser lors des évaluations, nous avons voulu savoir si la discipline pouvait être un facteur de stress. La question était ouverte. En effet, nous avons voulu que les élèves ciblent vraiment les matières dans lesquelles ils ressentent du stress. Aucun élève ne nous a dit qu'il stressait dans toutes les matières. En revanche, la discipline qui semble générer du stress chez les élèves est l'anglais avec 38% de la classe. En revanche seulement 4% des élèves estiment stresser en espagnol. Cette différence pourrait être dûe au

choix de la première langue vivante. En effet, dans cette classe, la grosse majorité des élèves ont pris anglais comme première langue. Pour finir avec les disciplines littéraires, seulement 14% des élèves stressent en français. Il en est de même pour l'histoire-géographie.

En ce qui concerne les matières scientifiques, un quart de la classe stressent pour une évaluation en mathématiques. En physique chimie, le pourcentage est de 18% tandis qu'en biologie il est de 18%.

Pour l'ensemble de la classe, la discipline la plus stressante est l'anglais. De plus, il n'y a pas de grosse différence de pourcentage entre les matières scientifiques et littéraires. Ce choix peut s'expliquer par le fait qu'en seconde générale et technologique nous retrouvons les élèves qui souhaitent s'orienter vers des filières scientifiques ou des filières littéraires. En fonction de leur choix d'orientation, les élèves peuvent se sentir moins à l'aise dans les matières où ils ont quelques difficultés.



iii. Les raisons de leur stress

La raison principale de ce stress est la peur de décevoir leurs parents ou leurs représentants légaux. En effet, 86% des élèves qui stressent ont cette crainte. Nous pouvons donc voir que les parents ont un impact sur la scolarité des élèves. Certains élèves perdent leurs moyens à cause du stress. Les évaluations ne sont pas toujours représentatives du niveau de l'élève. Les élèves interrogés sont en classe de seconde générale et technologique. La grande majorité d'entre eux sont là pour faire des études supérieures. Les parents ou les représentants légaux souhaitent que leur

enfant réussisse afin de pouvoir donner toutes les chances au jeune de faire le métier qu'il désire.

Durant ce questionnaire, nous avons demandé aux élèves si le stress est favorisé par la peur de se tromper. Pour 64% d'entre eux, la réponse est oui. Ce résultat semble faire ressortir un manque de confiance en eux durant les évaluations. Ce manque de confiance se fait également sentir en classe. En effet, certains d'entre eux n'osent pas prendre la parole en cours. D'autres répondent qu'ils ne connaissent pas la réponse et n'essaient même pas d'y répondre. Ce manque de confiance se fait ressentir au quotidien dans les classes.

En revanche, 29% d'entre eux estiment que les évaluations sont plus compliquées que ce qu'ils ont l'habitude de faire en classe. Cette raison peut s'expliquer par le fait qu'en classe les élèves ont toujours le cours avec eux et peuvent l'utiliser quand ils en ont besoin. En revanche, lors d'un devoir, ils peuvent compter seulement sur leurs connaissances. De plus, il nous semble important de préciser que l'ensemble de ces élèves a passé les deux dernières années scolaires difficiles. A cause du contexte sanitaire, ces classes ont connu beaucoup d'heures de cours en distanciel. Les élèves ont perdu l'habitude d'apprendre leurs cours. Les évaluations ont très souvent été réalisées chez eux avec, à disposition, leurs notes de cours. Ces raisons peuvent expliquer une montée de stress lors d'une évaluation en classe.

Pour finir, le regard d'autrui semble être un facteur de stress chez les élèves. En effet, 18% d'entre eux déclarent avoir peur du regard de leur professeur et 21% redoutent le regard de leur camarade de classe. Ces craintes peuvent faire ressortir un manque de confiance en eux. L'esprit de compétition semble être présent dans la classe : les élèves souhaitent réussir et ne pas être catégorisés comme étant l'un des plus faibles de la classe.

Une question du questionnaire permettait aux élèves d'ajouter d'éventuelles raisons de ce stress. 18% des élèves nous confient qu'ils ont surtout peur de la note finale. Nous pouvons donc voir que les notes jouent un rôle crucial dans le stress des élèves. Pourtant, les élèves ont depuis longtemps été habitués à être notés. La note a un impact important sur les élèves. L'esprit de compétition semble être bien présent. En effet, lors des rendus des devoirs, les élèves veulent souvent savoir quelle note ont eu leurs camarades. Nous entendons souvent des réactions telles que : « Ah j'ai

eu plus que toi ». Ce phénomène de compétition existe depuis longtemps et va perdurer encore dans leur vie future. En fonction de l'orientation qu'ils prendront, certains d'entre eux passeront des concours. Leur but sera donc d'être meilleur que les autres. Il est donc plutôt normal de sentir un esprit de compétition dans une classe et de ressentir du stress. Tout de même, il faut être vigilant à ce que cette compétition ne prenne pas de trop grande proportion. Les professeurs doivent veiller à cela. Au lycée, il faut tout d'abord que les élèves s'entraident et apprennent à travailler ensemble.

Une raison qui est également ressortie par 14% des élèves est qu'ils ont peur de tout oublier lorsqu'ils sont devant leur copie. Il arrive parfois que certains élèves perdent leurs moyens notamment à cause du stress. Ce phénomène est un réel problème au quotidien pour ces élèves. En effet, cette année, ces élèves n'ont pas d'examen final mais en première il y a l'épreuve anticipée de français. Il est donc important que ces élèves arrivent à contrôler et maîtriser leurs émotions afin de ne pas être pénalisés pour les épreuves à venir. En revanche, 14% des élèves de cette classe de seconde générale et technologique avouent être stressés car ils n'ont pas assez révisés. Comme expliqué plus haut, nous pensons que ce manque de travail personnel est dû aux années scolaires précédentes, où les élèves ont perdu leur rythme de travail.

Pour conclure sur les raisons de stress des élèves, nous pouvons constater que les raisons sont variées selon les élèves. Tout de même, nous pouvons affirmer que la cause qui est ressortie le plus souvent est la crainte de décevoir les parents ou représentants légaux. Indirectement, ces adultes jouent un rôle crucial dans le stress de leurs enfants.

iv. Les solutions pour réduire leur stress

Après avoir étudié les raisons de stress chez les élèves, il est important de regarder quelles peuvent être les solutions pour y remédier. Pour cela, nous leur avons posé la question : « Selon toi, quelles sont les solutions qui pourront t'aider à être plus détendu ? ». C'est une question ouverte. Ce choix a été fait dans le but de connaître les solutions qui pourraient aider les élèves à réduire ce stress.

La solution qui est revenue le plus souvent avec 18% des élèves est d'avoir un temps supplémentaire pour réviser. En effet, ils estiment qu'ils n'ont pas assez de temps pour étudier avant une évaluation. Ce manque de temps ne leur permet pas d'arriver avec toutes les connaissances nécessaires pour faire un devoir. Certains ont aussi écrit que des séances de révision les aideraient en amont du devoir.

Aucune solution suffisamment significative n'a été proposée par les élèves. Ils nous ont quand même évoqué l'idée d'écouter de la musique pour se détendre et réduire le stress. Ils aimeraient également que les professeurs soient plus clairs sur les notions à réviser afin de se rassurer. D'autres relèvent le fait qu'ils voudraient avoir des évaluations moins difficiles ou même de ne plus avoir d'évaluation du tout. Cette dernière solution prouve bien que le terme d'évaluation les fait stresser, qu'importe le degré de difficulté ou la discipline.

Pour finir, certains désirent que leurs parents ou représentants légaux expriment leur contentement quand un élève réussit une évaluation. Nous pouvons donc voir que, là encore, le regard des proches a un impact important sur la réussite et le stress des élèves au lycée. Ces jeunes ont besoin de se sentir en confiance et ont besoin d'être soutenus. La prise de confiance en soi a également été citée par un élève de la classe. Certains sont donc conscients qu'ils n'ont pas confiance en eux et c'est une des raisons qui pourrait les faire stresser.

v. *L'utilisation des Plickers*

Dans la suite du questionnaire, nous avons posé des questions sur les Plickers. 71% des élèves de cette classe ont déjà utilisé ou connaissent cette application. La majorité des élèves l'ont utilisé en musique ou en physique chimie au collège. D'autres ont pu l'expérimenter en mathématiques, en technologie, en espagnol et en biologie.

Pour 86% des élèves, soit la grande majorité de la classe, l'évaluation par le jeu serait un moyen pour réduire leur stress. Pour eux, le fait d'être évalués différemment les rend moins stressés. En effet, quand ils ne sont pas devant une copie, la sensation d'évaluation est moins présente et donc l'évaluation est moins pesante. Le jeu pourrait donc permettre aux élèves d'aborder les évaluations d'une autre manière. Tout de même, il n'est pas toujours évident d'installer des jeux dans certaines disciplines. Par exemple, en mathématiques, il peut être judicieux pour

certaines chapitres ou niveaux de classe d'utiliser le jeu. Or, quand on rentre dans des raisonnements plus poussés et des calculs assez compliqués, le jeu ne semble pas toujours adapté. Dans ces cas là, l'une des seules manières d'évaluer l'élève sur son niveau est de faire une évaluation dite classique afin de voir si son raisonnement est bon ou pas. De même, en langue vivante, il est possible d'évaluer les élèves par le jeu pour le vocabulaire. En revanche, pour tout ce qui est rédaction écrite, il n'est pas facile d'utiliser un autre moyen que de mettre un élève devant une copie.

Pour conclure sur l'évaluation par le jeu, nous pensons qu'à certains moments il peut être propice aux apprentissages et aux évaluations mais ce n'est pas toujours possible.

b) Comparaison des résultats entre les filles et les garçons

Maintenant que nous avons comparé les résultats sur l'ensemble de la classe, il nous semble intéressant de se pencher sur la différence d'appréhension du stress chez les filles et chez les garçons. En effet, comme certaines études ont pu le démontrer, les filles ont tendance à stresser plus que les garçons. Nous avons donc voulu vérifier ces résultats dans notre classe de seconde Générale et Technologique. Dans la suite, nous regarderons les différences chez les filles et les garçons liées aux moments de stress et aux disciplines. Nous évoquerons les raisons mises en cause par les filles puis par les garçons ainsi que les solutions pour remédier à ce stress. Pour finir, nous parlerons de l'utilisation des Plickers et de la vision faite de cette application par chacun des deux sexes.

Tout d'abord, nous avons demandé aux élèves s'ils pensaient avoir des difficultés en classe : 54% des filles estiment avoir des difficultés contre 80% des garçons. Au vu des résultats nous pouvons voir que les garçons semblent être plus en difficultés que les filles. Nous avons vérifié ces résultats en consultant leurs notes. En effet, les garçons en difficultés sont majoritaires dans la classe. La différence est assez conséquente. La quasi-totalité des garçons a des difficultés cette année dans cette classe.

Diagramme circulaire représentant les difficultés ressenties en classe chez les filles

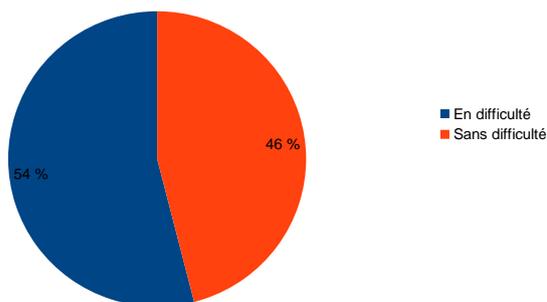
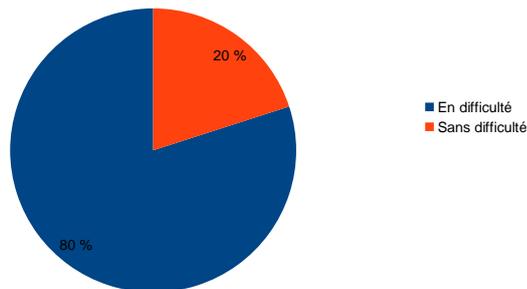


Diagramme circulaire représentant les difficultés ressenties en classe chez les garçons



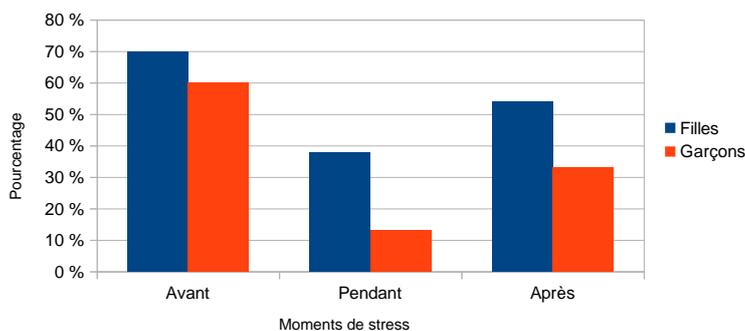
De plus, 77% des filles déclarent être stressées de nature contre seulement 40% des garçons. Une première différence commence à apparaître : les filles ont tendance à stresser davantage dans n'importe quelle situation. Suite à cette question, nous leur avons demandé si les évaluations en classe les font stresser. Chez les filles, la réponse est positive à 85% contre 53% chez les garçons.

Globalement, les filles sont donc plus stressées que les garçons lors des évaluations mais pas seulement. Intéressons nous aux moments de stress des filles et des garçons.

i. Les moments de stress chez les élèves

Sur la question portée sur les différents moments de stress, 70% des filles déclarent stresser avant l'évaluation contre 60% des garçons. En revanche, seulement 38% des filles et 13% des garçons stressent pendant l'évaluation. De manière générale, il est donc intéressant de voir que les filles, comme les garçons, stressent plus avant l'évaluation. Ils appréhendent de se retrouver devant leur copie et de découvrir le sujet. Une fois l'évaluation commencée, la majorité d'entre eux stressent moins. De plus, 54% des filles stressent au moment du rendu de leur copie contre 33% pour les garçons.

Diagramme en bâtons représentant les moments de stress chez les filles et chez les garçons



ii. Les disciplines les plus stressantes

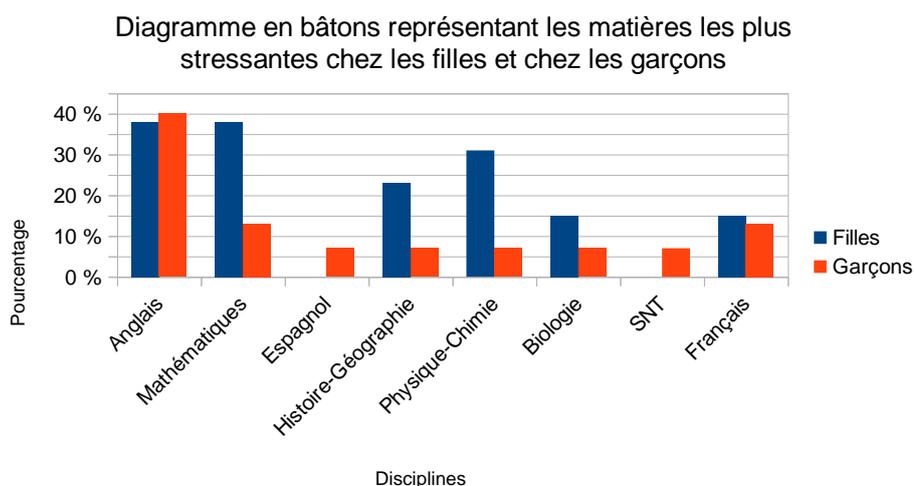
Nous allons maintenant comparer les disciplines les plus stressantes chez les filles et chez les garçons. Tout d'abord, comme évoqué précédemment, l'anglais semble faire stresser les élèves. En effet, 38% des filles et 40% des garçons déclarent que les évaluations d'anglais sont très stressantes. Afin de comprendre pourquoi et d'où vient ce stress, nous avons demandé aux élèves en classe les raisons. Ils nous ont indiqué qu'à chaque début d'heure d'anglais, leur professeur les évalue et ils estiment ne pas avoir eu assez de temps pour réviser. Après discussion avec ce professeur, il nous a confié que les élèves ne sont pas toujours notés avec une note mais qu'il vérifie si les notions abordées la veille ont bien été assimilées.

Ensuite, 38% des filles stressent en mathématiques contre seulement 13% des garçons. Cette différence peut être due au manque de confiance en soi chez les filles de cette classe. De plus, certaines filles ont trouvé que la différence de niveau entre le collège et le lycée était très important et notamment en mathématiques. Elles estiment qu'il y a beaucoup de nouvelles notions à assimiler et que le rythme est assez soutenu. Un manque d'autonomie dans le travail, dû au contexte sanitaire de ces dernières années, semble être une des raisons de ce stress et de cette perte de confiance en soi. En physique-chimie les résultats sont très proches de ceux des mathématiques : 31% des filles contre 7% des garçons ressentent du stress lors de ces évaluations. En biologie, 15% des filles contre 7% des garçons sont stressés.

En histoire-géographie, 23% des filles stressent contre 7% des garçons. En français, la proportion de filles et de garçons stressés est quasiment identique avec 15% chez les filles et 13% chez les garçons. En revanche, en espagnol et en sciences numériques et technologiques, seuls les garçons déclarent ressentir du stress.

Globalement, les filles stressent plus que les garçons et notamment dans les matières scientifiques et l'anglais. En revanche, chez les garçons, il semblerait que les disciplines littéraires les fassent davantage stresser.

L'ensemble des résultats a été regroupé dans le diagramme ci-dessous :



iii. Les raisons de leur stress

Afin de comprendre d'où peut provenir ce stress, nous avons voulu étudier si les raisons de stress sont les mêmes chez les filles et chez les garçons. Nous leur avons proposé plusieurs choix de réponses puis ensuite un espace libre afin de rajouter les éventuelles raisons auxquelles nous n'avons pas forcément pensé lors de la conception du questionnaire.

Les résultats nous montrent que 100% des filles ont peur de décevoir leurs parents ou leurs représentants légaux. Cette crainte nous montre à quel point les filles ne veulent pas décevoir leur entourage. Chez les garçons, cela concerne 73% d'entre eux. Le pourcentage est plus faible mais reste quand même élevé. Nous pouvons donc remarquer que l'ensemble des élèves ont le souci de bien réussir afin de ne pas décevoir leurs proches. Indirectement, les familles ont donc un impact sur le stress des élèves lors des évaluations.

En ce qui concerne la peur de décevoir leurs professeurs, les résultats sont moins élevés avec 23% des filles et 13% des garçons. Nous pouvons donc voir que les professeurs ne semblent pas mettre de pression sur les élèves, ce qui semble important afin qu'un élève ne soit pas constamment stressé.

De plus, le regard des camarades semble être un élément à prendre en compte chez les filles. 31% des filles contre 13% des garçons ressentent du stress

car ils ont peur de ce que pourront penser les camarades de classe si leur note n'est pas assez élevée.

Sur la question concernant la difficulté des évaluations, 38% des garçons estiment que les évaluations sont plus compliquées que les exercices faits en cours. En revanche, seulement 20% des filles confirment cette proposition. Ce résultat est supérieur chez les garçons. Cela pourrait s'expliquer par le fait que les garçons ne travaillent pas toujours suffisamment pour les devoirs. En effet, 20% des garçons pensent qu'ils arrivent devant une évaluation sans avoir assez travaillé en amont. Seulement 7% des filles pensent la même chose. Selon leur niveau de préparation et le temps de travail, les élèves stressent différemment devant une évaluation.

La note est aussi un facteur de stress chez les élèves. 15% des filles et 20% des garçons stressent à cause de cette note. On peut donc voir que le système de notation n'est pas toujours apprécié chez les jeunes. Certains se sentent même en compétition à cause de cela.

iv. Les solutions pour réduire leur stress

Pour les élèves, certaines solutions pourraient leur permettre de diminuer leur stress pendant les évaluations. Cette question était ouverte : les élèves étaient libres de répondre ce qu'ils voulaient. Tout de même, certaines réponses ont été citées plusieurs fois. En effet, chez les garçons, 27% d'entre eux aimeraient avoir plus de temps pour réviser contre seulement 8% des filles. Cette raison semble être plus importante chez les garçons car, comme précisé plus haut, 20% des garçons de cette classe stressent car ils n'ont pas assez révisés. Cette solution est moins présente chez les filles.

En revanche, la solution qui revient le plus souvent chez les filles est de prendre confiance en elles : 15% d'entre elles ont déclaré que cette prise de confiance pourrait favoriser la disparition de ce stress.

Pour finir sur les solutions chez les garçons, 7% écoutent de la musique pour se détendre et aimeraient que leurs parents ou représentants légaux soient contents de leurs résultats. 7% ont aussi évoqué le fait de ne plus avoir d'évaluations ou d'avoir des séances de révisions supplémentaires pour les aider à mieux travailler.

Chez les filles, 8% écoutent de la musique pour se détendre et souhaiteraient que les évaluations soient moins compliquées. 8% aimeraient également avoir du temps supplémentaire pour réviser.

v. L'utilisation des Plickers

Au vu des résultats du questionnaire donné aux élèves, nous pouvons relever que 77% des filles et 93% des garçons ressentent une baisse de leur niveau de stress lorsqu'ils sont évalués via l'application Plickers. En effet, plusieurs avantages de cette utilisation ont été cités. 60% des filles font ressorti la facilité d'utilisation et les questions sous formes de QCM. Notons tout de même qu'une seule réponse est enregistrée pour chaque personne. Un autre point positif qui a été souligné par 8% des filles, est, que cela permet à l'ensemble de la classe d'avoir le même rythme. Les élèves répondent tous en même temps à la question qui est projetée au tableau.

Diagramme circulaire représentant l'avis des filles sur l'installation des Plickers dans d'autres disciplines

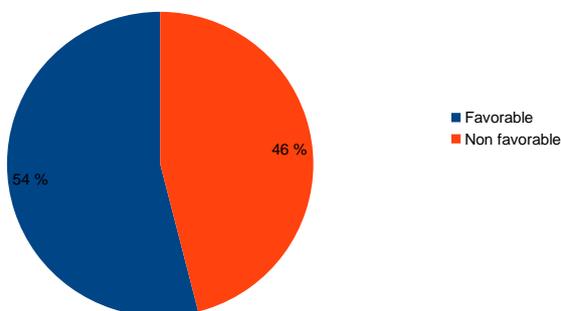
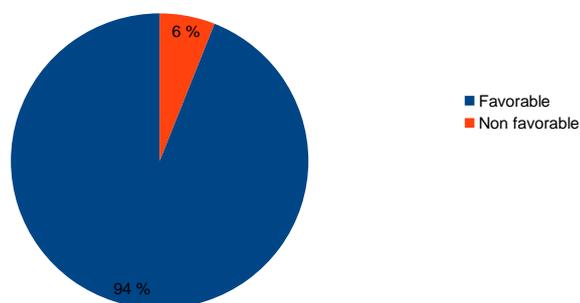


Diagramme circulaire représentant l'avis des garçons sur l'installation des Plickers dans d'autres disciplines



c) Les limites de cette étude statistique

L'étude menée sur le stress a été faite sur un échantillon assez faible d'élèves. Par souci d'organisation, il n'a pas été possible de faire une enquête sur un échantillon plus important. En effet, durant cette année de stage, nous avons seulement deux classes à charge. L'une des deux classes était souvent en stage donc par manque de temps, nous n'avons pas pu l'intégrer à l'étude. De plus, avec seulement deux heures par semaine de cours avec cette classe, la mise en place des Plickers ou d'une autre méthode d'évaluation aurait pu être expérimentée mais ce, dès le début de l'année. Or, en début d'année scolaire, ce sont les conseillers

pédagogiques qui avaient les classes à charge. Nous avons réellement pu avoir la classe qu'à partir de janvier, à cause de leur stage mais aussi de nos formations à l'ENSFEA.

Une des ouvertures possibles à cette étude serait de réaliser une étude sur l'ensemble d'un lycée mais aussi sur un collège et une école primaire. Nous pourrions donc voir si le niveau d'étude augmente le stress chez les élèves. Nous pourrions également regarder si le stress des évaluations est présent seulement au lycée ou s'il arrive dès le collège ou l'école primaire.

2) Questionnaire envers les professeurs

Afin de recueillir un grand nombre de réponse de la part des professeurs, nous avons fait le choix de diffuser ce questionnaire via Pronote. Les questions ont été faites dans le but que les professeurs ne passent pas trop de temps à y répondre. En effet, après discussion avec notre conseiller pédagogique et la directrice adjointe, nous avons voulu rendre le plus simple possible les réponses des professeurs.

58% des professeurs du lycée au répondu au questionnaire diffusé en ligne grâce à l'outil numérique Pronote. La première question portait sur les disciplines enseignées par les professeurs. Le but était de pouvoir faire le lien entre le niveau de stress et la discipline. Malheureusement avec l'outil Pronote, nous n'avons pas pu faire correspondre toutes les réponses des professeurs avec les disciplines. Par exemple, nous ne savons pas si un professeur de biologie-écologie a répondu oui ou non à la question portée sur le stress des élèves.

Tout de même 84% des professeurs ressentent du stress chez les élèves lors des évaluations. Seulement 19% d'entre eux estiment que ce stress est lié à leur discipline. Comme expliqué, ci-dessus, l'outil Pronote n'a pas pu nous indiquer quels professeurs ont répondu oui à cette question.

a) Les solutions mises en place pour diminuer ce stress

Sur la question portée sur les solutions mises en place pour réduire le stress, les professeurs étaient libres d'écrire ce qu'ils souhaitaient. En effet, c'était une

question ouverte afin de récolter un maximum d'informations concernant la pratique de ces professionnels.

Plusieurs solutions ont été citées par les professeurs. En effet, 42% privilégient les moments de dialogue avec les élèves pour tenter de diminuer leur stress. Ces moments de dialogue comprennent par exemple l'explication des consignes lors d'une évaluation. Ces professeurs s'assurent donc que les élèves aient bien compris ce qui est attendu et qu'ils ne bloquent pas sur la compréhension de l'énoncé. De plus, les enseignants essaient de rassurer au mieux les élèves, ils les encouragent et les motivent en leur indiquant qu'ils sont capables de réussir. 42% privilégient également les entretiens individuels lorsqu'un élève semble stresser. Tous ces moments de dialogue se déroulent au moment de l'évaluation.

Nous pouvons donc voir que les professeurs tentent de faire diminuer ce stress chez les élèves en privilégiant d'abord le dialogue. En effet, ils estiment que quand un élève est en état de stress c'est parce qu'il n'a pas forcément confiance en lui.

Toujours au moment de l'évaluation, les professeurs essaient de débloquent et rassurer un élève quand il le demande. Bien sûr, ils ne donnent pas d'éléments de réponse mais ils essaient au mieux d'aider l'élève afin qu'il puisse poursuivre plus sereinement son devoir. Cette solution concerne 6% des professeurs. De plus, pour 11% d'entre eux, une bonne respiration lors du devoir semble être une des solutions afin de calmer les élèves les plus stressés.

Plusieurs professeurs essaient de réduire ce stress en amont des évaluations. En effet, durant les heures qui précèdent l'évaluation, les professeurs rappellent les attendus du devoir afin de guider les élèves dans leurs révisions. Cette solution a été citée par 14% des professeurs qui ont répondu au questionnaire. 6% pensent que prévenir les élèves assez en avance d'une évaluation peut diminuer ce stress. En effet, ils estiment que les élèves auront plus de temps pour réviser et donc arriver plus confiant pour le devoir. De plus, 6% des professeurs essaient de garder la même structuration de leur évaluation afin de ne pas perturber les élèves et pour qu'ils sachent à quoi s'attendre.

En revanche, seulement 3% des professeurs utilisent l'évaluation par le jeu pour diminuer le stress des élèves. Pour cela, les professeurs mettent en place des situations qui sont familières aux élèves pour les évaluer.

Mais, tous les professeurs ne mettent pas en place des solutions pour tenter de réduire le stress chez leurs élèves. En effet, 11% d'entre eux estiment ne rien faire pour essayer de calmer et réduire les élèves les plus stressés.

Nous pouvons donc voir que les méthodes d'un professeur à un autre sont très variables. La prise en compte du stress n'est pas toujours faite par les professeurs. Après discussion avec certains d'entre eux en salle des professeurs, certains semblent démunis face à ces élèves. Ils ne savent pas du tout comment s'y prendre et quelles solutions ils peuvent apporter. D'autres nous ont aussi confiés que des formations ou des solutions seraient les bienvenues afin d'aider et guider les professeurs.

Nous pouvons donc en conclure que le stress chez les élèves est un problème quotidien pour les professeurs qui sont parfois démunis face à ces élèves et ne savent pas comment les aider.

b) Les raisons du stress chez les élèves

Nous avons ensuite questionné les professeurs sur les éventuelles raisons qui poussent les élèves à stresser à cause d'une évaluation. Pour 68% des professeurs qui ont répondu au questionnaire, la peur de se tromper est une des raisons qui pourrait expliquer ce stress.

Tout de même, la principale raison évoquée par ces enseignants est que les élèves ont un réel manque de confiance en eux. Ce résultat est apparu pour 76% des professeurs. Grâce à ce résultat, nous pouvons donc voir que la majorité d'entre eux ressentent en classe que les élèves se sous estiment et se font trop peu confiance.

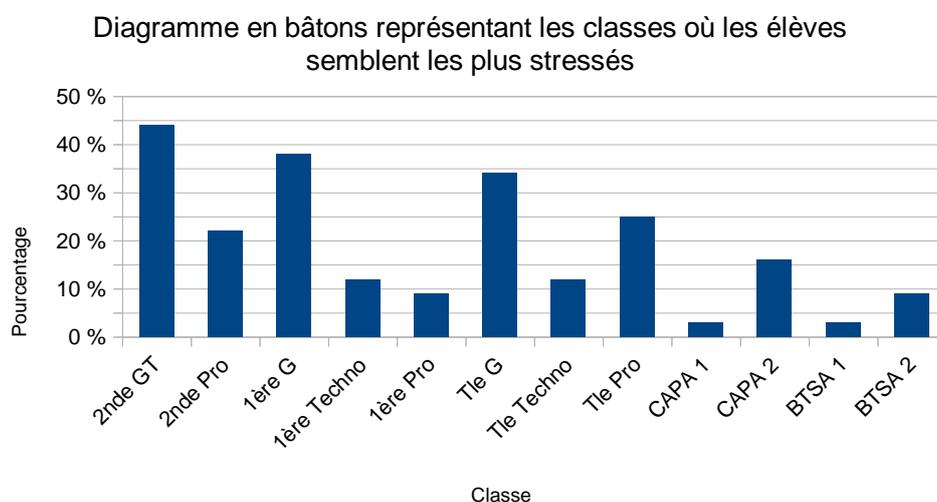
Pour 43% des professeurs, les élèves ont peur de décevoir leurs représentants légaux ou leurs parents contre seulement 11% qui pensent que les élèves ont peur du regard des professeurs. Nous pouvons donc remarquer que les professeurs ne se sentent pas directement concernés par l'état de certains élèves.

En effet, ce n'est pas à cause des enseignants que les élèves sont parfois amenés à stresser. De plus, seulement 14% des professeurs considèrent que les élèves ont peur du regard de leurs camarades.

A travers le questionnaire, nous avons également voulu savoir si les professeurs ressentent une différence de stress d'une classe à une autre. Nous leur avons demandé quelles étaient pour eux les classes où les élèves sont les plus stressés. Le résultat le plus élevé est pour la classe de seconde générale et technologique. En effet, 44% des professeurs ressentent plus de stress dans cette classe. L'une des explications pourrait être le fait que les élèves découvrent un nouvel environnement : le lycée. Ils sont souvent amenés à produire beaucoup plus d'efforts qu'au collège car le niveau est assez élevé. Un temps d'adaptation est donc nécessaire dans cette classe. Après avoir dialogué avec les professeurs, ils nous ont confié qu'en début d'année les élèves ne se connaissent pas, d'où le fait qu'ils sont beaucoup plus stressés que les autres classes. En effet, les élèves viennent de différents collèges des alentours.

De plus, être en filière générale semble une raison pour laquelle les élèves stressent davantage. En effet, 38% des professeurs estiment que les élèves stressent plus en première générale et 34% en terminale générale. Ceci peut s'expliquer par le fait que le niveau scolaire est assez élevé et que les professeurs sont davantage exigeants dans ces classes.

L'ensemble des résultats sur les classes où les élèves sont les plus stressés sont donnés ci-dessous :



A travers ce diagramme, nous pouvons également remarquer que les classes entrantes et sortantes semblent faire stresser les élèves. Ceci peut s'expliquer par le fait que dans une classe entrante, les élèves ne se connaissent pas, qu'ils découvrent un nouvel établissement et des nouveaux professeurs. En revanche, pour les classes sortantes, il y a souvent l'enjeu d'un diplôme comme par exemple le baccalauréat.

c) L'évaluation par le jeu

Nous avons par la suite sondé les professeurs sur l'évaluation par le jeu. Pour 82% d'entre eux, l'évaluation par le jeu semble être une alternative pour réduire le stress chez les élèves. En revanche, très peu la pratique. En effet, elle est difficile à mettre en place dans certaines disciplines. Par exemple, lorsque les élèves doivent faire une rédaction, l'enseignant peut difficilement le faire sous forme de jeu. Ils privilégient le jeu pour des tests de connaissances. Après discussion avec des collègues, ils nous ont indiqué que c'est plus facile de le faire au collège mais au lycée cela semble plus compliqué. Les élèves sont souvent amenés à rédiger des textes ou effectuer des calculs assez compliqués qui nécessitent une évaluation plus classique. Tout de même, certains ne sont pas contre et essaient, quand la situation s'y prête, de le faire.

d) La connaissance des Plickers

A la fin du questionnaire, nous avons voulu savoir si les professeurs connaissent ou pas les Plickers. A notre grande surprise, 73% des enseignants déclarent ne pas connaître cette application.

Pour les 27% des professeurs qui connaissent Plickers, nous leur avons demandé s'ils utilisaient cette application dans leur cours et pourquoi. 80% d'entre eux ne l'ont jamais utilisé. Beaucoup la connaissent seulement de nom mais ils n'ont jamais essayé de la mettre en place. Les différentes raisons sont un manque de temps pour mettre cet outil en place dans les classes, mais aussi pour prendre réellement connaissance de son utilisation. D'autres font ressortir les limites de Plickers. En effet, ils estiment que pouvoir poser seulement des QCM aux élèves

rend son utilisation peu efficace pour leur apprentissage. Ils soulignent aussi le fait que cette application est plus adaptée au collège qu'au lycée. Certains expliquent aussi ne pas vouloir l'expérimenter du fait des problèmes informatiques que nous pouvons rencontrer au lycée, avec notamment un très faible réseau, ce qui pourraient empêcher les professeurs de récolter les réponses des élèves sur leur téléphone ou tablette.

3) Comparaison des résultats avec des études déjà menées

Au vu de l'ensemble des résultats observés grâce aux questionnaires, nous pouvons voir que certaines causes et certaines solutions avaient déjà été abordées et prouvées à travers des études. En effet, nous pouvons en ressortir qu'il y a différents stress et que ce stress n'est pas causé par la même chose en fonction des personnes. Nous pouvons citer par exemple que l'une des causes importantes est le manque de confiance en soi mais aussi l'impact des parents ou des représentants légaux sur leurs enfants.

De plus, il a été montré que les filles ont tendance à être plus stressées. Cette observation est également ressortie sur l'étude statistique faites sur un petit échantillon.

De plus, la filière et le niveau de classe est aussi l'une des causes de ce stress. Lorsqu'il y a un examen en fin d'année scolaire, les élèves sont de nature plus stressée tout au long de l'année. De même, la note joue un rôle important sur le niveau de stress d'un élève ; il a donc été démontré que lorsque les élèves sont confrontés à une évaluation notée, leur niveau de stress augmente.

En ce qui concerne les solutions, celle qui est ressortie le plus de la part des élèves et des professeurs est que les élèves doivent prendre confiance en eux. C'est un élément important qui pourrait aider aux mieux les élèves.

4) Les limites de cette étude statistique

Comme pour les élèves, cette étude a été menée sur un nombre limité de professeurs. Ces résultats peuvent ne pas être représentatifs de l'ensemble des lycées. De plus, il serait intéressant de se pencher sur les ressentis des professeurs

de collège afin de voir s'ils arrivent à mettre en place des solutions pour aider les élèves.

Nous pourrions également voir si les professeurs ont d'autres pratiques pédagogiques et d'autres méthodes d'évaluation en collège. Par exemple, les Plickers pourraient être plus utilisés chez les professeurs en collège qu'en lycée. En effet, comme nous avons pu le voir lors du questionnaire, plusieurs enseignants ne connaissent pas les Plickers.

V. Conclusion

Pour conclure, au vu des études déjà menées et des observations que nous avons faites durant ce travail de recherche, nous pouvons voir que le stress est différent d'un élève à l'autre. En effet, les moments d'une montée de stress dépendent des élèves : certains stresseront en amont d'une évaluation, d'autres pendant ou après. C'est la même chose pour les raisons ; certains stresseront à cause d'un manque de confiance, d'autres par peur de décevoir son entourage et d'autres parce qu'ils n'ont pas assez révisé.

Afin de pouvoir aider au mieux les élèves, nous pensons qu'il est judicieux de traiter le problème de stress des élèves au cas par cas et non pas sur l'ensemble de la classe. En effet, il est important de dialoguer avec ces élèves afin de comprendre au mieux leur problématique. Ce moment de dialogue est l'une des solutions la plus répandue chez les professeurs. En écoutant au mieux l'élève, ils essaient de faire en sorte que ce stress soit bénéfique à l'élève et pas l'inverse.

Pour finir, l'évaluation par le jeu peut être une des méthodes qui permet de contribuer à cette diminution du stress. Tout de même, il faut être conscient qu'évaluer n'est pas toujours évident suivant les classes, les disciplines. Il est donc important pour chacun des professeurs de prendre conscience des mal-être de leurs élèves afin de les aider au maximum pour que leur scolarité ne soit pas seulement des moments de stress.

VI. Bibliographie (aux normes APA)

- Allal, L. (2002). Acquisition et évaluation des compétences en situation scolaire. In J. Dolz & E. Ollagnier, *L'énigme de la compétence en éducation* (p. 75). De Boeck Supérieur. <https://doi.org/10.3917/dbu.dolz.2002.01.0075>
- Barbier, J.-M. (1983). Pour une histoire et une sociologie des pratiques d'évaluation en formation. *Revue française de pédagogie*, 63(1), 47-60.
<https://doi.org/10.3406/rfp.1983.1891>
- Bernard, M. (s. d.). *Hadji (Charles). —L'Évaluation, règles du jeu. Des intentions aux outils*. 5.
- Cardinet, J. (s. d.). *L'ÉVALUATION SCOLAIRE DES ORIGINES À DEMAIN*. 24.
- christophe. (s. d.). *L'école abuse-t-elle des notes ? Vivement l'Ecole!* Consulté 14 janvier 2022, à l'adresse <http://demain-lecole.over-blog.com/2018/05/l-ecole-abuse-t-elle-des-notes.html>
- Climat scolaire—Influence du stress sur le processus d'apprentissage*. (s. d.). Climat scolaire. Consulté 31 décembre 2021, à l'adresse <https://www.reseau-canope.fr/climatscolaire/agir/ressource/ressourceld/influence-du-stress-sur-le-processus-dapprentissage.html>
- Comment reconnaître les trois phases du stress selon le modèle de Hans Selye?* (s. d.). Consulté 31 décembre 2021, à l'adresse <https://www.journaldunet.com/management/vie-personnelle/1502195-comment-reconnaitre-les-trois-phases-du-stress-selon-le-modele-de-hans-selye/>
- Cungi, C. (2012). Bon stress, mauvais stress et performance. In *Psychologie Positive et Bien-être Au Travail* (p. 155-172). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-2-294-71023-0.00008-0>

DURAN, P., & MONNIER, E. (1992). LE DÉVELOPPEMENT DE L'ÉVALUATION EN FRANCE NÉCESSITÉS TECHNIQUES ET EXIGENCES POLITIQUES. *Revue française de science politique*, 42(2), 235-262.

Effets du stress sur les apprentissages. (s. d.). www.pass-education.fr. Consulté 31 décembre 2021, à l'adresse <https://www.pass-education.fr/effets-du-stress-sur-les-apprentissages/>

Esparbès-Pistre, S., Bergonnier-Dupuy, G., & Cazenave-Tapie, P. (2015). Le stress scolaire au collège et au lycée : Différences entre filles et garçons. *Éducation et francophonie*, 43(2), 87-112. <https://doi.org/10.7202/1034487ar>

Hadji, C. (2012). *Faut-il avoir peur de l'évaluation ?* De Boeck Supérieur. <https://doi.org/10.3917/dbu.hadji.2012.01>

Lahaye, W., De Lièvre, B., Voz, G., Larivée, S., Robin, F., Rousseau, M., Aguilar, M., Hijano del Río, M., Roland, N., Tazouti, Y., Viriot-Goeldel, C., Matter, C., Geiger-Jaillet, A., Carol, R., Deviterne, D., Leyrit, A., Roussel, N., Prêteur, Y., Gbati, K., & Weisser, M. (2012). *Revue Éducation & Formation—E-297—Ecole et Familles*.

Maccario, B. (1987). Cardinet (Jean). —Evaluation scolaire et mesure. Cardinet (Jean). — Evaluation scolaire et pratique. Cardinet (Jean). —Pour apprécier le travail des élèves. *Revue française de pédagogie*, 81(1), 103-108.

Pelletier, M.-A. (2015). La gestion des émotions face aux situations stressantes à l'école : Les finissants stagiaires en éducation préscolaire et enseignement primaire se sentent-ils prêts? *Éducation et francophonie*, 43(2), 201-218. <https://doi.org/10.7202/1034492ar>

Php_evaluation.html. (s. d.).

Prokofieva, V., Brandt-Pomares, P., Hérold, J.-F., & Velay, J.-L. (2017). L'évaluation provoque-t-elle du stress et influence-t-elle la performance des élèves? Une

approche interdisciplinaire. *Concours posters Printemps de la recherche des ESPE, final.*

Prokofieva, V., Brandt-Pomares, P., Velay, J.-L., Hérold, J.-F., & Kostromina, S. (2017a).

Stress de l'évaluation scolaire : Un nouveau regard sur un problème ancien.

Recherches & éducatives, 18. <https://doi.org/10.4000/rechercheseducations.4657>

Prokofieva, V., Brandt-Pomares, P., Velay, J.-L., Hérold, J.-F., & Kostromina, S. (2017b).

Stress de l'évaluation scolaire : Un nouveau regard sur un problème ancien.

Recherches & éducatives, 18, Article 18.

<https://doi.org/10.4000/rechercheseducations.4657>

Reuter, Y., Cohen-Azria, C., Daunay, B., Delcambre, I., & Lahanier-Reuter, D. (2013).

Évaluation. *Hors collection*, 3, 101-105.

Rohart, J. D. (2007). L'angoisse et le stress à l'École. : Quel "soin" y apporter ? (l'humour,

la lucidité, le calme, la confiance). *Le Portique*. <https://doi.org/10.4000/leportique.942>

Selye, H. (s. d.). *Chapter 1. What is Stress?* 9.

Zarka, Y. C. (2009). L'évaluation : Un pouvoir supposé savoir. *Cités*, 37(1), 113.

<https://doi.org/10.3917/cite.037.0113>

- Les évaluations vous semblent plus dures que les cours OUI
NON

9. Selon toi, quelles sont les raisons de ton stress liées à l'évaluation ?

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

10. Selon toi, quelles sont les solutions qui pourront t'aider à être plus détendu ?

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

11. L'évaluation par le jeu te semble-t-il utile pour diminuer ton stress lors des évaluations ? OUI NON

12. Au collège, as-tu déjà utilisé les PLICKERS ? OUI NON

Si oui, dans quelle(s) matière(s) ?

13. As-tu l'impression d'être moins stressé avec l'évaluation par PLICKERS qu'avec une évaluation classique ? OUI NON

14. Cite 3 points positifs de PLICKERS.

-
-
-

15. Cite 3 points négatifs de PLICKERS.

-
-
-

16. Aimerais-tu que d'autres professeurs mettent en place les PLICKERS dans ta classe ?

OUI NON

Si oui, dans quelle(s) matière(s) ?

Le stress lié aux évaluations

Auteur : Marie LATAILLADE

Directeur de mémoire : Nina ASLOUM

Année : 2021-2022

Nombre de pages : 53

Résumé :

Lors d'une évaluation, la majorité des élèves stressent. Les causes et les conséquences peuvent varier d'un élève à un autre. Certains manquent de confiance en eux, d'autres appréhendent le regard de leur proche ou de leur camarade. Ce stress provoque de l'anxiété chez les élèves et diminue leur capacité pour travailler.

Les professeurs ressentent ce stress dans leur classe mais ne savent pas toujours comment aider au mieux leurs élèves.

Le stress est un problème que l'on rencontre dans la quasi-totalité des classes. Tout de même, il n'existe pas de méthodes qui permettent à l'ensemble des élèves de ne plus stresser ; c'est un problème à régler au cas par cas.

Mots-clés : Evaluations, stress, élèves, professeurs, causes, conséquences, lycée

Abstract :

During an evaluation, the majority of students stress. Causes and consequences may vary from student to student. Some lack self-confidence, others dread the gaze of their loved one or their friend. This stress causes anxiety in students and diminishes their ability to work.

Teachers feel this stress in their classroom but do not always know how best to help their students.

Stress is a problem encountered in almost all classrooms. All the same, there are no methods that allow all students to stop stressing; this is an issue to be resolved on a case-by-case basis.

Keywords :

Assessments, stress, students, teachers, causes, consequences, high school