



Stress du passage dans la classe supérieure, stress de la note, stress d'une orientation, stress d'une orientation subie, stress du mauvais élève qui a peur de la sanction, et du bon élève qui a peur de ne pas être à la hauteur.

Que ce soit à la maison ou à l'école, nos enfants sont perpétuellement soumis à de fortes exigences et celles-ci sont génératrices de stress. Ils subissent cette pression à leurs dépens et cela va de la démotivation à la phobie scolaire.

Puisse une initiative telle que cette animation aider chacun à prendre conscience de ce stress scolaire et à le gérer : élèves, enseignants, personnels sanitaires et sociaux, nous autres, parents, qui contribuons à cette pression, par nos propres peurs et nos angoisses d'adultes...

Béatrice Barraud, Présidente nationale de l'Apel, Association de parents d'élèves de l'enseignement libre



GESTION DU STRESS SCOLAIRE

“Sous pression”

Des élèves se sentent stressés du fait de leurs études, de tensions avec des camarades ou des éducateurs, d'autres du fait de problèmes familiaux, d'un déficit d'image de soi, d'une passion contrariée...
Leurs parents connaissent aussi le stress et les enseignants également (orientation, suivi des devoirs, ..., pour les uns et, pour les autres, incivilités, non-reconnaissance, etc.).

Né d'une défense de l'organisme face à la nouveauté et à l'inconnu, le stress est, à priori, un élément sain visant à nous protéger ; mais, s'il est mal géré, la tension qu'il suscite - renforcée par des pensées et des questionnements obsédants - peut vite en faire une source lancinante de préoccupations, de ruminations, de mal-être...
Panique ou paralysie d'abord, puis épuisement, et parfois « burn out ».

Comment apprivoiser le stress ? Tel est le sujet de cette animation attractive et interactive.



Les participants débattent du bien-fondé de conseils formulés par des personnages imaginaires confrontés au stress.

Le stress est fait pour faire face à des menaces physiques, mais il opère de la même façon pour les menaces psychologiques, de loin les plus nombreuses aujourd'hui : la peur de ne pas atteindre les objectifs fixés, la crainte de ne pas être à la hauteur de la tâche, la pression de la performance, les relations sociales tendues, l'agressivité, la pression émotionnelle...

Ces nouveaux stressseurs psychosociaux sont extrêmement subtils à appréhender. Comment lutter ? L'idéal, quand c'est possible, c'est de repenser toute l'organisation du travail, modifier les méthodes de management, etc. Ce qui implique une approche « collective ». Mais la lutte contre le stress se joue également à l'échelle de l'individu. Chacun d'entre nous possède des ressources pour être plus résistant au stress : la bonne hygiène de vie, les relations avec les autres, etc., protègent l'individu contre le stress.

Encore faut-il apprendre à gérer le stress. Et à tout âge, car il fait partie de la vie. Au-delà de l'intérêt qu'on peut porter au stress au travail, on doit se questionner de manière plus générale, sur le stress généré par notre société dans tous ses secteurs : école, vie urbaine...

Et faire du stress un vrai sujet de société.

D'où mon intérêt porté à l'outil ici présenté, à la réalisation duquel j'ai tenu à apporter mon expertise.

Patrick Légeron, Psychiatre, attaché de consultation dans le service universitaire du Centre Hospitalier Sainte-Anne à Paris.

Fondateur de Stimulus, cabinet d'experts en matière de prévention du stress et des risques psychosociaux.

Co-auteur du rapport remis en 2008 au Ministre du travail sur les risques psychosociaux.

Auteur de "Le Stress au travail" (Ed. Odile Jacob, 2003)