

# Introduction

## Introduction

Ce mémoire est motivé par des intérêts personnels concernant l'impact du stress dans le monde de l'enseignement et du développement de personne par la créativité. La présente recherche consiste en une étude exploratoire ayant pour but la compréhension de dynamique du stress dans l'enseignement et de sa gestion telle que perçue par les enseignants à l'ordre primaire. Nous identifierons les éléments potentiellement stressants présents dans le travail des enseignants et les façons ou les manières avec lesquelles ils viennent gérer ces difficultés.

«Le stress chez les étudiants en formation à l'enseignement primaire et secondaire est un sujet de préoccupation fort connu chez la plupart des formateurs en milieu universitaire » (Gold et Roth, 1993, p 42). Le *stress* se définit dans ce travail comme étant un état de pression psychologique

«Provenant de trois composantes principales : premièrement les médiateurs personnels qui se définissent à partir des aspects suivants!: la pression du temps, le comportement de compulsivité, l'attitude par rapport au rendement, le potentiel à la détente et la définition de rôle!; deuxièmement les événements de l'environnement qui se définissent à partir des aspects suivants!: la satisfaction par rapport à la carrière, la satisfaction familiale et l'attitude à l'égard de santé!; et troisièmement la réponse émotionnelle qui se définit à partir des aspects suivants!: l'hostilité, l'anxiété et la dépression» (Derogatis, 1987, p 17). Lazarus (1966, p 70) affirme qu'il est nécessaire d'étudier ces trois composantes de façon interactive si l'on veut bien comprendre ce phénomène.

Ces formateurs ont tendance à croire que les étudiants extrêmement stressés n'arriveront pas ultérieurement à gérer la charge importante qui incombe à un professionnel de l'enseignement dont la gestion de classe

(Lewis 1997, p 43). Comme on pourrait le penser, cette situation peut s'avérer assez problématique pour tous les acteurs impliqués.

### **Problématique**

Le stress chez les enseignants en exercice et les étudiants en formation à l'enseignement est un sujet de préoccupation important. Ce qui nous préoccupe est de connaître jusqu'où le stress influence le bon parcours d'apprentissage. En outre, nous voulons savoir jusqu'à quel degré, il peut ralentir ou aider le déroulement d'apprentissage d'une langue étrangère.

### **Questions de recherche :**

1- Est-ce que le stress peut avoir des effets positifs ou négatifs directes dans l'apprentissage d'une langue étrangère?

2- Est-ce qu'on peut dire qu'avec l'augmentation de l'âge des apprenants, le stress se diminue?

3- Quel est le moyen le plus facile pour gérer le stress?

### **Hypothèses :**

1- Le stress pourrait influencer le processus d'enseignement du point de vue de la psychologie d'apprentissage, et il peut être considéré plutôt comme un facteur négatif.

2- Les premières études montrent qu'avec l'augmentation de l'âge des apprenants, le degré du stress diminuerait. Et les facteurs comme *la personnalité, la confiance en soi, la peur et la timidité* pourrait influencer le facteur du stress.

3- Il semble nécessaire que pour diminuer le stress, il faut améliorer la relation enseignant-apprenants par le moyen éducatif le plus correcte du genre comportemental.

## **Méthodologie de recherche :**

Cette recherche s'inscrit dans un cadre descriptivo- analytique, accompagné d'une étude de terrain réalisée auprès des étudiants iraniens.

## **Objectifs de recherche :**

Le but premier de cette recherche est de déterminer quels sont les stressseurs, les facteurs stressants chez les enseignants et les apprenants.

Notre deuxième objectif est quels sont des moyens, des techniques ou encore des solutions pour contrôler, gérer et contrer les effets du stress négatif.

## **Présentation des chapitres :**

Ce travail comprend trois chapitres dont le contenu est réparti de façon suivante:

I. Dans le premier chapitre, nous allons aborder l'influence et l'importance du sujet dans l'apprentissage d'une L<sup>2</sup>, en représentant quelques définitions et expressions de base et relatives au stress.

II. Les facteurs qui influent, plus ou moins, sur le stress de l'apprenant et de l'enseignant seront observés dans le deuxième chapitre. Dans ce but, nous allons observer le cas de l'apprenant lui-même et de ses caractéristiques. Il en va de même pour le stress causé par l'enseignant.

III. Le troisième chapitre présentera une étude sur corpus et ses résultats auprès des étudiants du F.L.E afin de déterminer le degré du stress Cette recherche va nous donner des chiffres et des résultats statistiques afin de pouvoir commenter *Le facteur du comportement de l'enseignant, Le facteur affectif, Le facteur économique, Le facteur individuel, Le facteur de l'environnement et Le facteur de confiance en*

*soi* des ◦• étudiants du département de français de l'universités Tarbiat  
Modares, Beheshti et Azad.

# *Chapitre I*

## *Les concepts et les diverses définitions sur le stress*

## I. Les concepts liés au stress

### 1. 1. Le stress

Pour plusieurs auteurs, ce ne sont pas les événements eux-mêmes qui sont la cause d'une réaction comme le stress mais plutôt la perception ou l'évaluation de ceux-ci par l'individu (Lazarus et Folklore, 1984, pp. 234-247). En fait, la plupart des événements sont de nature neutre. Ce sont plutôt nos perceptions ou évaluations des événements qui les rendent plaisants ou déplaisants à nos yeux. En outre, si la personne perçoit une situation comme menaçante et qu'elle a de difficulté à lui faire face, elle vit alors un changement au plan physique, émotif et intellectuel. Le stress n'est ainsi pas à l'extérieur de personne, il fait plutôt partie de compréhension de personne lorsqu'elle interagit avec son environnement. Considérons maintenant la définition du stress de Gold et Roth (1993, P72).

« Comme on peut le constater, leur définition du stress inclut trois aspects principaux :

- (1) le stress est déclenché et maintenu par les processus cognitifs ou intellectuels que l'individu décide d'employer,
- (2) il est affecté par les émotions que vit l'individu, et
- (3) il affecte la condition physique ou la santé de l'individu.

Autrement dit, le stress influence l'individu complètement, c'est-à-dire dans tous les aspects de sa vie ».

Nous définissons le stress comme étant un état de pression psychologique provenant de trois composantes principales :

« *les médiateurs personnels*: (comprenant la pression du temps, le comportement de compulsivité, l'attitude par rapport au rendement, le potentiel à la détente et la définition de rôle),

*les événements de l'environnement*: (comprenant la satisfaction par rapport à la carrière, la satisfaction familiale et l'attitude à l'égard de santé) et

*la réponse émotionnelle*: (comprenant l'hostilité, l'anxiété et la dépression) », (Derogatis, 1987, pp. 17, 30-31).

Ces problèmes comportent des aspects pratiques et théoriques, pensons-nous, pour des formateurs et formatrices en enseignement, ce qui ajoute à l'originalité de notre recension.

« Le stress est la tension résultant de l'interaction entre la personne et son milieu lorsque les exigences de l'environnement sont perçues par la personne comme excédant ses capacités individuelles » (Lazarus et Folkman, op.cit, p. 10).

Selon le cadre de référence de l'évaluation cognitive du stress de Lazarus et Folkman (Ibid, p. 11), l'évaluation d'une situation stressante passe à travers trois phases :

l'évaluation primaire, l'évaluation secondaire et les mécanismes d'adaptation.

*L'évaluation primaire*: est le processus par lequel l'individu perçoit un événement stressant et se préoccupe de ses conséquences, possiblement négatives, en tous les cas de l'ordre du défi.

*L'évaluation secondaire*: est l'évaluation des réponses possibles et de l'efficacité attendue de ces réponses. Il s'agit donc du



processus d'élaboration d'un plan d'action suite à l'évaluation de ses ressources personnelles et environnementales.

**L'adaptation:** est la mise en œuvre d'efforts cognitifs ou comportementaux faisant appel aux ressources disponibles et visant la résolution de situation stressante. Les stratégies possibles, puis celles qui sont effectivement mises en jeu sont adaptées ou non, voire adaptatives ou non.

Ces processus ne sont pas linéaires mais plutôt dynamiques où l'on peut revenir à une phase antérieure pour réévaluer la situation avec une nouvelle perspective.

Selon plusieurs auteurs, le stress fait partie d'un processus interactif comprenant des facteurs comme : les stresseurs, la réponse de stress, les processus de perception et d'évaluation de situation, l'appréciation de menace, la façon de gérer le stress, l'organisation des défenses (Appley et Trumbull, 1986, p. 12).

Il s'agit d'un phénomène global envisagé dans une perspective dynamique. Les études sur le stress débouchent sur la nécessité de fournir un exemple, un modèle qui tient compte de cette conception dynamique et de cette relation circulaire (Cox et Mackay, 1978, p. 43). Cox et Mackay suggèrent un modèle transactionnel qui illustre bien cette conception dynamique.

Ce modèle comprend cinq stades:

**Le premier** stade représente les sources de demande externe ou interne qui sont faites à l'individu. Il comprend deux niveaux : la capacité ou la demande réelle dans un premier temps et par la suite, la capacité ou la demande telle que perçue par l'individu. On

entend par "capacité", l'aptitude à faire, à comprendre quelque chose. Il s'agit de compétence de personne. La demande, quant à elle, correspond à la démarche par laquelle une personne fait connaître à quelqu'un ce qu'on désire obtenir d'elle.

↳ **La deuxième**: L'évaluation de demande de même que la possibilité de faire face à cette demande correspond au deuxième stade. Le stress apparaît lorsqu'il y a un déséquilibre entre les deux premiers éléments, c'est-à-dire lorsque la demande ou la capacité est perçue comme excédent la demande ou la capacité réelle. Il en résulte alors des manifestations de stress (expérience émotive et réponse de stress).

↳ **le troisième**: Les réponses psychologiques et physiologiques constituent le troisième stade.

↳ **Le quatrième** stade est représenté par les mécanismes de défense cognitive et la réponse comportementale. Ce stade correspond aux processus de gestion du stress. C'est à ce stade que les stratégies de gestion sont utilisées.

↳ **le cinquième** : La rétroaction constitue le cinquième stade. Il s'agit d'une étape qui permet, entre autres, à l'individu de faire une évaluation de façon dont il réagit au stress, de même que d'évaluer la pertinence et l'utilité des stratégies de gestion de stress utilisées par cet individu.

Ainsi, deux types de médiateurs psychologiques jouent un rôle important dans l'interaction que représente le stress : l'évaluation de demande et la capacité de gérer celle-ci. Le modèle illustre le processus dynamique du stress.

D'autres études appuient cette conception du stress et présentent elles aussi des modèles qui tentent d'illustrer la

dimension dynamique et interactive du stress. Inspirée des travaux de plusieurs auteurs, la figure d'adaptation du processus interactif et global de stress illustre de façon simple un autre modèle de stress (Lemyre et Tessier, 1987, p. 107).

### 1,1,1. Symptômes physiques

Nausées

Augmentation de l'appétit

Ballonnement

Bégaiement mineur

Bouche sèche

Constipation

Diarrhée

Difficulté à avaler

Diminution

Doigts agités

Douleurs articulaires

Douleurs musculaires

Flatulences

Frilosité

Gonflement

Grincement des dents

Grippes et rhumes fréquents

Insomnie

Irruptions cutanées

Mains moites

Manque de concentration

Mauvaise haleine

Maux de dos  
Nausées  
Palpitations cardiaques  
Pertes de mémoire  
Pieds agités  
Syndrome prémenstruel  
Tics nerveux  
Transpiration plus abondante  
Tremblement des paupières  
Visage crispé  
Vomissements

#### 1. 1. 2. Symptômes émotionnels

Anticipation du pire  
Anxiété  
Colère  
Dévalorisation  
Frustration  
Inconscience des changements de personnalité  
Irritabilité  
Sensation de rejets  
Sensation d'être inefficace  
Suspicion

١,٢. Une définition du stress: selon (Daniel Nollet et Jacques Thomas, ٢٠٠١, pp. ٢-١١)

### ١,٢,١. Etymologie

Le mot stress vient du latin, stringere et stressus qui signifient serré. En vieux français stress signifie étroitesse et oppression. Ces recherches étymologiques nous indiquent bien notre ressenti lorsque le stress nous étreint. La gorge et l'estomac se resserre, la trachée artère se rétrécie et un sentiment d'oppression se fait ressentir sur notre être. Les anciens avaient donc vue juste, mais aujourd'hui grâce aux avancés des sciences nous pouvons établir une définition plus précise du stress sur les différents plans de son action, c'est-à-dire le physique et psychologique, puis le lien psychosomatique qui les uni.

### ١,٢,٢. Physiologie:

Il est souhaitable de comprendre tout d'abord le processus physiologique du stress chez l'animal afin de l'adapter à l'humain. Lorsqu'un animal rencontre un danger quelconque sont cortex reptilien (cerveau primitif, instinctif) lui annonce deux solutions possibles dans le but de faire au stress physique:

- *La première*, la fuite devant le danger, en s'éloignant ainsi de source du stress on élimine les signaux externes qui l'ont causé.

- *La deuxième*, l'attaque dans le but de supprimer la source du stress et ainsi par là même éliminer les signaux externes qui l'ont fait apparaître. Physiologiquement le stress provoque une accélération du

rythme cardiaque, une amplification de respiration, une élévation de tension artérielle. La sécrétion d'hormones corticosurrénales qui à terme peuvent engendrer des ulcères gastriques et affections dermatologiques.

Aujourd'hui notre héritage génétique nous a légué ce même cerveau reptilien sur lequel s'est ajouté par le biais de l'évolution deux autres cerveaux. Le cortex limbique, siège de nos émotions et le néo-cortex siège de l'intellect. Mais malgré notre évolution, face à des événements qui mettent en danger notre intégrité physique nous agissons pour la plupart très instinctivement. Là où un seul cerveau (reptilien) nous aurait offert deux options assez simples en vue de disparition du stress, nous compliquons les choses.

Nous les compliquons et au fond cela fait partie de notre évolution, de ce qui nous diffère de l'animal. Mais le problème est qu'il s'effectue souvent un emballement entre notre cerveau reptilien qui nous dit de fuir ou de nous battre, le cerveau limbique qui indique d'avoir des émotions fortes et notre néo-cortex qui nous demande de comprendre le phénomène.

Ce même Néo-cortex a créé une société civilisée où il est impossible d'extérioriser son stress, de l'effacer ou de fuir les causes. On ne peut agresser son patron par peur de perdre son emploi ou fuir subitement pour les mêmes raisons et bien d'autres encore. Ainsi, l'humain moderne semble prisonnier de son stress, il ne peut le faire sortir et ainsi ce stress physique tente de se faire connaître de notre psyché par différents moyens.

## ١. ٢. ٣. Psychologie

On l'a vu le stress agit fortement sur notre corps, il l'oblige à réagir par différents stimulus physiologiques. Mais quand les réponses ne peuvent atteindre leurs finalités, c'est la psyché qui emmagasine l'information et tente tant bien que mal de résoudre les conflits générés. Une action pourrait rétablir l'équilibre psychophysologique et entraîne une sensation de bien-être et de satisfaction. Mais il arrive que cette action ne puisse avoir lieu pour des raisons sociales ou morales ainsi il convient de comprendre les structures psychiques du stress afin d'établir les méthodes de gestion et de résolution du stress.

Le stress psychologique concerne l'état de tension, de préoccupation ou d'activation excessive subies. Parfois extrême, parfois tonique, il s'agit d'une notion qui est considérée comme un facteur de vulnérabilité dans le développement de pathologies diverses, physiques et mentales.

Psychologiquement le stress peut prendre plusieurs aspects :

- Des obsessions diverses pouvant découler sur des troubles anxieux sévères

Liées à l'objet du stress, des imageries mentales récurrentes, cauchemars, peurs incontrôlées.

. Cyclothymie, instabilité émotionnelle, réactions disproportionnées, évitements et vérifications.

. Perte de mémoire, fatigue nerveuse, perte de tonus, démotivation.

La frustration, vient s'y ajouter, ce sentiment d'insatisfaction provoqué par le constat du stress où l'on se sent vulnérable et en souffrance et l'incapacité de s'en sortir. Si le stress psychologique se prolonge sur un long terme il apparaît des maladies organiques. Ces maladies sont interprétées comme le moyen au corps d'indiquer un mal aise psychique. Mais étant donné que physiologiquement le corps n'a pas pu extérioriser le stress, que ce stress a été refoulé violement il développe une maladie (une maladie est un mal à dire) dans le but d'attirer l'attention sur un problème d'ordre psychique, le stress est somatisé.

#### ١. ٢. ٤. Psychosomatique:

D'après Sami-Ali le stress doit être considéré comme un équivalent de « *la situation d'impasse.* » Car ni la fuite, ni l'attaque ne sont possibles et ainsi le problème ne trouvant pas de solution s'engage vers la dépression ou la somatisation. Le stress chronique peut engendrer une déficience du système immunitaire, et à terme une cellule anormale peut se développer en cancer.

Le stress possède des influences sur les fonctions digestives et à terme provoque des lésions et des ulcères gastriques. Le stress déclenche de nombreuses hormones corticoïdes responsables des inflammations gastriques comme le montre le schéma suivant.

Le stress est un effet, il découle d'une cause qui possède en fonction des cas plusieurs origines. On peut dire que les causes du stress se sont complexifiées avec l'évolution du cerveau humain. Au début, très primitif, le stress était dû à une menace physique de l'intégrité du corps. Aujourd'hui bien que le stress continue d'être lié



à notre instinct de conservation il s'est infiltré dans les subtilités de notre psyché. Et au-delà de l'instinct, se sont les émotions et les interactions avec nos semblables qui causent le stress.

Plus profondément encore un stress peut être la résultante d'un refoulement inconscient et pas seulement une cause bien identifiée. Souvent on pense que le stress provient de facteurs communs comme la charge de travail, la pression sociale ou autre. Mais vient aussi se surajouter des facteurs inconscients bien étudiés entre autres par la psychosomatique.

Si l'inconscient ne peut informer le conscient du trouble qui lui pèse, si le barrage du conscient ne peut laisser l'abréaction se produire alors le trouble se déplace dans le corps, c'est la maladie psychosomatique.

Le schéma suivant montre clairement que le stress forme un barrage entre le conscient et l'inconscient. Il ne permet pas au patient d'aller puiser dans ses ressources inconscientes l'origine du mal être.

### 1. 3. Stress positif et négatif

Il est bon de différencier le stress négatif (Distress) et le stress positif (Eustress), le premier s'installe bien souvent de manière chronique et cause à terme des maladies psychosomatiques.

Le second quant à lui consiste en une excitation, un stimulus suffisant pour déclencher une adaptation rapide. Ce stress est caractérisé par une excitation qui mobilise tous nos sens face à elle. On retrouve par exemple dans cette catégorie, le trac de l'artiste ou

du sportif ou de l'amoureux avant un premier rendez-vous. Ce stress joue un rôle dans la concentration et la mobilisation des ressources, ce sont des stimulants.

## 1. 4. La gestion du stress

Maintenant que nous connaissons un peu mieux le stress tout du moins d'un point de vue théorique, il nous est désormais possible d'établir des modalités thérapeutiques. Dans un premier temps nous allons voir une méthode simple de gestion du stress que chacun peut utiliser sans la présence d'un thérapeute. Cela se présente plus comme une philosophie du stress qu'une thérapie analytique ou autre.

Le stress est causé la plupart du temps par une impasse relationnelle, un mauvais rapport entre deux ou plusieurs personnes en entreprise ou en famille. Face à cela il convient d'avoir une attitude honnête avec soi-même, avouer ses torts et ses droits et surtout communiquer par l'auto expression des sentiments.

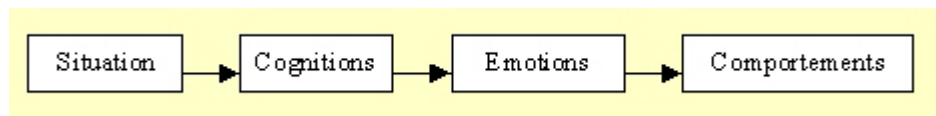
Ne pas avoir peur de dire oui ou non, savoir mettre fin à une relation trop stressante, écouter une communication ennuyeuse ou faire un point sur les comportements stressant de l'autre. Prends le temps pour soi, choisir ses priorités, ne plus se laisser manipuler sans réagir et encore ruminer seul les problèmes.

Relâcher les tensions nerveuses en faisant du sport, se créer un équilibre alimentaire, une hygiène de vie. Diminuer les excitants, tabac, café, alcool et autres. La relaxation, la méditation peuvent être de précieux aides pour apprendre à se connaître soi-même par la maîtrise du souffle on acquiert la maîtrise de soi. Voici donc

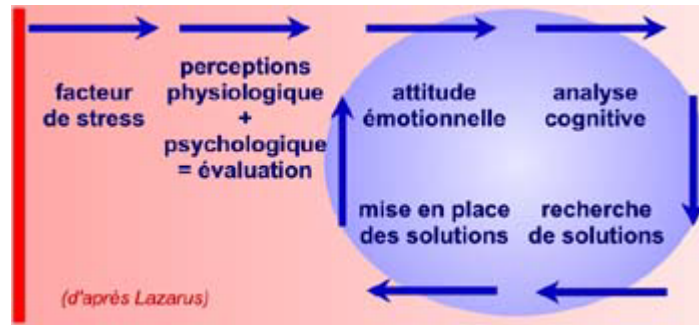
quelques conseils pour impulser une meilleure gestion du stress, mais dans certains cas ils ne suffisent pas et là l'intervention d'un thérapeute s'avère indispensable. Nous allons voir succinctement certaines approches thérapeutiques qui permettent de diminuer, voir guérir le stress chronique.

### 1. 4. 1. La psychothérapie cognitivo-comportementale:

C'est Hans Selye qui le premier donna une définition claire du stress, les thérapies comportementales se sont fortement inspirées de ses travaux. Le cognitivisme est avant tout une science de pensée. On analyse donc ce qui, dans les pensées, modes de pensées, dans les croyances, dysfonctionne et génère le mal-être.



Ce schéma évoque la structure de l'analyse fonctionnelle du dysfonctionnement. L'analyse fonctionnelle permet de mettre en évidence les émotions (sentiment d'incapacité), les cognitions personnelles qui implique des paroles telles que: « dans ma vie tout est stressant, je suis à bout, c'est infernale etc.... ». Mais aussi certaines imageries mentales qui déclenchent les stress. Ainsi on tente de voir si le patient cumule ou non le facteur stressants, comme les problèmes de santé, les conflits affectifs.



Dans l'ensemble, les thérapies cognitivo-comportementales tentent de réadapter l'individu à une situation extérieure auquel il ne s'adapte pas car il est stressé. Ainsi, la thérapie va consister en la reprogrammation des schèmes comportementaux du patient face aux situations stressantes et ainsi tenté d'impulser son adaptation et sa compréhension du stress.

## 1. 4. 2. La relaxation psychosomatique

D'une manière générale les techniques de relaxation ont pour but d'obtenir un contrôle physiologique, réduisant les effets du stress. Même si les méthodes sont nombreuses un objectif commun les rassemble: « *la maîtrise de l'équilibre nerveux et hormonal par un ralentissement physiologique général conditionnée par la diminution du tonus sympathique.* »

Les méthodes de relaxation peuvent se ranger en deux catégories principales.

- Les méthodes centrées sur la relaxation du corps et qui sont appelées

« Méthodes de relaxation muscles vers esprit ».