

LES TROIS TYPES DE STRESS



Les neurosciences nous permettent de mieux comprendre les conséquences du stress sur les attitudes et les comportements des jeunes. Le stress ne permet pas aux élèves de rentrer dans les apprentissages, et peut même générer de nombreux conflits en classe. Parfois, sans s'en rendre compte l'enseignant peut aggraver la situation en adoptant une posture inadaptée au moment où le jeune vit une situation de stress.

Il est possible de réduire le stress des élèves en observant leur attitude et leur comportement afin de pouvoir, nous les enseignants, y répondre de manière adaptée. Notre but est de favoriser les apprentissages en classe et donc de permettre aux élèves de se reconnecter à son COF.

Ce stress peut avoir différentes origines, la complexité de la tâche demandée par l'enseignant, une dispute avec un camarade de classe...

Voici un tableau qui permet d'identifier les différentes attitudes que les élèves peuvent avoir suivant le type de stress.

Stress de fuite.	Stress de lutte.	Stress d'inhibition (ou sidération).
Agitation	Mâchoires serrées	Paralyse
Surexcitation des membres	posture ancrée en avant	Regard dans le vide
Rire nerveux	Poings serrés	Débit de parole lent
Respiration rapide	Geste brusque	Ton de voix très bas
Sudation	Bombement du torse	Attitude molle
Rougeur	Silence glacial	Absence de réaction
Regard fuyant	Regard fixe, noir	Soupirs
Panique	Immobilité déterminée	Ni bruit, ni tonus
Fait d'aller fréquemment aux toilettes	Fait d'être toujours prêt à l'action	Fatigue
Gentillesse	Rapprochement	Apathie
Message	Message	Message
« Je veux partir »	« Je vais intimider pour éviter le combat. J'ai raison, je suis le plus fort point »	« J'ai envie qu'on m'oublie, de passer inaperçu, de me faire protéger, de susciter la pitié. »

Les différents types de réactions décrites ci-dessous sont des propositions de pistes à adopter face aux jeunes stressés. Ces outils peuvent être combinés avec d'autres, notamment avec le GIB (la Grille d'Identification des Besoins), outil issu de la discipline positive. Ces tableaux sont des propositions de solutions à tester en classe.

1. Les réactions adaptées face au stress de fuite :

De manière générale, l'enseignant doit être neutre, ne pas juger et reconnaître l'état de l'élève. Il doit se positionner en coéquipier ou en complice : il doit être convivial, participatif, poser des questions ouvertes et reformuler les réponses du jeune.

L'enseignant doit aider le jeune à percevoir les enjeux, l'aider à organiser ses pensées, à les exprimer et à chercher ensemble des solutions.

Choses à ne pas dire pour l'intervenant.	Choses à dire pour l'intervenant.
« Ne bouge pas, reste tranquille »	« On a tous notre temps »
« N'aie pas peur, tout va bien »	« Sortons un instant »
« Essaie d'être un peu plus clair »	« On va prendre l'air ? »
L'enfant n'a pas besoin d'être sous pression, ni d'être forcé à faire quelque chose, ni d'être jugé et surtout pas agressé.	L'enfant a besoin d'aide pour réorganiser ses pensées, les reformuler et redéfinir certains points.
Conseils pour l'intervenant.	Conseils pour l'intervenant.
Tout ce qui « coince » donne envie de fuir.	Offrir des possibilités, entretenir une complicité bienveillante, donner la possibilité de s'échapper.

2. Les réactions adaptées face au stress de lutte :

De manière générale, l'enseignant doit être neutre, ne pas juger et surtout rester calme. Il est important que l'enseignant gère bien ses émotions et ne se laisse pas dépasser par la situation. En effet, ici nous avons des jeunes qui rentrent dans une lutte de pouvoir. Leur objectif conscient ou inconscient est de gagner. En classe ce sont des jeunes qui sont plus au courant de leurs droits que de leurs devoirs, ils remettent l'autorité de l'enseignant systématiquement en question, ils ont toujours raison, parle fort...etc..

Choses à ne pas dire pour l'intervenant.	Choses à dire pour l'intervenant.
« Arrête de t'énerver. »	« Je comprends ta colère, je voudrais terminer mes explications. On en reparle après » (on apprend au jeune à différer son besoin)
« Respire ! »	« Je comprends et en même temps j'aimerais que... »
« Ce n'est pas grave. »	« je vais tout faire pour... et en même temps j'aimerais que... »
« Si ! j'ai raison ! »	« On en rediscute en fin d'heure afin de trouver des solutions ensemble »
L'enfant n'a pas besoin...	L'enfant a besoin...
D'humour, de moqueries ou d'ironie	Avoir le dernier mot
D'agressivité ni de reproches	Être entendu
Être pris à la légère	Que l'autre fasse profil bas
Être interrompu	Que l'autre admette sincèrement.
Que l'autre reste calme, soit en fuite ou en inhibition.	De la sincérité de la part de l'adulte.
Qu'on lui impose des choses.	Il a besoin qu'on lui laisse des choix.
	De contribuer de façon utile.
Conseils pour l'intervenant	Conseils pour l'intervenant
Ne pas fuir la situation, ne pas être lent.	Se retirer du conflit
Pas d'indécision pas de flou !	Reconnaître sa part de responsabilité
Ne pas nier l'état.	Écoute active
Ne pas mentir, ne pas être injuste, ne pas faire des reproches	Donner raison lorsque c'est juste et proposer des solutions (en dehors du groupe classe)
Être congruent	Poser le cadre en dehors du groupe classe
Ne pas remettre en question les capacités d'intelligence du jeune	Poser une cadre clairement défini à l'avance.
Ne pas donner d'ordre.	Établir un contrat de comportement si nécessaire.

3. Les réactions adaptées face au stress de sidération :

Ces élèves en classe sont plus discrets, effacés, ils participent difficilement aux activités de groupe, ils ne lèvent que très rarement la main, voire jamais. Ils ne posent en général aucun problème en classe, ce sont les élèves « sages » qu'on laisse souvent de « côté » pour s'occuper des élèves plus turbulents ou en demande d'attention.

Pourtant, ils ont besoin d'être soutenus et d'être portés par l'enseignant afin de se sentir compétents dans les tâches d'apprentissages proposées.

Choses à ne pas dire pour l'intervenant.	Choses à dire pour l'intervenant.
« Aller bouge-toi ! »	« Tu es très sensible »
« Tu t'es encore trompé ! »	« C'est normal de faire des erreurs »
« Tu es vraiment incapable de faire cette tâche ? »	« Je crois en tes capacités »
L'enfant n'a pas besoin...	L'enfant a besoin...
Pousser à l'action	D'être protégé, aidé soutenu.
Être critiqué, qu'on se moque de lui	D'être accompagné sans attente d'action de la part de l'enseignant.
Qu'on l'abandonne et qu'on le laisse dans l'indifférence.	Qu'on complimente ses qualités humaines.
	Besoin de sentir le lien avec l'enseignant.
Conseils pour l'intervenant	Conseils pour l'intervenant
Il ne faut pas abandonner le jeune ni le forcer à rentrer dans une tâche.	Il faut proposer des projets à la portée de l'élève qu'il réalisera pas à pas.
Accompagner le jeune dans le début d'une nouvelle tâche et le soutenir.	Être empathique, à l'écoute
Avoir le courage d'être imparfait, faire des erreurs c'est normal, ne pas stigmatiser le jeune	Lui montrer qu'on a confiance en ses capacités