

# Du côté de la recherche

## Stress, gestion du stress et adolescence en difficulté

Michelle Dumont, Ph. D.<sup>1</sup>, Line Massé, Ph. D.<sup>2</sup>,  
Danielle Leclerc, Ph. D.<sup>2</sup> et Pierre Potvin, Ph. D.<sup>3</sup>

**Le but de cet article est de souligner le lien entre le stress et la détresse des adolescents. Il sera aussi question d'identifier certaines cibles d'intervention sur lesquelles agir afin d'améliorer la gestion du stress des adolescents, surtout pour ceux qui présentent certaines difficultés d'adaptation psychosociale.**

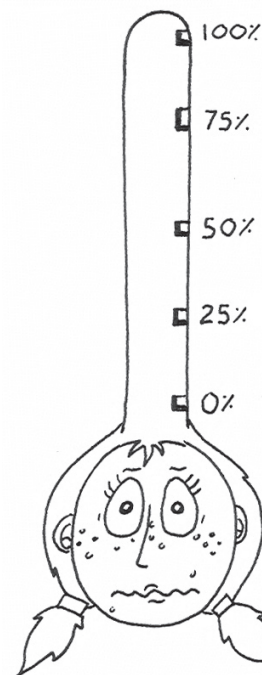
Avant toute chose, comment définir le stress? Le mot stress provient de l'anglais signifiant tension et oppression. Le stress psychologique a été défini par Lazarus et Folkman (1984) comme étant le résultat d'une transaction « personne — environnement » qui est perçue par l'individu comme excédant ses ressources et menaçant son bien-être. Une personne se sent stressée, si elle a l'impression d'être en danger (stress négatif) ou si, au contraire, elle se sent suffisamment stimulée pour se dépasser ou relever un défi (stress positif). Si les facteurs de stress sont nombreux, persistants, indésirables, imprévisibles et incontrôlables, ils peuvent, à la longue, affaiblir les capacités adaptatives d'un individu au point d'engendrer de la détresse psychologique et des échecs scolaires. Les trois « I » représentent les situations qui génèrent le plus de stress chez un individu.

### Quels sont les liens entre le stress et la détresse des adolescents?

La détresse psychologique peut se définir selon des nomenclatures diagnostiques reconnues comme dans le DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), manuel de classification des troubles mentaux, ou alors selon l'identification des troubles du comportement intériorisé et extériorisé. Achenbach (1991), leader dans le domaine de la psychopathologie développementale, établit des correspondances entre les syndromes d'intériorisation et d'extériorisation

et certains critères diagnostiques du DSM (Dumont, Leclerc, & Pronovost, 2000). Cela dit, on définit généralement les troubles intériorisés à travers un hypercontrôle ou un excès d'inhibition, alors que les troubles extériorisés font référence à un contrôle faible ou déficient, un manque de maîtrise de soi et de la désobéissance. Ces manifestations de la détresse psychologique reposent sur des problèmes émotionnels et comportementaux qui peuvent, dans une certaine mesure, provenir d'une mauvaise gestion du stress. Or, le stress constituerait un facteur de risque pour le développement de la psychopathologie des adolescents (Wadsworth & Berger, 2006).

Globalement, les études montrent un lien entre le stress et de plus faibles performances scolaires, de même qu'entre le stress, la détresse psychologique, des ressources personnelles déficitaires et un tandem travail-études intensif (Dumont, Leclerc & Deslandes, 2003; Dumont & Leclerc, 2007; Schmeelk-Cone & Zimmerman, 2003). Récemment, Dumont, Leclerc et McKinnon (soumis) rapportent que si le niveau de détresse psychologique, intériorisée ou extériorisée, diminue entre la troisième et la cinquième secondaire, les notes scolaires augmentent. Par contre, les élèves dont le niveau de détresse augmente pour la même période affichent une augmentation des tracas quotidiens et de l'utilisation de stratégies adaptatives non productives. Il ne fait nul doute qu'en diminuant le stress des adolescents, on risque d'observer des effets bénéfiques sur leur adaptation psychosociale. À ce titre, parmi les rares études à avoir analysé les effets du temps sur l'adaptation psychosociale et le stress vécu des adolescents, notons celle de Dumont et Leclerc (2007) qui trouve que le meilleur cheminement pour la réussite éducative serait associé aux élèves dont le niveau de stress diminue entre le milieu et la fin du secondaire ce qui se manifeste par une augmentation de la performance scolaire générale,



de l'estime de soi, de l'autonomie et d'une diminution des troubles intériorisés. Ces résultats suggèrent la nécessité de créer des outils concrets afin d'éviter que le stress ne se développe, ou pire encore, qu'il ne s'intensifie au cours du développement.

### Comment aider les jeunes à faire face plus efficacement aux situations stressantes?

Confrontés à des situations de stress, tous ne réagissent pas de la même manière. Certains vont se montrer vulnérables alors que d'autres vont s'en fortifier. Comme en témoignent les résultats précédents, les adolescents qui se montrent plus vulnérables au stress voient leur adaptation psychosociale ainsi que leur réussite scolaire compromises. C'est pourquoi, nous avons développé un programme d'intervention de type universel portant sur la gestion du stress des adolescents (Dumont, Massé, Leclerc, & Potvin, en évaluation). Au sens large, ce programme contribue à réduire les obstacles qui pourraient nuire au bien-être de l'élève, à son parcours scolaire, à son accès au marché du travail et ceci, afin de l'outiller pour mieux répondre au stress de performance, aux changements imprévisibles et indésirables, aux échecs, aux différentes pertes relationnelles, matérielles ou d'estime de soi et ceci, vers une meilleure intégration sociale et un mieux-être

<sup>1</sup> Professeure-chercheure, Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières.

<sup>2</sup> Professeures-chercheures, Département de psychoéducation, Université du Québec à Trois-Rivières.

<sup>3</sup> Professeur associé, Département de psychoéducation, Université du Québec à Trois-Rivières.

Tous les auteurs sont chercheurs au CRIRES (Centre de recherche et d'intervention sur la réussite scolaire) et au GRIAPS (Groupe de recherche et d'intervention sur l'adaptation psychosociale et scolaire).

Les images figurant dans cet article sont l'oeuvre de Manon Lévesques, ps.éd.

personnel. Par des exercices d'auto-observation, des bandes dessinées, des mises en situation, des discussions de groupe, l'adolescent fera des prises de conscience personnelle et pratiquera des techniques faciles d'application. Voici les principales cibles d'intervention que suggère d'aborder notre programme (pour plus de détails, voir Dumont et Potvin, 2006).



Tableau 1

**Principales cibles d'intervention pour une gestion efficace du stress des adolescents**

VOLETS	PRINCIPALES CIBLES D'INTERVENTION
CONNAISSANCES SUR LE STRESS	Flexibilité au changement
	Vivre dans le « ici et maintenant »
	Sources de stress
TRAVAIL SUR LE CORPS	Symptômes physiologiques de stress
	Techniques de relaxation de type musculaire et respiratoire
	Mantra de détente
TRAVAIL SUR LES PENSÉES	Dialogue intérieur positif
	Auto-instructions (avant, pendant et après un stress)
	Restructuration cognitive
	Résolution de problèmes
TRAVAIL SUR LES STRATÉGIES ADAPTATIVES	Stratégies adaptatives productives et non productives
	Situations stressantes contrôlables ou incontrôlables
	Gestion du temps
	Perfectionnisme

**Volet 1 Connaissances sur le stress.**

*Objectif général : améliorer la compréhension de l'adolescent par rapport à ses expériences stressantes.* L'adolescent teste sa flexibilité au changement et identifie la nature et le degré d'intensité associés à ses différentes sources de stress. Il prend conscience de sa philosophie de vie, positive ou négative, et il évalue sa réponse au changement et aux situations qu'il juge stressantes (p. ex., flexibilité ou rigidité par rapport à l'inconnu et aux contrariétés, capacité de vivre dans l'instant présent et de transformer une menace en défi).

**Volet 2 Travail sur le corps.**

*Objectif général : apprendre à se calmer et à s'autoapaiser par des techniques de relaxation musculaire et respiratoire centrées sur le corps.* Ces techniques guident le jeune dans ses efforts d'auto-apaisement et de relaxation mentale, musculaire et respiratoire. Il réalise consciemment la présence de ses signaux physiologiques d'anxiété et de tension corporelle qu'envoie le corps en situation de stress, et ceci, afin de mieux les réduire.

**Volet 3 Travail sur les pensées.**

*Objectif général : modifier ses pensées stressantes et les remplacer par des pensées alternatives réalistes, rationnelles, apaisantes et positives.* L'adolescent comprend que ses pensées sont ses pires ennemies et qu'elles sont à l'origine de l'état d'être stressé. Si on change les pensées d'un individu, on peut réduire, voire même éliminer, l'état d'être stressé. Or, en appliquant une démarche de restructuration cognitive, il devient plus facile de trouver des alternatives aidantes, rationnelles et réalistes aux pensées stressantes. Il s'agit aussi d'appliquer des techniques d'auto-instruction, de résolution de problèmes et d'entretenir un discours intérieur positif afin de réaliser qu'il est impossible de faire deux choses incompatibles en même temps : se dire des bêtises et se concentrer sur un examen par exemple!

**Volet 4 Travail sur les stratégies adaptatives.**

*Objectif général : améliorer ses stratégies adaptatives afin d'encourager l'utilisation d'un style proactif face à l'adversité.* L'adolescent réalise qu'une mauvaise gestion du stress finit à la longue par le rendre malade, triste

ou en colère, et improductif. Ce faisant, il apprend à élargir son répertoire d'actions, efficaces et positives, selon que la source de stress est contrôlable ou incontrôlable. Il est également encouragé à développer sa proactivité, à réduire son perfectionnisme à outrance, à améliorer sa gestion du temps et à identifier dans quel contexte il doit agir et dans quel autre il devra accepter l'inévitable et, parfois même, l'inacceptable quand le malheur frappe. On y favorise aussi la recherche de soutien social, informel ou formel, et la pratique d'activités créatrices afin de neutraliser certaines tensions, surtout pour ceux qui sont isolés socialement ou qui n'ont pas de confident.

Enfin, les adolescents susceptibles de bénéficier le plus de ce programme d'intervention sont ceux qui sont en échecs scolaires, qui souffrent de stress de performance, d'anxiété généralisée, de dépression ou d'un trouble d'impulsivité menant parfois à l'intimidation, à la délinquance ou à la consommation de substances. Quant aux autres, ceux qui se montrent plus « zen » face aux défis ou encore aux aléas de la vie, ils pourront maintenir leurs acquis ou élargir leur répertoire de stratégies de gestion du stress, car il faut savoir que ce n'est pas parce que l'on est résilient au stress un jour qu'on le sera... toujours!

## Conclusion

Vouloir améliorer la gestion du stress des adolescents s'avère une approche prometteuse, mais certainement non définitive, pour contrer le développement de problèmes psychosociaux, des échecs scolaires ou du décrochage scolaire. Comme nous l'avons vu, l'état d'être stressé correspond à une expérience subjective qui aura des retombées sur la physiologie, les cognitions, les émotions et les comportements, d'où l'importance d'agir autant sur le corps que sur l'esprit. Une gestion efficace du stress devrait contribuer, à des degrés divers, à l'épanouissement personnel, au rendement scolaire, à la poursuite des études, ainsi qu'à une meilleure insertion sociale et qualité de vie, actuelle et future. Or, l'état d'être stressé peut être vu comme un outil de croissance ou de contre-performance; de performance ou de contre-performance; un état qui use ou dont on use! Certains en seront « accros », les autres en subiront les effets, ou alors, d'autres s'en serviront comme un levier forçant le développement, et ceci, dans le but de se reconstruire positivement ou d'actualiser son plein potentiel. Le travail sur le corps, les pensées et les comportements, en tant que cibles d'intervention dans la gestion du stress, est central dans la construction de la résilience. Comme le mentionne Cyrulnik (2003), pour se reconstruire après avoir subi un fracas dans sa vie, il faut pouvoir trouver un sens à l'expérience afin de ne pas subir le stress et d'y réagir de façon efficace et équilibrée. Les personnes proactives l'ont compris et considèrent les situations stressantes comme une occasion d'apprendre, de tester leurs capacités, de repousser leurs limites, de profiter de ce « malheur » pour changer quelque chose en eux, de faire preuve d'optimisme. Autrement dit, ils cherchent à améliorer leur sort en dépit des obstacles. Ce programme d'intervention travaille en ce sens. ■

### Références

- Achenbach, T.M. (1991). *Manual for the Child Behavior Check-List 4-18 and 1991 Profile*. Newbury Park, CA : Sage Publications.
- Cyrulnik, B. (2003). *Le murmure des fantômes*. Paris : Odile Jacob.
- Dumont, M., Leclerc, D., & Pronovost, J. (2000). Profils psychopathologiques et stratégies adaptatives chez des adolescents. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 50(1), 59-69.
- Dumont, M., & Leclerc, D. (2007). Chronicité du stress, adaptation sociale et résultats scolaires des adolescents. *Revue francophone du Stress et du Trauma*, 7 (3), 173-182.
- Dumont, M., Leclerc, D., & Deslandes, R. (2003). Ressources personnelles et détresse psychologique en lien avec le rendement scolaire et le stress chez des élèves de quatrième secondaire. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 35 (3), 254-267.
- Dumont, M., Leclerc, D., & McKinnon, S. (soumis). Évolution temporelle du rendement scolaire et des ressources psychosociales selon cinq profils de détresse psychologique d'adolescents. Dans N. Rousseau (Ed.), *Réussite socioprofessionnelle des jeunes en difficulté – Enjeux et défis*.
- Dumont, M., & Potvin, P. (2006). Gestion du stress. Dans L. Massé, N. Desbiens et C. Lanaris (Éds.), *Les troubles du comportement à l'école : prévention, évaluation et intervention* (pp. 241-252). Montréal : Gaëtan Morin Éditeur.
- Lazarus, S.R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York : Springer Publishing Company.
- Schmeelk-Cone, K. H., & Zimmerman, M. A. (2003). A longitudinal analysis of stress in african american youth: Predictors and outcomes of stress trajectories. *Journal of Youth Adolescence*, 32 (6), 419-430.
- Wadsworth, M. E., & Berger, L. E. (2006). Adolescents coping with poverty-related family stress : prospective predictors of coping and psychological symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 35 (1), 57-70.

## Une pratique remarquable, des intervenants remarquables!



Plusieurs intervenants dans les milieux scolaires déploient de multiples efforts et beaucoup d'énergie pour aider et soutenir les jeunes en difficulté de comportement. Malheureusement, leur travail passe, plus souvent qu'autrement, inaperçu ou du moins n'est que très peu remarqué dans leur milieu. Le CQJDC est fier de son concours « **Une pratique remarquable** » qui permet, à sa manière, de mettre en valeur le travail remarquable de personnes-ressources dans les milieux scolaires œuvrant auprès d'élèves présentant des difficultés de comportement.

Au cours de la présente année, les membres du jury de l'édition 2008, Isabelle Archambault, Julie Beaulieu, Isabelle Gagnon et Mélanie Villeneuve ont évalué plusieurs candidatures d'intervenants œuvrant aux secteurs primaire et secondaire pour finalement sélectionner deux gagnants. La première gagnante, Madame Mélanie Ouellette, est enseignante auprès d'élèves présentant des troubles du comportement à l'école P. G. Ostiguy de St-Césaire. Cette enseignante est très engagée dans son milieu de travail. Elle a le souci d'aider et d'encadrer les nouveaux enseignants dans son école en partageant son matériel didactique et son expérience de travail. De plus, elle sait par son professionnalisme créer un lien d'attachement sécurisant envers ses élèves et leurs parents. La seconde gagnante, Madame Nathalie Pimparé, est directrice adjointe au Centre l'Envolée, une école secondaire spécialisée à Terrebonne. Malgré son horaire chargé, elle anime une fois par semaine un groupe de parents afin de les soutenir dans leur rôle. Son entourage la décrit comme une personne authentique, loyale et qui a le courage de ses convictions. Elle est considérée comme une personne fonceuse, qui par son dynamisme ouvre les portes les plus difficiles à franchir.

Leurs dossiers ont attiré l'attention des membres du jury pour leur professionnalisme et leurs qualités humaines. Leur pratique passionnée, déterminée et leur dévouement pour les jeunes en difficulté de comportement font d'elles des intervenantes dignes de mention. Nous tenons à féliciter nos deux récipiendaires et à remercier les présentateurs qui ont soumis la candidature de nos lauréates. La candidature de Madame Mélanie Ouellette a été présentée par Mesdames Johanne Dubord, psychoéducatrice, et Virginie Gosselin, technicienne en éducation spécialisée. La candidature de Madame Nathalie Pimparé a été présentée par Monsieur Éric Barette, supérieur immédiat, et Madame Louise Danis, collègue de travail.

Le comité des prix « Une pratique remarquable »

Isabelle Archambault, Julie Beaulieu, Isabelle Gagnon et Mélanie Villeneuve