

# 360° RELÂCHONS LA PRESSION

PHOTOS ÉMILE LOREAUX Merci à Abla, Émile, François-Xavier, Inès, Luna, Marcelle, Ovid, Rose, Violeta et Zoé.

Tout le monde est sous pression : élèves, parents et enseignants. Avec une obligation de résultats à toutes les étapes de la scolarité. Un parcours balisé par un enchaînement d'injonctions : obtenir les meilleures notes, un excellent classement, une école ou une université prestigieuse, un emploi qui promet une insertion sociale brillante. Une pression qui gagne la moindre activité périscolaire, comme si le choix d'un sport ou d'un cours de théâtre portait en lui l'obligation de devenir un(e) champion(ne) ou une célébrité. Cette exigence interroge la notion de réussite. Y a-t-il une seule forme de réussite ? N'est-elle que scolaire ? Est-il souhaitable et épanouissant pour les jeunes d'avoir une vision centrée sur le

parcours scolaire ? Elle interroge également la notion même d'études. Si le parcours scolaire n'est plus qu'une course d'obstacles, qu'en est-il de la motivation pour étudier, comprendre, se cultiver, développer son esprit critique, un défi précieux à notre époque ? Certains chiffres sont menaçants : 18 % des élèves de maternelle, 25 % des collégiens et 31 % des lycéens montrent des signes de stress dangereux pour leur santé mentale<sup>(1)</sup>. Au risque d'un désengagement scolaire. Il est temps de faire baisser la pression.

(1) « La santé mentale des élèves », enquête de l'association SynLab-juin 2022.



« Les autres ont eu combien ? »

« De toute façon, tu es nulle en maths. »

« Tu pourrais mieux faire. »

« Dans la famille, on est tous médecins. »



## PARCOURS SCOLAIRES SOUS TENSION

Qu'est-ce qui justifie tant de pression alors que l'épanouissement de chacun dépend du respect de sa personnalité ? PAR ISABELLE MARADAN

**LES BACHELIERS DE 2022** auront vécu une bien étrange scolarité au lycée. À un âge où il s'agit de s'ouvrir en confiance au monde extérieur, autrui est devenu synonyme de stress, potentiel vecteur d'une maladie menaçante.

De retour à l'école, les enseignants ont dû gérer les crises d'angoisses de certains élèves et leur difficulté à aller vers l'extérieur. C'est le cas de Sarah Berachid, enseignante dans la voie professionnelle au lycée Saint-Martin, à Roubaix (Nord). Elle a noté une difficulté accrue de ses élèves de 2<sup>nde</sup> à « aller au contact pour chercher un stage ». Sa collègue, Sophie Dumortier a relevé qu'« une fois les cours terminés, les élèves ne restent plus devant le lycée pour papoter comme avant, mais filent à la maison. »

Santé publique France pointe une augmentation des gestes suicidaires en 2022 chez les mineurs, principalement chez les filles. Le suicide reste la deuxième cause de mortalité chez les 15-24 ans, après les accidents de la route. Le psychiatre Boris Cyrulnik, auteur du rapport *Quand un enfant se donne la mort, attachement et sociétés* (2013), souligne que la pression scolaire est l'un des facteurs pouvant mener au suicide.

### COUPABLES DE DÉCEVOIR LEURS PARENTS

La situation inédite de pandémie a remis le mal-être adolescent sur le devant de la scène, mais le phénomène des enfants et des jeunes sous pression à l'école, cela existait déjà avant le Covid-19. Au micro de France Inter en octobre 2018, Émilie raconte ce qu'elle appelle son « burn-out », à 15 ans. À force de tout faire pour « ne décevoir personne », elle raconte avoir enchaîné les crises d'angoisse. Jusqu'à l'arrêt du lycée et l'hospitalisation. « Mes parents me comparaient aux autres. Il fallait que je sois parfaite. Quand je n'étais pas la meilleure, je me disais que j'étais nulle. J'avais peur d'échouer », confie-t-elle.

Des adolescents « qui se sentent coupables de décevoir leurs parents et dont l'estime de soi s'amoindrit », le pédo-

psychiatre Patrice Huerre en reçoit régulièrement depuis une quarantaine d'années. L'enfant est « bien souvent chargé d'une mission », soit « réparatrice, quand ses parents n'ont pas réussi », soit « de faire comme eux, quand ils ont des parcours d'excellence », analyse-t-il. Selon lui, « poussé à l'extrême, cela peut entraîner des états dépressifs, voire mener à des idées suicidaires. » Tenter d'atteindre la perfection, en s'imposant ou subissant des injonctions de plus en plus grandes, ne peut que générer davantage d'angoisse et une perte de confiance en soi, selon le pédopsychiatre. Paradoxalement, les parents d'aujourd'hui sont bien plus soucieux du bien-être et du bonheur de leur enfant que ne l'étaient leurs aînés, trois générations auparavant, pointe-t-il.

### VISER LA PREMIÈRE PLACE DÈS LA CRÈCHE

L'époque est aux injonctions contradictoires : être le meilleur pour accéder aux meilleures formations et trouver sa voie, singulière, pour s'épanouir. L'historien



### FOCUS

#### TIK TOK, UN MIROIR DÉFORMANT

Pauline, 15 ans, s'est « trop mis la pression ». Très bonne élève, elle est aussi basketteuse de bon niveau. « Je voulais être au top. Je regardais des vidéos de motivation sur Tik Tok. Des gens qui se lèvent à 5 heures et qui enchaînent défis sportifs et travail scolaire, sans perdre une seule minute de la journée. J'ai voulu faire pareil. » L'élève de seconde a finalement décidé de désinstaller l'application star des ados, pour « cesser de (se) comparer ». Trop de pression ! Elle s'accorde désormais des moments à « ne rien faire, sans culpabiliser ».

Claude Lelièvre souligne à la fois « une pression sociale plus forte, dans un monde de concurrence européenne et mondiale, et d'incertitudes à tout point de vue », où le collectif prend toute la place, mais également « la mise en avant de l'individu comme s'il était au centre ». De quoi s'y perdre !

En réaction, la tentation est grande de ne rien laisser au hasard. Savoir lire au plus tôt, sauter une classe,

apprendre le chinois, trouver la bonne école et faire les bons choix... « L'idéal mis en avant est d'être en avance sur les autres, dans une sorte de course à la première place dès la crèche... Ce qui garantirait, pensent de nombreux parents, un avenir plus sûr à leurs descendants », écrit Patrice Huerre.

### ATTÉNUER L'ANGOISSE

Les parents se mettent donc aussi la pression. Nombre d'entre eux cherchent des réponses et même des recettes rassurantes à opposer à l'incertitude du monde, comme en témoigne le succès du coaching et des manuels d'éducation positive ou de développement personnel. « Tout est bon à prendre pour atténuer l'angoisse », assure le psychiatre.

« Et si cela ne se passe pas bien scolairement pour leur enfant, c'est la faute de l'école, qui ne comprend pas cet individu idéalisé », poursuit-il, avant de relever, non sans malice, que « les HPI (hauts potentiels intellectuels) fleurissent depuis des années déjà ». Ce qui n'empêche pas le pédopsychiatre de s'accorder avec l'historien pour dire, en substance, que « le système scolaire actuel est décalé par rapport aux changements du monde ».

L'école française est connue pour sa capacité à produire de très bons élèves et à en laisser beaucoup d'autres sur le bord du chemin. « Leur créativité, leur inventivité et leurs talents sont ignorés », tranche Patrice Huerre.

La pression pèse également sur l'école et sur les enseignants, lesquels ont, par ailleurs, perdu de leur superbe, comme l'explique Claude Lelièvre. « Sous la III<sup>e</sup> République, l'instituteur faisait partie des 5 ou 6 % des plus

diplômés, tandis qu'aujourd'hui il fait partie des 50 % de ceux-ci. Les parents n'hésitent pas non plus à remettre en cause le niveau de l'enseignant », analyse l'historien de l'éducation. Autre changement majeur, plus récent : « depuis l'arrivée d'Internet, les rapports au savoir et à l'autorité, verticaux, des parents et des enseignants sur les enfants, ont également été remis en cause », ajoute Patrice Huerre.

**FAIRE AVEC L'IMPRÉVU**

S'il faut se réjouir de la fin de la toute-puissance parentale ou professorale, il convient de ne pas minimiser les effets de celle éprouvée par l'enfant face à des adultes vacillants. « Pour certains parents, qui cherchent à tout prix à éviter le conflit, si leur enfant est fâché et leur jette un "je ne t'aime plus" dans une colère, c'est un drame pour eux », développe Patrice Huerre. Les parents se mettent, eux aussi, trop de pression pour être des parents parfaits. Ce qui conduit à une toute-puissance de l'enfant sur le parent.

La bonne nouvelle, c'est qu'il observe que les plus jeunes parents, diplômés surtout, abordent les enjeux éducatifs avec une attitude plus adaptée à notre époque que leurs aînés. Selon lui, « ils n'envisagent plus de manière linéaire des plans de carrière à vingt ans, ni pour eux, ni pour leurs enfants. Ils trouvent des réponses évolutives ». Il faut dire que les prévisionnistes reconnaissent leur impuissance à dessiner le monde du travail à plus de quinze ans. Qu'ils ne cessent de rappeler que 50 % des métiers exercés par les étudiants actuels n'existent pas encore. Et que ces jeunes en changeront plusieurs fois au cours de leur vie.

Et les parcours autrefois considérés comme « atypiques » – reconversion, poursuite d'études après un décrochage, développement de passerelles entre les filières, formation professionnelle après une grande école – sont de plus en plus courants. Une bonne raison de relâcher un peu la pression ? Cette question n'occupe plus seulement les spécialistes de la santé mentale, mais également les familles et les équipes éducatives, qui s'emploient à trouver des solutions. ☉

**METTRE DES MOTS SUR LES MAUX**

**Contrairement aux idées reçues, les jeunes des milieux favorisés et des filières sélectives ne sont pas les seuls à subir la pression.**

Autour de Roubaix, la crise du Covid-19 a fait bondir le chômage dans des familles qui comptent beaucoup sur leur enfant pour devenir « le premier bachelier de la famille », comme l'explique Sarah Berachid. Elle enseigne le français et l'histoire-géographie au lycée professionnel Saint-Martin, à Roubaix (Nord). Selon elle, « les parents ont décidé d'inscrire leur enfant dans un établissement privé, alors qu'ils sont nombreux à être en difficulté financière ». Une grande pression pour beaucoup d'élèves.

Pour ces adolescents, l'école est parfois le seul lieu où ils se sentent en sécurité. Parfois même le seul lieu où ce malaise



peut s'exprimer. « Ils préfèrent souvent ne pas parler de leurs difficultés chez eux, pour ne pas rajouter de problèmes à ceux existant déjà à la maison », ajoute l'enseignante. Quand il n'y a pas de mots, les maux apparaissent, comme des crises d'angoisses en plein contrôle.

**Une boîte à outils anti-stress**

Pour répondre au mal-être des lycéens, Sarah Berachid et ses collègues proposent une boîte à outils anti-stress. En plus de la sophrologie, ils se sont formés à l'écoute active pour mettre en place un point d'écoute au lycée. L'objectif de la boîte à outils anti-stress est « d'aider les élèves à gérer leurs émotions pour ne pas péter les plombs, à se recentrer et à mieux respirer », détaille l'enseignante. ☉

**COMMENT RELÂCHER LA PRESSION ?**

**Faire progresser son enfant, le faire avancer dans sa scolarité et son projet de vie avec sérénité, c'est possible. Nos conseils.**

PAR ISABELLE MARADAN

**PRENDRE SES DISTANCES AVEC LES NOTES**

« Alors, ton contrôle ? T'as réussi ? » Que le parent qui n'a pas accueilli son enfant de retour de l'école avec ces mots, avant même de lui demander comment il allait, lève la main ! S'il s'agit évidemment de se soucier de la façon dont son enfant progresse dans ses apprentissages et s'y intéresse, ce genre de situation révèle combien les notes peuvent empoisonner le rapport parent-enfant. Quand elles ne créent pas de conflit et ne débouchent pas sur un contrôle parental et une pression excessive sur l'enfant.

Depuis 2016, au collège Saint-Blaise, à Vertou (Loire-Atlantique), les notes ont été abandonnées, « pour permettre à l'élève et à sa famille de savoir quelles compétences il maîtrise ou non, de prendre conscience de sa progression et de construire son chemin, plutôt que de se situer par rapport aux autres sur une échelle de 0 à 20, qui ne dit rien de ce qu'on sait faire ou non », résume Corinne Rumin, cheffe d'établissement. Selon elle, la pression met en difficulté et

écrase les collégiens. Corinne Rumin préfère mettre en avant « l'investissement de l'élève » et le fait de « mûrir son parcours ». « Il n'y a pas de parcours unique à Saint-Blaise », tranche-t-elle.

Parfois, l'absence de notes est même une prescription médicale. Elisabeth Nortier, directrice adjointe du collège-lycée Le Sacré Cœur, à Reims (Marne) – « le premier collège de l'académie » –, évoque quelques cas. « Il est arrivé qu'un médecin demande qu'on arrête les notes pour un élève, phobique scolaire ou anorexique de retour en classe », détaille celle qui enseigne aussi l'allemand. Dans ses classes, elle veille à ce que ses élèves ne comparent pas leurs notes. À l'idée de pression, elle préfère celle d'« exigence », qu'elle définit ainsi lors de l'entretien d'inscription : « Chaque élève doit aller au bout de ce qu'il peut faire ».

**NE PAS VOIR SON ENFANT SEULEMENT COMME UN ÉLÈVE**

Pour mettre les résultats scolaires à distance, quand ils prennent tout le champ de la relation parent-enfant, il arrive fréquemment au pédopsychiatre Patrice Huerre de demander à un parent s'il a déjà passé un jour ou un week-end seul avec son enfant, pour faire connaissance. Si son interrogation peut paraître à première vue saugrenue, elle mérite notre attention.

360°

→ Relâçons la pression

FOCUS

LA FINLANDE, SUR LE PODIUM, SANS STRESS

Les élèves les moins stressés des systèmes éducatifs européens vivent en Finlande. Et ils réussissent bien. Testés à 15 ans en lecture, mathématiques et sciences, pour l'enquête Pisa de l'OCDE, ils offrent une place sur le podium à leur pays dans ce classement international. Là-bas, pas de notes chiffrées avant 13 ans. Les évaluations permettent de se situer par rapport aux compétences à acquérir et non aux autres. Ce système repose sur des enseignants longuement formés à la pédagogie et qui débutent, après un master, comme assistants dans une classe pendant trois ans.

« La connaissance de l'enfant s'établit sur ce qui est visible : les performances et les résultats académiques ou sportifs. Les parents ont peu de temps. Les occasions de rencontres avec l'enfant, sa personnalité, ses rêves, ses peurs, restent, pour beaucoup, très rares. Pourtant, cette connaissance et la reconnaissance de l'enfant est essentielle et a des bénéfices majeurs », assure-t-il.

ÉLARGIR LE SPECTRE DE SES COMPÉTENCES

Au sein des établissements, avoir le souci d'« appréhender l'élève dans son entièreté pour construire un projet d'orientation pour chaque jeune », comme le souligne Elisabeth Nortier, revient souvent. Au collège-lycée Le Sacré Cœur, à Reims, une journée du talent était organisée chaque année, avant que le Covid-19 ne réduise le champ des possibles. « Chacun pouvait présenter un talent ou une activité autre que scolaire », se souvient la directrice adjointe.

Selon Corinne Rumin, cheffe d'établissement du collège Saint-Blaise, à Vertou (Loire-Atlantique), certains parents ayant de « belles carrières », savent qu'ils ne doivent pas leur parcours de réussite qu'à l'élève qu'ils ont été. Conscients d'avoir eu de multiples opportunités de développer des compétences sociales et artistiques notamment, en dehors des seules disciplines scolaires, ces derniers valorisent ainsi plus facilement d'autres compétences que celles acquises à l'école. Ils les encouragent notamment à pratiquer – et partagent

même parfois avec eux – des activités et des expériences variées et épanouissantes. Sauf à imposer un emploi du temps de ministre et des activités non désirées par l'enfant, cela permet très certainement de renforcer sa confiance en soi et de faire baisser le niveau général de pression. De quoi gagner en sérénité. La condition même de tout apprentissage.

« SÉCURISER » L'ENFANT POUR VOIR RÉUSSIR L'ÉLÈVE

L'enfant peut craindre d'être moins aimé s'il a de mauvais résultats ou ne se conforme pas aux attentes de ses parents. C'est beaucoup de pression, et cela l'insécurise. Or, comme le martèle le neuropsychiatre et auteur de nombreux ouvrages à destination du grand

public, Boris Cyrulnik : « Un enfant qui n'est pas sécurisé est mauvais à l'école ». Mais cet enfant « peut faire des progrès fulgurants en quelques mois, parce qu'il rencontre un adulte qui le sécurise », ajoute-t-il.

Les découvertes sur la plasticité cérébrale confirment, en effet, que le cerveau n'est pas figé et peut même évoluer tout au long de la vie. Les apprentissages et les expériences créent de nouvelles connexions neuronales qui modifient la structure même du cerveau. On peut ne pas naître bon élève, bon menuisier, bon musicien, bon boulanger, mais on peut le devenir. En confiance. Se savoir aimé de manière inconditionnelle par ses parents est très sécurisant. L'enfant sait qu'il a le droit à l'erreur. Un passage obligé pour qui veut progresser et apprendre. ☺



POUR ALLER PLUS LOIN

À LIRE

- Psychologie de la peur : craintes, angoisses et phobies**, de Christophe André, Odile Jacob, 2005
- Je suis épuisée!**, de Cathy Assenheim, De Boeck, 2021
- Des vertus de l'incertitude. Trouver du sens et se réinventer dans un monde en pleine mutation**, de Nina Bataille, Éditions Eyrolles, 2021
- La tentation du repli**, de Sophie Braun, Éditions du Mauconduit, 2021
- Surmonter les incertitudes**, de Nicolas Chauvat, Éditions Jouvence, 2020
- Enfant anxieux, enfant peureux**, de Béatrice Copper-Royer, Le Livre de Poche, 2019
- Ces enfants malades du stress**, de Gisèle Georges, Anne Carrière, 2002
- L'école à l'épreuve des incertitudes. Plaidoyer pour une institution émancipatrice**, de Aziz Jellab, Berger-Levrault, 2021
- Mettre le bonheur au centre de l'école**, de Béatrice Mabillon-Monfils, François Durpaire, Séverine Colinet, The Conversation, 10 mai 2022 : [www.theconversation.com](http://www.theconversation.com)
- Le petit livre du lâcher-prise**, de Emilie Pernet, First éditions, 2018
- Parents, rebellez-vous. Stop à la pression du parent parfait**, de Heather Shumaker, JCLattès, 2021

À ÉCOUTER

- Stress à l'école**, émission Ligne directe sur Nouvelle-Calédonie la 1<sup>re</sup> (NC la 1<sup>re</sup>)
- À l'école de l'anxiété**, émission Être et savoir, de Louise Turrett, 14/02/2016, France culture
- Pourquoi est-ce si important de faire bonne impression à la rentrée ?**, série Émotions, Louie Média, septembre 2020
- Comment renoncer à être un parent parfait (2/2)**, Podcast Vivons heureux avant la fin du monde, création de Delphine Saltel sur [www.arteradio.com](http://www.arteradio.com)