

إستراتيجية تخفيض قلق الامتحان لدى الطالب الجامعي

Strategy to reduce exam anxiety At the university student

La stratégie de réduction de l'anxiété de l'examen

Chez l'étudiant universitaire

Dr Farid benguesmia

- University of Bejaia –algeria

Dr sihem kheloufi

- - University of Bejaia – algeria

- جامعة بجاية . الجزائر

د/ بن قسمية فريد

- جامعة بجاية . الجزائر

د/ خلوفي سهام .

Résumé : Cette étude portait sur le sujet de la préoccupation d'examen de l'étudiant universitaire dans une perception réaliste du sujet, les deux chercheurs ont présenté une stratégie basée sur la réduction de l'anxiété des étudiants. Les tests sont la méthode la plus importante pour mesurer la capacité des étudiants à comprendre les modules d'enseignement déferents. Sur la base de l'évaluation et de l'étendue des connaissances ou pour déterminer les taux de réussite dans la plupart des pays du monde. Il est donc nécessaire que l'étudiant passe à travers sa vie académique, mais il est certain qu'un peu d'anxiété est nécessaire pour étudier et le pousser à réussir, mais si l'intérêt est plus grand, surtout en l'absence d'intelligence, de succès, il est nécessaire de le gérer et de le gérer, Bonne absorption. Dans le test

Summary :

This study focused on the subject of the student's examination concern in a realistic perception of the subject, the two researchers presented a strategy based on the reduction of anxiety of students. The tests are the most important method for measuring students' ability to understand the deferential teaching modules. Based on the assessment and extent of knowledge or to determine success rates in most countries of the world. It is therefore necessary that the student goes through his academic life, but it is certain that a little anxiety is needed to study and push him to succeed, but if the interest is greater, especially in the absence of intelligence, of success, it is necessary to manage it and manage it, Good absorption. In the test

Résumé en arabe :

- تناولت هذه الدراسة موضوع قلق الإمتحان لدى الطالب الجامعي، وذلك من خلال تصور واقعي للموضوع، بحيث قام الباحثان باعطاء استراتيجيات تقوم على خفض قلق الطالب الممتحن، لكون أن الاختبارات هي الطريقة الأكثر أهمية لقياس قدرة الطلاب على فهم المواد فهي لا تزال الوسيلة أو الأداة الرئيسية التي يستند إليها التقييم ومدى المعرفة أو لتحديد معدلات النجاح في معظم بلدان العالم. وبالتالي فهي ضرورة يجتازها الطالب في حياته الدراسية، وفي نفس الوقت ليس هناك شك في أن القليل من القلق ضروري لدراسة ودفع الطالب للنجاح، ولكن إذا كان القلق أكبر وخاصة في حالة عدم وجود ذكاء أو نجاح أو قوة من الضروري مواجهته والتعامل معه ، لأنه سيكون عقبة أمام الإجتياز الجيد. للاختبار.

Introduction:

L'état d'anxiété est au centre des études psychologiques en général et de la santé mentale en particulier, une préoccupation qui a pris de l'importance parce que, de par sa nature, l'homme a peur de l'inconnu et envisage l'avenir et vise tout ce qui lui permet d'atteindre ses objectifs. Peut faire obstacle à la réalisation de ces objectifs.

La complexité de la vie, la multiplicité des priorités, les conséquences croissantes de l'individu, la domination de la société, la faiblesse de la foi, la cupidité et la monopolisation, ainsi que le conflit entre les peuples et les nations, sont devenus une préoccupation des sensations néfastes les plus courantes et la vie de l'individu n'est pas épargnée par le chagrin et la peur de l'avenir, De preoccupation.(02ص،2013،علاء)

Depuis les dernières années du siècle dernier, les psychologues s'intéressant aux problèmes de prédiction de la réussite et de l'importance du développement de multiples variables de la personnalité sont plus que jamais centrés sur l'intelligence et la méthode de l'enseignant, comme cela était le cas dans des études et recherches antérieures.

Williams (1996) et Byrd (1998) et d'autres études portant sur des variables non cognitives telles que la motivation et l'efficacité d'apprentissage ont montré que le département d'études avait développé un intérêt croissant pour d'autres variables de la personnalité. Antwistle et Kozeki (1985) confirment l'importance des variables non cognitives sur les résultats scolaires des élèves.

Il ne fait aucun doute que l'anxiété est nécessaire pour étudier et pousser l'élève vers le succès. Si l'anxiété augmente, en particulier lorsque le QI est faible, les acquis ou la vigueur, il est nécessaire de l'affronter et d'y remédier, car cela entravera l'absorption et le succès des tests.

Un certain nombre de chercheurs, dont Albert Morris (1976), ont confirmé que les réactions d'anxiété affectaient la performance et la perception réelle des élèves souffrant d'anxiété liée aux tests.

Les tests sont le moyen le plus important de mesurer la capacité des étudiants à comprendre les matières et sont toujours le moyen ou le principal outil sur lequel fonder l'évaluation et l'étendue des connaissances ou déterminer les taux de réussite dans la plupart des pays du monde(روشة،2019).

La situation de test peut s'accompagner d'une sorte d'angoisse et de confusion qui sont les manifestations psychologiques et physiologiques qui peuvent affecter beaucoup d'élèves avant l'exécution des tests de réalisation.

C'est peut-être clairement l'insomnie qui affecte certains étudiants la nuit du test, les maux de tête qu'ils ont également, ainsi que le sentiment de peur et de concentration promis dans l'article scientifique, malgré les efforts déployés pour les recueillir.

De plus, les tests de rendement peuvent laisser un mauvais effet psychique sur l'élève plutôt qu'être l'un de leurs facteurs de compatibilité.

Les tests exceptionnels jouent un rôle important dans la création d'un état d'anxiété et de tension parmi la plupart des étudiants, en particulier à l'approche des examens.

Cet effet peut être plus prononcé à l'adolescence en raison de l'instabilité émotionnelle et du désir d'autodétermination de l'élève et de son épanouissement personnel. Le test du professeur représente deux types d'auto-évaluation pour l'individu et pour les autres. Les moyens par lesquels le niveau de réussite des étudiants dans le matériel scientifique est mesuré et comparé au niveau des autres étudiants (جمال 1988، ص 04).

L'inquiétude est sensible, les sentiments et les interactions acceptables et prévisibles dans des conditions naturelles et sûres, et parfois l'inquiétude est essentielle pour aider l'activité et sauver des vies, mais l'inquiétude est un problème pour l'individu, quand la peur est apparue sans raison

(عزت، 1982، ص 99)

Ainsi, dans le

contexte de tout cela, cette étude a été conçue pour donner une vue analytique afin d'illustrer les raisons de l'anxiété de l'étudiant et les moyens de faire face à cette situation dans une perspective stratégique réaliste.

1-Definitions: -Un terme complexe à définir:

L'anxiété est un concept complexe et ambigu avec de multiples définitions. Celles-ci varient généralement en fonction des champs théoriques de référence et des auteurs. (marcel, 2010).

Ainsi, Lazarus (1999, 2000) considère que L'anxiété est « une émotion existentielle qui résulte de l'anticipation d'un Affrontement incertain de l'individu, et non de l'affrontement lui même, face a une difficulté ou une demande environnementale. Elle possède un caractère indispensable à la survie de l'espèce et permet à l'individu de conserver un état de vigilance face a une menace potentielle au sein de l'environnement. » (marcel, 2010).

Pour anshel et ses collaborateurs (1991), l'anxiété fait référence à « une appréhension subjective ou a la perception d'une menace dirigée vers soi ou vers les autres ». Cette anxiété s'accompagne parfois d'une variation plus ou moins conséquente du niveau de l'activation physiologique.

Et pour finir, weinberg et gould (1997) considèrent que l'anxiété est « un état émotif négatif qui s'accompagne de nervosité, d'inquiétude et d'appréhension en même temps que d'activation corporelle » (marcel, 2010)

Les critères présentés ici sont ceux inhérents au trouble anxieux généralisé (TAG), il est pertinent de les énoncer car pour certains auteurs l'anxiété de performance est perçue comme une forme transitoire de l'anxiété généralisée si bien que connaître ces critères permet de mieux comprendre les manifestations de l'anxiété de performance. Ainsi pour le DSM 5 (2013), l'anxiété généralisée s'exprime par une anxiété excessive et persistance ainsi qu'une inquiétude à propos de domaines variés, y compris les performances scolaires. Ces expressions sont les plus souvent difficilement contrôlables. Se greffe à ces expressions des

symptômes physiques comme l'agitation, une sensation de tension ou d'énervement, une fatigue importante, des difficultés à se concentrer, une irritabilité et parfois une perturbation du sommeil.

Parmi ces critères physiques, seul un est nécessaire chez l'enfant pour parler d'anxiété généralisée, il doit être présent pendant 6 mois.

Tous ces symptômes d'anxiété entraînent une détresse ou une altération cliniquement significative du fonctionnement social et scolaire.

A noter que cette anxiété ne peut être liée à l'utilisation de substance, d'une autre affection médicale ou encore expliquée par une autre maladie mentale.

Le sujet anxieux éprouve des difficultés à contrôler ses préoccupations et à empêcher les pensées inquiétantes d'interférer avec l'attention portée à la tâche en cours.

Chez les enfants ayant un Trouble d'anxiété généralisée (TAG)

on note une tendance à s'inquiéter de manière excessive quant à leurs compétences, à des événements catastrophiques

ou encore de la qualité de leurs performances.

Les performances peuvent être relatives aux activités Enseignement comme aux performances scolaires.(Clerc ,2017,P17)

Le stress est un phénomène universel lié à l'existence rendant possible la poursuite de la vie sur Terre. Il est source d'excitation sensorielle et motrice permettant la croissance des organismes terrestres. « Le stress c'est la vie » disant Hans Selye.

L'origine du mot « stress » vient du latin stringere qui signifie « éteindre, serrer, resserrer, lier, pincer, offenser », qui a donné en français « serrer le cœur, en serrant étroitement ». On ne retrouve pas dans la langue française le mot « stress » avant le XXème siècle. En revanche, il a été employé dans les siècles précédents par la langue anglaise. Dès le XVIIème siècle, il était utilisé pour exprimer la souffrance, la privation, les épreuves, l'ennui, conséquences d'une vie difficile résumée en un seul mot. Au XVIIIème siècle, on assiste à une évolution sémantique puisque l'on passe de la conséquence émotionnelle du stress à l'agent le créant, c'est-à-dire la force, la pression.

D'un point de vue, le stress est considéré comme un agent ou un stimulus qui entraîne une manifestation. D'un autre point de vue, le stress n'est plus considéré comme un agent mais comme le résultat de l'action de l'agent stressé (se sentir stressé). Ces deux positions reflètent deux orientations pour définir le stress. La première s'appuie sur des conceptions biologiques et physiologiques où le stress est considéré comme une source de nuisance, alors que la seconde, psychologique, considère le stress comme une variable relationnelle entre l'individu et la situation. (slaviero aurore ,1985 ,P29)

1.1. Le stress : un mal nécessaire?

Le stress est un ensemble de réponses produites par l'organisme lorsqu'il rencontre une situation qui lui demande un effort d'adaptation.

On différencie parfois deux formes de stress: le bon et le mauvais.

- Du côté du « bon stress », on place la motivation, le désir de réussir ainsi que les réactions positives qui surviennent lors de la rencontre d'une situation stimulante : surprise, intérêt, plus grande créativité, dépassement de soi et persévérance (pour ne nommer que celles-ci).
- Du côté du « mauvais stress », il y a l'angoisse, la peur d'échouer et cette panoplie de réactions qui viennent rendre des situations difficiles encore plus difficiles : maux de tête ou d'estomac, pensées sombres, irritabilité, difficulté à se concentrer, etc.

Est-ce dire que le stress est un mal nécessaire? En fait, il n'en revient qu'à nous de choisir comment on réagit aux événements!

Le stress est donc une réaction normale. Il est présent lorsque l'on mobilise des ressources afin de mieux performer. Toutefois, on l'associe avant tout à ces moments où l'on se sent dépassé par les événements et que notre capacité d'adaptation est mise à l'épreuve.

1.2. Les signaux : mes réactions au stress

Chacun d'entre nous réagit différemment lorsque confronté à une situation nouvelle ou demandante. On peut classer les signes de stress en quatre grandes catégories : les réactions physiologiques, cognitives, émotionnelles et comportementales. Pour chacune de ces formes de stress, estimez avec quelle intensité vous réagissez habituellement.

Les réactions physiologiques

Les réactions du corps sont les plus faciles à reconnaître. Elles nous préparaient autrefois à combattre ou à fuir : le rythme cardiaque et la respiration s'accroissent, la pression sanguine augmente et les muscles se tendent.

Aujourd'hui, il est peu commun de rencontrer une situation de survie au détour d'un corridor universitaire... C'est pourquoi les symptômes comme la transpiration abondante, les maux de tête (causés par la pression sanguine), l'envie d'uriner et les maux d'estomac (causés par la contraction des muscles) sont souvent plus dérangeants que nécessaires.

Intensité

1

2

3

4

Les réactions cognitives

Le stress affecte également notre façon de penser. Lorsqu'elles sont confrontées à des obstacles, certaines personnes ont tendance à en surévaluer la difficulté. Elles se sentent rapidement envahies par les pensées négatives et prévoient facilement le pire.

Ce stress peut causer des trous de mémoire, empêcher la concentration, rendre la prise de décision plus difficile et causer l'insomnie. Pas vraiment ce dont on a besoin en session d'examen!

Intensité

1	2	3	4
---	---	---	---

Les réactions émotionnelles

Le stress peut être la source de nombreuses émotions. Certaines apparaissent subitement : surprise, colère, peur. Elles peuvent être difficiles à contrôler.

D'autres, comme l'irritabilité et l'impatience peuvent s'installer progressivement. Elles sont parfois le signe d'une longue accumulation de petits tracés et de frustrations qui peuvent sévèrement affecter la qualité de vie. Pour certaines personnes, une exposition prolongée au stress peut même conduire à la dépression.

Intensité

1	2	3	4
---	---	---	---

Les réactions comportementales

Le stress peut nous amener à modifier nos habitudes de vie. Par exemple, certaines personnes perdent l'appétit alors que d'autres ne peuvent s'empêcher de grignoter.

Les réactions comportementales au stress peuvent avoir des conséquences sur notre santé et celle des autres. C'est le cas par exemple lorsque l'on augmente sa consommation de cigarette ou d'alcool « pour se relaxer ». Heureusement, il existe de meilleures façons de se détendre et de résoudre ses problèmes à long terme.

Intensité

1	2	3	4
---	---	---	---

Vous vous êtes probablement reconnu dans quelques-unes de ces réponses au stress. Ces réactions familières vous fournissent des indications sur votre sensibilité aux agents stressants. (H E C . Sd.PP,2.5)

2. Méthodes d'évaluation du stress

Comment évaluer, coter le stress ?

Initialement de nombreux auteurs ont tenté d'évaluer le stress objectivement par sa fréquence, son intensité ou sa gravité. Les stressseurs principaux ont été classé en deux catégories principales : les événements de vie majeurs et les tracas quotidiens.

2.1 Événements de vie majeurs

En 1967, s'appuyant sur la théorie de Selye, Holmes et Rahe ont émis l'hypothèse que le stress est le résultat d'une accumulation de changements de vie majeurs dans la vie du sujet, désirables ou non désirables, nécessitant une adaptation. Dans l'échelle révisée (la SRRS : échelle d'évaluation de réajustement social), Holmes et Rahe ont établi un poids standard pour chaque item en demandant à 394 sujets de donner, sur une échelle graduée de 1 à 100, la note de réajustement personnel qu'exigerait chaque événement s'il survenait dans leur vie. Par exemple, à partir d'une note arbitraire de 50 (note conférée au mariage), un divorce est pondéré à 73 et « commencer ses études » à 26. Le score total de stress est calculé en additionnant les notes de chaque événement que le sujet a vécu dans un intervalle de temps donné.

On compte actuellement plus d'une centaine d'échelles similaires, certaines ne prenant en compte que les événements désagréables par exemple. Ainsi, nous considérerons que l'entrée à l'université et le passage de concours universitaires sont des événements de vie stressants.

2.2 Stressseurs chroniques et tracas quotidiens

Ce sont soit des stressseurs associés aux rôles sociaux, soit des stressseurs écologiques (bruits de la ville, pollution), soit des tracas quotidiens, c'est-à-dire des événements mineurs de la vie quotidienne (s'occuper des devoirs de ses enfants, gérer la vie travail / vie hors travail) ou des petits événements inattendus (disputes). Les stressseurs chroniques peuvent constituer la routine quotidienne. Ce sont des stressseurs durables, pouvant être anticipés. Les tracas quotidiens n'en sont qu'un sous-ensemble. Ils sont plus tangibles et connaissent des pics certains jours où ils affectent directement le bien-être à un moment précis. Dans les listes de tracas quotidiens, il s'agit la plupart du temps de stressseurs ponctuels et mineurs, mais qui se répètent, rendant la différence ponctuel/chronique ou tracas/tension chronique assez difficile à faire.

2.3 Le stress perçu et son évaluation par l'échelle PSS

A la lumière du concept transactionnel de Lazarus et Folkman, des échelles tentant d'appréhender les mécanismes du stress sont apparues, notamment l'échelle PSS (Perceived Stress Scale) de Cohen. L'échelle PSS évalue l'importance avec laquelle des situations sont perçues comme menaçantes. Elle a été validée à

partir d'un échantillon de 2347 sujets représentatifs de la population américaine au niveau de l'âge, du sexe, de l'origine ethnique, du statut professionnel. Il existe trois versions validées : la PSS 14, la PSS 10 et la PSS 4, en fonction du nombre d'items. Les items ne sont pas trop marqués culturellement et sont facilement compréhensibles. Cette échelle n'évalue pas la perception d'événements spécifiques, ce qui explique la formulation très large des items. Pour chacun des 14 items (ex : « avez-vous été dérangé par un événement inattendu ? »), le sujet doit évaluer sa fréquence pendant une période donnée ; un score global de stress perçu est calculé.

Les qualités psychométriques sont satisfaisantes. Cette échelle mesure le stress de manière générale et non pas de manière spécifique. Voici quelques résultats issus de recherches effectuées avec la PSS, récapitulés par Lisa Bellinghausen dans son mémoire « Le stress dans le monde professionnel : mode ou réalités à enjeux multiples ? »

3. Impact du stress sur la santé

Une revue de la littérature des différentes études concernant les effets, nocifs notamment, sur la santé a été effectuée par Marilou Bruchon- Schweitzer dans son livre *Psychologie de la santé* (46). Ces différentes études révèlent, entre autre, que les petits tracas quotidiens ont un impact plus important sur la santé que les évènements de vie majeurs et que le stress perçu a des effets nocifs plus marqués que des mesures objectives des évènements.

3.1. Pathologies somatiques

Il est impossible de lister les très nombreuses maladies somatiques qui seraient liées au stress. Quelques exemples suffisent à illustrer le propos .

Prenons le cas du diabète insulino-dépendant, ce sont les tracas quotidiens, et non les évènements de vie, qui ont un impact négatif sur le contrôle métabolique. En revanche, aucune étude n'a montré que les évènements de vie et le stress perçu jouaient un rôle dans le déclenchement de la maladie.

Certains ont supposé qu'il existait un lien entre la perte précoce d'une relation affective et la survenue d'un cancer. D'après des études solides et la méta-analyse de Petticrew menée en 1999 , aucune relation significative n'est apparue entre ce type d'évènement et le cancer ; toutefois, il semble que des évènements de vie récents (dont la séparation d'avec un proche) seraient un facteur pronostic péjoratif. Le même résultat a été retrouvé dans deux autres études chez des patientes atteintes d'un cancer du sein métastatique.

Plusieurs études épidémiologiques de grandes envergures ont montré que le stress, combiné à un isolement social et à un faible contrôle perçu, est un facteur de risque cardio-vasculaire (Johnson et Hall, 1989 et un facteur pronostic (Rubenman, 1984). Nous voyons bien ici, que plus que les évènements de vie en eux-mêmes, c'est la façon particulière, propre à chacun, de les appréhender (sur le mode de l'insatisfaction et de la frustration) qui augmenterait le risque de cardiopathie.

Dans le champ de la psychosomatique, plusieurs études ont montré la relation entre certains évènements de vie et initiation ou récurrence de certaines pathologies telles que l'eczéma, psoriasis, asthme. Il en est de même pour les troubles fonctionnels digestifs, tel que le syndrome du colon irritable ; dans ce cas, il a été également montré l'impact d'évènements anciens (mésentente des parents, abus sexuels) dans l'initiation ou l'exacerbation des symptômes digestifs (Bruchon, 2002).

Les recherches menées dans ce domaine utilisent des mesures trop souvent ambiguës des évènements de vie. En effet, il existe un certain amalgame entre évènements anciens et récents, ponctuels et quotidiens. Ainsi, il est très difficile d'imputer clairement à tel ou tel aspect du stress l'initiation ou l'aggravation des symptômes.

3.2. Pathologies mentales

Amiel-Lebigre a comparé en 1993, la survenue d'évènements de vie chez un groupe composé de patients dépressifs et un groupe contrôle. Il en ressort que, plus que le type ou le nombre d'évènements de vie rapportés, c'est l'intensité de leur retentissement qui différencie les patients dépressifs du groupe contrôle. Il n'existe pas de relation strictement linéaire entre évènement de vie et apparition de troubles psychiques. Selon l'auteur, la vulnérabilité de certains individus vis-à-vis des évènements vient de leur façon de « les laisser survenir sans aucun sentiment de maîtrise, de se laisser envahir, et déborder par eux, voire même d'en aggraver l'impact ». On reconnaît ici la conception transactionnelle du stress de Lazarus : ce n'est pas la situation en elle-même qui est dysfonctionnelle, mais ce que l'individu ressent et fait.

3.3. Pathologies professionnelles

Une étude menée, par Koleck et al en 2000, reprise par M. Bruchon-Schweitzer dans son ouvrage *Psychologie de la santé*, explore chez 200 médecins généralistes français de sexe masculin les effets de type contextuels (surcharge de travail, ancienneté) et de type transactionnels (stress perçu, répression des émotions, coping centré sur le problème, recherche de soutien) sur les différentes composantes du burn out et la satisfaction personnelle. L'auteur conclut que c'est le stress perçu qui prédit l'épuisement professionnel et non la charge de travail. C'est le stress perçu qui affecte l'ajustement, directement (il prédit l'anxiété et l'épuisement), ou indirectement (ses effets transitent par une stratégie de coping dysfonctionnelle, comme l'évitement par exemple). (Bruchon, 2002).

4. Mécanismes expliquant les effets du stress sur la santé

Nous venons de voir que divers aspects du stress ont un impact sur la santé somatique, psychique : caractéristiques objectives et perçues, stress chronique ou aigu, sources personnelles, familiales ou professionnelles, etc. Il existe donc une relation significative entre le stress et les problèmes de santé émotionnels et physiques.

4.1. Liens entre physiologie et santé

Nous connaissons à l'heure actuelle diverses « hormones du stress » : *glucocorticoïdes* (dont le cortisol) synthétisés par le cortex surrénalien sous l'effet de l'activation de l'axe corticotrope de l'hypophyse et *catécholamines* (adrénaline et noradrénaline) libérées par le système sympathique (axe médullo-surrénalien). Le taux de glucocorticoïdes semble lié à la détresse et à la perte de contrôle, ils induisent une baisse de l'immunocompétence. Le taux de catécholamines semble lié à des perceptions et cognitions actives (se battre, fuir) elles prépareraient l'organisme à l'action.

Parallèlement, de nombreuses études ont montré que le stress induit une diminution des défenses immunitaires, pas uniquement par l'effet immunosuppresseur des glucocorticoïdes. Le système immunitaire communique avec le système nerveux central et périphérique (Dantzer, 2001) (Bruchon, 2002).

ces communications sont réciproques. Le système immunitaire renseigne le système nerveux via des cytokines. Les études confirment la sensibilité des réponses immunes aux états cognitifs et émotionnels.

L'étude menée par Cobb et Steptoe (1996) illustre ce propos. Ils ont évalué chez des employés de bureau les évènements de vie durant l'année précédente, les stratégies de coping utilisées pour y faire face, et la survenue de maladies respiratoires infectieuses. Il en ressort que les maladies respiratoires sont plus fréquentes dans le groupe « stressé », mais la différence n'est significative que pour les sujets stressés ayant mis en place des stratégies évitantes. (Bruchon, 2002).

L'activité du système immunitaire ne dépend pas seulement de l'axe corticotrope, elle est aussi modulée par les états cognitivo-émotionnels de l'individu (comprenant les divers processus transactionnels dont le stress perçu et le coping).

4.2. Effets protecteurs du contrôle perçu sur la santé

Nous rappelons que le contrôle perçu est une certaine croyance en la maîtrise des évènements à venir. Le contrôle perçu joue un rôle protecteur vis-à-vis de la santé somatique et psychique. Par exemple, chez les sujets lombalgiques, le contrôle perçu vis-à-vis du mal de dos modère l'intensité de la douleur et prédit un meilleur ajustement à cette pathologie. Il est donc tout à fait profitable que les soignants essayent d'accroître le contrôle perçu chez leurs patients en les faisant participer activement aux traitements et en les encourageant à considérer l'activité physique comme positive en dépit de la douleur. De même, chez les patients diabétiques (insulinodépendants et non insulinodépendants), le contrôle perçu (relatif à l'évolution de la maladie) est associé à un meilleur contrôle métabolique alors que l'impuissance perçue est associée à une évolution défavorable de la maladie.

Le contrôle perçu améliore également la qualité de vie émotionnelle et fonctionnelle chez des patients souffrant de pathologies diverses : asthme, cancer, cardiopathie, ...

En matière de soins, le contrôle perçu peut prendre différentes formes : adhésion du patient au projet de soins, éducation du patient à sa pathologie, adoption de comportements plus sains, diminution des prises de risque, recherche d'informations fiables...

5. Le coping ou phase d'ajustement

Le coping désigne les réponses et les réactions utilisées par l'individu pour maîtriser, réduire ou supporter une situation aversive, plutôt que de la subir passivement. Il essaye de faire face (to cope) (Folkman, 1982, P95)

5.1. Définition du concept de coping

5.1.1. Evolution de la notion de coping

Historiquement, le concept de coping est affilié à celui de mécanisme de défense, apparu à la fin du XIX^{ème} siècle avec le développement de la psychanalyse. En effet, Freud décrit divers mécanismes défensifs utilisés pour détourner, déformer ou déguiser des affects et des pensées désagréables ou perturbants. Il s'agit de processus inconscients élaborés pour faire face à des conflits intrapsychiques, tels que la répression, la rationalisation, la projection. De 1970 à 1980, le coping est vu comme une réponse consciente (une réaction) à des stressors externes ou des événements négatifs. Toutefois des différences entre ces deux concepts existent : un mécanisme de défense est rigide, inconscient, indifférencié, lié à des conflits intrapsychiques et il distord en général la réalité. Sa fonction est de maintenir l'angoisse à un niveau acceptable. Il a pour objectif une régulation des tensions internes, alors que le coping a pour but, soit une action directe sur la situation, soit une modification de la perception de la situation (Bruchon, 2002).

Le concept de coping prend également sa source dans les théories concernant l'adaptation et l'évolution des espèces. L'individu dispose d'une palette de réponses lui permettant de survivre : attaquer ou fuir. Mais le concept d'adaptation est un concept large comprenant la psychologie et la biologie, incluant toutes les réactions des organismes vivants en interactions avec les conditions changeantes de leur environnement et impliquant des réactions d'ajustement automatiques et répétitives.

5.1.2. Le coping est un processus séquentiel

La notion de coping s'inscrit dans l'approche transactionnelle du stress. Le coping, traduit en français par stratégie d'ajustement ou stratégie de faire face à une situation stressante, désigne, selon Lazarus et Folkman «l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux, constamment changeants, (déployés) pour gérer des exigences spécifiques internes et/ou externes qui sont évalués (par la personne) comme consommant ou excédant ses ressources» (Lazarus & Folkman, 1984) (49). Cette approche privilégie ce que pense et fait l'individu quand il est confronté à un contexte potentiellement menaçant. Il s'agit d'un processus dynamique et séquentiel qui ne peut être réduit à un phénomène linéaire de type stimulus-réponse. Le coping est un processus spécifique et changeant et non une caractéristique générale et stable. Ainsi, il n'existe pas de

stratégie de coping adaptée ou inadaptée, une stratégie pouvant être efficace dans certaines situations et inefficace dans d'autres.

Les deux évaluations (primaire et secondaire) vont déterminer les modes de réactions émotionnelles, cognitives ou comportementales à la situation aversive (coping ou stratégies d'ajustement). Il est important de noter que toute modification de la relation entre l'individu et la situation pourra donner lieu à des réévaluations de la situation et des ressources disponibles. Il existe donc une influence réciproque et permanente entre l'individu et le contexte (Grimaldi, Montalbano, 2009, P 38).

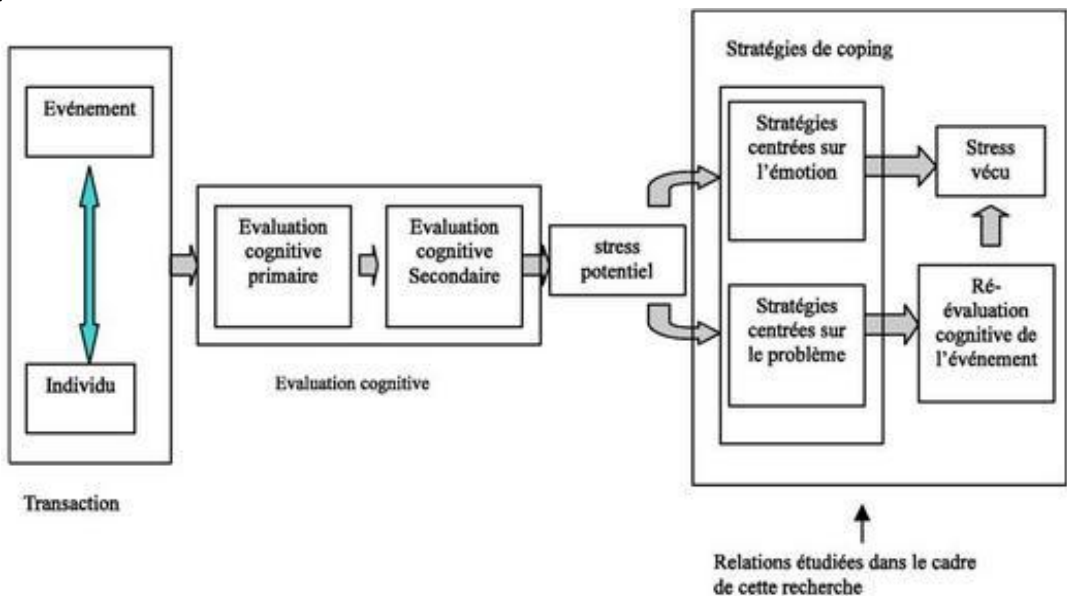


Figure 1. Les stratégies de coping, un processus dynamique et séquentiel

C'est en cela qu'il convient à notre problématique : l'étudiant en première et sixième année se trouve dans un contexte stressant, il convient donc d'étudier ses réactions émotionnelles, cognitives et comportementales.

5.2. Les stratégies de coping

Les stratégies de coping correspondent aux efforts cognitifs et/ou comportementaux mis en place très concrètement, suite au processus de la double évaluation, pour tenter ; si ce n'est de supprimer la source de la situation aversive ; de diminuer ses effets, voire même, simplement, de les rendre plus tolérables pour la personne.

5.2.1. Le coping centré sur le problème

Il s'agit des efforts cognitifs et comportementaux mis en place par l'individu pour réduire les exigences de la situation et/ou augmenter ses ressources pour y faire face. On peut citer comme exemple la mise en place

d'un plan d'action, la recherche d'informations ou des actions directes pour modifier le problème. Certains auteurs parlent de coping « actif » ou « vigilant ».

5.2.2. Le coping centré sur l'émotion

Il comprend les tentatives de l'individu pour réguler les tensions émotionnelles induites par la situation. La gestion des émotions peut se faire de diverses manières : émotionnelle, physiologique, cognitive, comportementale...Par exemple, la minimisation de la menace (« ce n'est pas si grave »), l'auto-accusation (« j'ai compris que c'était moi qui avait crée le problème »), l'évitement-fuite (« j'ai essayé de tout oublier », « j'ai essayé de me sentir mieux en fumant, en buvant ») ou l'expression des sentiments (« j'ai pleuré »).

Un individu peut utiliser à la fois un coping centré sur l'émotion et centré sur le problème face à un même évènement.

5.2.3. La recherche de soutien social

La recherche du soutien social est parfois considérée comme une troisième stratégie de coping possible par certains auteurs. Elle correspond aux efforts du sujet pour obtenir de la sympathie et l'aide d'autrui. Il s'agit des tentatives effectives d'une personne pour obtenir une écoute, des informations ou aide matérielle. (slaviero .1985.PP 50 .52)

6. Quelques conseils pour combattre le stress

Vous voulez vous faire plaisir? Améliorer votre état de santé et vos performances scolaires? Passer du temps de qualité avec vos proches? Rangez tout de suite votre carte de crédit, les avantages d'une gestion efficace du stress ne s'achètent pas!

Les réactions de stress sont des réflexes et des comportements conditionnés. C'est pourquoi elles nous semblent difficiles à éviter et prennent du temps à modifier. Heureusement, il est possible de combattre le stress à trois niveaux différents afin d'augmenter les chances de modifier ces habitudes. Les voici :

Éliminer les agents stressants

Si vous pouvez vous débarrasser d'agents stressants, faites-le! Il s'agit du moyen le plus efficace pour diminuer son niveau de stress.

Avant de vous attabler pour une séance d'étude ou de travail, mettez toutes les chances de votre côté en facilitant votre concentration.

D'abord, assurez-vous que votre environnement de travail ne vous nuise pas :

- éliminez les distractions,
- choisissez un éclairage approprié, etc.

Ensuite, chassez les idées-parasites qui occupent votre esprit en réglant les petits tracas qui vous dérangent : liste d'emplètes à faire, courriels à lire, discussion avec un proche, etc.

Atténuer les réactions de stress

On ne parvient pas toujours à éviter les situations stressantes. Certaines surviennent de façon inattendue (c'est pourquoi elles sont si stressantes!) alors que l'on en choisit d'autres parce qu'elles nous semblent profitables à long terme (examen, entrevue d'emploi).

Dans ces conditions, il s'avère utile de connaître quelques moyens rapides pour combattre les symptômes du stress.

Une activité de détente.

Accordez-vous un moment pour pratiquer une activité qui vous permet de relaxer. La lecture d'un roman, la pratique d'un sport, la rencontre d'un ami qui vous changera les idées ou tout autre passe-temps peuvent convenir. Vous verrez qu'une demi-heure suffit pour ressentir des effets bénéfiques

Un discours interne positif.

Lorsque vous identifiez un agent stressant ou que vous commencez à ressentir vos premiers symptômes de stress, il est important de ne pas vous laisser gagner par la panique.

Un discours interne positif peut vous aider à garder la tête froide. Lorsque vous vous préparez pour une performance stressante, pensez aux raisons qui vous motivent à relever ce défi. Si un événement stressant survient inopinément, rappelez-vous que vous êtes capable d'y faire face. De plus, évitez de sauter trop vite aux conclusions, surtout si elles vous apparaissent négatives!

Relaxation et visualisation.

Des exercices de relaxation peuvent vous aider à vous préparer au travail intellectuel ou à retrouver votre concentration lorsque le stress se fait sentir.

Adopter un mode de vie anti-stress

De saines habitudes.

Une bonne hygiène de vie est la meilleure défense contre le stress. Lorsque vous êtes en pleine forme, il est plus facile de faire face aux surprises du quotidien. Vous connaissez les habitudes à adopter : maintenir une alimentation saine, dormir suffisamment, faire régulièrement de l'activité physique et éviter l'alcool et la cigarette. Évidemment, personne ne s'attend à ce que vous y parveniez du jour au lendemain!

Développer des aptitudes.

Apprendre à voir le bon côté des choses est un talent qui se développe. Un discours interne positif va souvent de pair avec de bonnes aptitudes de communication, de négociation et de résolution de problème. S'exprimer au « je » (je n'apprécie pas ce retard.) plutôt qu'interpeller autrui (tu arrives toujours en retard!) est un exemple d'habileté sociale qui permet de détendre les interactions. S'entourer d'amis qui possèdent ces qualités peut vous aider à développer à votre tour ces aptitudes.

-Gérer son stress en situation d'examen

Bien peu d'étudiants voient arriver les sessions d'examen sans ressentir un quelconque sentiment d'anticipation et ceux qui le prétendent sont bien difficiles à croire! Les examens sont des agents stressants que l'on ne peut éliminer. On peut toutefois éviter de rendre une situation difficile encore plus difficile.

Une bonne préparation Vous êtes en classe, attablé devant votre copie. Alors que le temps file et que votre mémoire surchauffe, vous remarquez l'étudiant assis à vos côtés. Sa respiration est régulière et contrairement à vous, il n'est pas en sueur. Quel est son secret?

- Cet étudiant efficace a probablement passé une bonne nuit de sommeil. Parce qu'il a commencé sa préparation longtemps avant la journée du test, il se sentait confiant et n'a pas eu à étudier tardivement la veille de l'examen.
- Ce matin, il s'est assuré d'avoir le temps nécessaire pour disposer son matériel et remplir sa bouteille d'eau. Plutôt que de s'embrouiller l'esprit avec une révision de dernière minute il a préféré se détendre en écoutant de la musique.

Des réponses stratégiques

Plutôt que de commencer à écrire dès qu'il reçoit sa copie,

- votre voisin a parcouru avec soin l'ensemble des questions de l'examen. De votre côté, vous avez déjà raturé deux fois la réponse à la première question. Mais que faisait-il?
- Votre voisin a planifié sa stratégie de travail. De cette façon, il s'assure de se sentir en contrôle tout au long de l'examen et de récolter le maximum de points. Tout d'abord, un étudiant efficace lit les instructions de chaque question. Cela lui permet d'avoir une idée du nombre de questions à choix multiples et à développement ainsi que de leur valeur respective. Il peut ensuite estimer le temps nécessaire pour réaliser chaque partie de l'examen et se réserver une période de révision.
- Pour les examens à choix multiples, il procède par élimination. Ensuite, il teste chaque énoncé restant à l'endroit et à l'envers (ex. : lequel est le plus important? Lequel est le moins important?) pour les départager. Pour les questions à développement, il se fait un plan. En couchant sur papier ses idées principales, il peut se concentrer sur chaque élément séparément sans craindre de perdre de vue l'ensemble. Même lorsqu'il est incertain, un étudiant efficace met toutes les chances de son côté en donnant une réponse à chaque question. Finalement, il révise son examen et corrige ses fautes d'inattention.

Une attitude positive

Lorsque vous êtes bien préparé et que vous procédez méthodiquement, il n'y a pas de raison de vous laisser gagner par la panique : vous faites déjà de votre mieux. Maintenant, répétezvous cette phrase jusqu'à ce que vous en soyez convaincu!

- Si au cours d'un examen vous sentez la tension gagner du terrain, prenez une pause. Fermez les yeux et respirez profondément. De plus, il peut être bénéfique de décaler les questions difficiles à fin de conserver un rythme de travail motivant.
 - Si nécessaire, une routine de relaxation vous aidera à retrouver un état de concentration.
- Vous avez peur de perdre votre temps? Ce temps de repos représente un investissement : vous serez plus efficace par la suite et les risques d'erreurs en seront diminués!

Et les présentations orales?

Les examens oraux sont pour beaucoup des situations de performance particulièrement stressantes. Lorsque l'on est le centre d'attention, il est normal d'envisager la possibilité de bafouiller ou de ne pas réussir à capter l'intérêt de l'auditoire aussi bien qu'on le souhaiterait. Demandez-vous toutefois si cette éventualité est si dramatique que vous l'envisagez...

Lorsque vous écoutez un enseignant, ne lui arrive-t-il pas de chercher ses mots à quelques occasions? En y portant attention, on s'aperçoit que si les orateurs professionnels performant si bien c'est parce qu'ils réagissent adéquatement aux inévitables petites anicroches qui surviennent lors d'une présentation.

Pour diminuer le stress, il est important de poursuivre des objectifs réalistes : on ne peut pas s'assurer d'une performance exceptionnelle à chaque fois que l'on prend la parole. Par contre, on peut éviter d'être paralysé par le trac en pratiquant non seulement le contenu de sa présentation mais aussi ses réactions aux moments difficiles.

Lorsque vous vient à l'esprit la peur de bafouiller, ne tentez pas de repousser cette idée. Au contraire, fermez les yeux et prenez le contrôle de la situation : voyez-vous faire une pause, consulter vos notes et reprendre votre discours avec ardeur. Plus vous pratiquerez cette visualisation et plus vous serez à même de garder votre calme lorsque la situation se présentera.

Exercices de relaxation pour étudiants et étudiantes stressés

La relaxation est le nom que l'on donne à diverses activités qui ont en commun de faire diminuer le niveau de stress et la tension musculaire. De nombreuses techniques de massage, d'étirement et de visualisation ont ces effets. C'est le cas également pour les activités de détente (lecture, activité physique, etc.) et!

Voici deux routines que vous pouvez pratiquer aisément à votre pupitre pendant un examen ou à la maison lors d'une session d'étude. Bonne détente!

Assis à son bureau	
Préparation Si vous êtes à la maison ou devant l'ordinateur, tournez-vous afin de ne pas faire face à votre travail. Appuyez votre dos droit contre le dossier de votre chaise, les pieds à plat sur le sol et les mains sur les cuisses. Lorsqu'on vous demandera de maintenir une pose, faites-le pendant 5 secondes avant de relâcher les muscles avec lenteur.	
Respiration	Fermez les yeux. Inspirez lentement par le nez, en comptant jusqu'à 5 puis retenez votre souffle pour cinq autres secondes. Expirez lentement, en comptant à nouveau jusqu'à cinq. Répétez l'exercice entre chaque étirement.
Les jambes	Contractez les orteils et tendez les muscles des jambes et des cuisses. Sentez la tension et maintenez la pose. Relâchez. Étirez ensuite vos jambes devant vous, en n'appuyant que les talons au plancher. Pointez vos orteils vers l'avant puis tirez les vers vous, en comptant toujours jusqu'à 5.
L'abdomen	En restant assis bien droit, contractez vos muscles abdominaux. Cela devrait vous forcer à retenir votre respiration. Maintenez la pose puis détendez les muscles tout en expirant.
Les bras	Contractez les muscles des bras et des mains en serrant les poings. Vos bras peuvent être tendus devant vous si l'espace le permet ou simplement le long de votre corps. Conservez la pose puis détendez les muscles. Finalement, faites rouler vos poignets en ouvrant et en fermant les doigts.
Les épaules	Contractez le haut du dos en tirant les épaules vers l'arrière comme si vous essayiez de faire toucher vos omoplates. Tenez la pose puis relâchez. Contractez vos épaules en les soulevant vers les oreilles comme si vous haussiez les épaules et tenez la pose avant de relâcher lentement. Raidissez votre cou en penchant lentement la tête vers l'arrière. Détendez les muscles lentement. Refaites cet étirement en penchant le cou vers l'avant, vers la droite et vers la gauche.
Le visage	Ouvrez d'abord grand la bouche. Tenez et relâchez. Soulevez ensuite les sourcils vers le haut puis relâchez. Enfin, fermez les yeux avec force. Relâchez.

Pour se concentrer	
Préparation Si nécessaire, débutez par quelques étirements afin d'être bien décontracté. Choisissez une position confortable. Vous pouvez garder le dos droit ou poser vos coudes sur votre bureau tout en appuyant votre front sur une main et en plaçant l'autre sur votre nuque.	
Respiration	Fermez les yeux. Inspirez lentement par le nez, en comptant jusqu'à 5 puis reprenez votre souffle pour cinq autres secondes. Expirez lentement, en comptant à nouveau jusqu'à cinq. Répétez 4 fois cet exercice. Tentez par la suite de conserver ce rythme pendant toute la visualisation.
Visualisation	Lorsque vous inspirez, votre abdomen se gonfle comme un ballon. Lorsque vous expirez, le ballon se dégonfle. Choisissez la couleur de ce ballon et dessinez-le dans votre esprit. Il se gonfle et se dégonfle lentement avec chaque respiration.

Des pensées apparaissent lorsque vous tentez de « ne penser à rien ».

- Ce sont des idées-parasites qui nuisent à votre concentration. Dans votre esprit, inscrivez chacun de ces irritants sur un morceau de papier à mesure qu'ils apparaissent.

Ensuite, pliez chaque note et placez-la à l'intérieur de votre ballon. Répétez cette visualisation jusqu'à ce que vous ayez vidé votre esprit. Lorsque vous êtes prêt, inspirez profondément afin de gonfler le ballon puis laissez-le s'envoler. Ouvrez lentement les yeux. (H E C . Sd.PP,7.12)

CONCLUSION :

Il ne fait aucun doute qu'un peu d'angoisse est nécessaire pour étudier et pousser l'élève à réussir, mais si l'angoisse est plus grande - surtout en cas de manque d'intelligence, de réussite ou de vigueur - il est nécessaire de lui faire face et de s'adresser à lui, car ce sera un obstacle à une bonne absorption. Dans le test. Un certain nombre de chercheurs, dont Albert Morris (1976), ont confirmé que les réactions d'anxiété affectaient la performance et la perception réelle des élèves souffrant d'anxiété liée aux tests.

Les tests constituent le moyen le plus important de mesurer la capacité des étudiants à comprendre les matières. Ils constituent toujours le moyen ou le principal outil sur lequel fonder l'évaluation et l'ampleur des connaissances ou déterminer les taux de réussite dans la plupart des pays du monde.

Le stress est un mot que nous entendons très souvent, trop peut être. Notre société moderne est imprégnée de stress, une vie effrénée, des objectifs de résultats, l'incertitude socio-économique. Le stress est devenu depuis l'ère de la consommation, dans les années soixante, un des facteurs majeur de mal-être généralisé de la population. Si bien qu'il est devenu depuis 1970 le nouveau « mal du siècle ». Le Bureau international du travail considérait en 1993 que « le stress était devenu l'un des plus graves problèmes de notre temps, non seulement pour les individus dont il met en péril la santé physique et mentale, mais aussi

pour les entreprises et les gouvernements ». Le stress professionnel, le stress familial et le stress environnemental sont devenus des problèmes majeurs des sociétés industrielles évoluées.

Bibliographie:

1. Bruchon-Schweitzer, M. (2002). Psychologie de la santé : modèles, concepts et méthodes. DUNOD . Paris.
2. Clerc Anaïs.(2017). Evaluation et prise en charge de l'anxiété chez un enfant TAC. Mémoire en vue de l'obtention du diplôme d'État de Psychomotricien . Institut de Formation en Psychomotricité.
3. Folkman, S.(1982). An approach to the measurement of coping. Journal of Occupational Behaviour.
4. Grimaldi A, Ghislieri C, Montalbano G.(2009). Faire face aux problèmes de travail: un questionnaire italien, L'orientation scolaire et professionnelle.
5. H.E. C.(Sd) . Gestion de stressse .trucs et astuces et de votre succès.
6. Marcel, J. (2010). De l'interprétation directionnelle de l'anxiété à la prise en compte de l'environnement dans l'évaluation cognitive en situation de stress: l'illustration en sports individuels d'opposition (Doctoral dissertation, Reims).
7. SLAVIERO, AURORE .(1985).stress et stratégie de coping chez les étudiants en médecine de première et sixième Année , Thèse en vue de l'obtention du Diplôme D'état (doctorant) en Médecine.
8. علاء حجازي .(2013). القلق الإجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس-ارشاد نفسي-، جامعة غزة فلسطين .
9. عزت، دري حسين.(1982). الطب النفسي، دار القلم، الكويت .

مواقع الإنترنت :

10. روشه خالد.(2019).كيف اتجنب قلق الإختبار. <http://almoslim.net/node/83932>.