

COLLÈGE MARIE DOMINIQUE MAZZARELLO

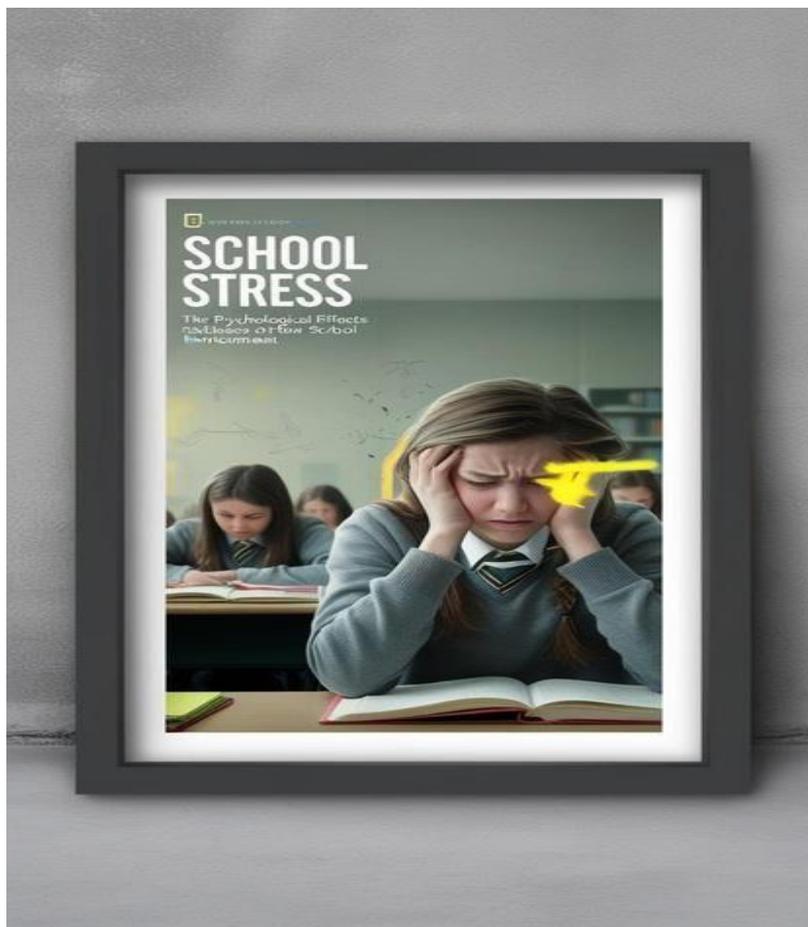
FILLES DE MARIE AUXILIATRICE SALÉSIENNES DE DON BOSCO
9, Jacquet, Delmas 95 - Tél : 509 3468 0291



Nouveau secondaire III

PROJET DE SENSIBILISATION SUR LE STRESS SCOLAIRE

ENJEUX ET STRATÉGIES



Préparé par :

LAGUERRE Arlie

GEORGES Lucinda

RENÉ Lucie Elène

Sous la supervision de :

Mr Lyra Oswald

PLAN

INTRODUCTION

OBJECTIFS DU PROJET

CONTENU DU PROJET

Partie I- Comprendre le Stress Scolaire

Partie II- Causes et Conséquences du stress scolaire

Partie III- Stratégies de Gestion du Stress

CONCLUSION

INTRODUCTION :

Nous vivons tous une situation socio-politique et économique précaire et dégradante, entraînant un niveau de stress élevé et alarmant. C'est pourquoi nous proposons ce projet de sensibilisation au stress à l'école.



Le stress scolaire est un phénomène croissant chez les élèves, influencé par divers facteurs tels que les attentes académiques élevées, la surcharge de travail soit à l'école où à la maison, ainsi que les pressions sociales. Ce projet se fixe plusieurs objectifs visant à sensibiliser les élèves, les parents, et les enseignants aux causes et aux conséquences du stress scolaire sur la santé en général que ce soit physique ou mentale, tout en proposant des solutions pratiques pour le gérer, favorisant ainsi un environnement éducatif plus équilibré au bien-être des élèves.

OBJECTIFS DU PROJET :

Comprendre les Causes du Stress Scolaire : Explorer les facteurs qui contribuent au stress chez les élèves, tels que les attentes académiques.

Sensibiliser à l'Impact du Stress : souligner l'importance des effets négatifs du stress sur la santé mentale et les performances scolaires des élèves.

Proposer des Stratégies de Gestion : Partager des techniques efficaces pour réduire le stress.

CONTENU DU PROJET :

Partie I- Comprendre le Stress Scolaire

Définition du Stress Scolaire :

Le stress est un état d'inquiétude et de tension mentale causé par une situation difficile. Il s'agit d'une réponse humaine naturelle qui nous incite à relever les défis et à faire face aux menaces auxquelles nous sommes confrontés dans notre vie. Chacun éprouve du stress dans une certaine mesure. Dans le cadre scolaire, cette pression peut être liée aux échéances, à la peur de l'échec, voire à la pression sociale et familiale. Selon une étude récente, environ 70 % des étudiants ressentent un stress élevé ou modéré pendant leur parcours scolaire. Il est donc crucial de développer des compétences de gestion du stress pour naviguer dans cette période parfois tumultueuse.



Partie II- CAUSES ET CONSÉQUENCES DU STRESS SCOLAIRE



Le stress entraîne des problèmes sur la santé en général que ce soit physique ou mentale. Quels sont les signes physiques et émotionnels du stress scolaire ?

- Signes physiques

Des difficultés au niveau de la santé physique

- **Maux de tête et de ventre** : Ces douleurs sont souvent liées à l'anxiété et au stress avant des situations scolaires comme les examens ou les présentations en classe.
- **Troubles du sommeil** : Les élèves stressés peuvent avoir des difficultés à s'endormir ou à rester endormis avec la situation socio-politique actuelle du pays, leur concentration en salle de classe. Ce qui entraîne des moments de fatigue intense.
- **Nausées et tremblements** : Ces symptômes peuvent apparaître avant des situations stressantes, comme passer au tableau avoir une présentation en classe.

- **Problèmes digestifs** : des douleurs abdominales liées à des troubles digestifs, tels que des ballonnements.

- *Signes Émotionnels*



Des problèmes liés aux changements de comportement

- **Irritabilité et nervosité** : Les élèves stressés peuvent être plus irrités et nerveux.
- **Peur et anxiété** : La peur de l'échec ou de la critique provenant du milieu scolaire ou familial, la peur de l'insécurité grandissante et des zones à risques peut entraîner une anxiété intense, ou des traumatismes suite à des événements de stress liés à des tirs nourris, à l'exposition de cadavres dans les rues, des informations sur les réseaux.
- **Changement d'humeur** : Les élèves stressés peuvent présenter des sautes d'humeur fréquentes, allant de la tristesse à la colère, d'excitation ou de dépression. On peut remarquer des changements dans les relations entre pairs, entre professeurs, ou même entre les membres de la direction, la famille ; ou on peut observer chez les jeunes une sorte de détérioration dans leurs relations.

L'équilibre entre la vie scolaire et vie personnelle peut-être un défi pour les élèves dans la mesure où les difficultés d'adaptation et d'apprentissage sont parfois liés aux problèmes familiaux.

- **Repli sur soi** : Certains élèves peuvent devenir plus réservés ou s'isoler en raison du stress, ou des situations stressantes dans le milieu auquel ils évoluent.

Quels sont les impacts du stress sur le rendement scolaire des élèves ?

Le stress a plusieurs impacts négatifs sur le rendement scolaire des élèves :

- **Difficultés de Concentration** : Le stress peut perturber la capacité des élèves à se concentrer en classe, limitant leur compréhension et leur participation.
- **Problème dans l'Apprentissage** : Les élèves stressés peuvent avoir des difficultés à s'adapter, à apprendre et à retenir l'information.



- Décrochage Scolaire : Le stress qui dure trop longtemps peut mener au décrochage scolaire, car les élèves se sentent dépassés par les exigences scolaires, et les surcharges de travail.

- Résultat Académique non satisfaisant : Le stress peut entraîner de très faibles résultats aux évaluations. La crainte de ne pas pouvoir atteindre

les objectifs fixés, de ne pas répondre à ses attentes et celles des parents, de ne pas réussir, peut entraîner une diminution de confiance en soi qui affecte l'élève.

- Manque de motivation : Le stress scolaire peut réduire la motivation des élèves. Ils se sentent moins motivés suite à des accumulations de notes non révisées. Des problèmes personnels (la fatigue physique et mentale, les problèmes familiaux, etc.)

Partie III : Stratégies de Gestion du Stress



Gestion du Temps : proposer des conseils pour organiser efficacement son emploi du temps. Le temps est une ressource précieuse et limitée. Bien l'utiliser signifie atteindre nos objectifs de

manière efficace ce qui peut réduire la pression mentale.

Voici quelques conseils pour structurer son emploi du temps de façon productive :

- Utiliser un outil de planification (agenda papier, application mobile, tableau blanc, etc.)
- Eviter la procrastination (se fixer des délais, établir des priorités)
- Aménager un espace de travail optimal pour favoriser une meilleure concentration et pour nous permettre de gagner du temps.

➤ Soutien Émotionnel : être encouragé par les pairs, la famille, et les enseignants, ou un professionnel. Enumérons quelques stratégies pour renforcer ce soutien :

- Partager ses émotions avec ses proches.
- Rejoindre des communautés qui nous permettront de nous sentir compris et soutenu.
- Consulter un professionnel de la santé mentale.

➤ Techniques de Relaxation : introduire des méthodes permettant d'améliorer notre équilibre émotionnel.

- Pratiquez la méditation pleine conscience, concentrez-vous sur votre respiration afin de calmer votre esprit et réduire le stress.
- Ecoutez de la musique apaisante comme des sons de la nature ou des morceaux instrumentaux. La nutrition est aussi un élément essentiel qui aide à gérer le stress.

ALIMENTS ANTI-STRESS



- Sensibilisation, où chaque enseignant, et parent peut apporter leur aide.
- Pratiquer des exercices sportifs comme la marche par exemple.

Les avantages de marcher 10 000 pas /jour

Aide à la perte
de poids

Améliore l'humeur

Réduit le risque
de maladies
chroniques

Renforce
l'immunité

Améliore la
santé
cardiaque

Accélère la
digestion

Diminue le risque de
diabète

Augmente la
capacité
pulmonaire



PARTIE 4 - CONCLUSION

En résumé, Le stress scolaire est un problème réel qui nécessite une attention immédiate. En comprenant ses causes, ses connaissances, nous pouvons apporter des stratégies de gestion efficaces, où chacun peut jouer leur rôle et aider les élèves à s'adapter dans ce contexte difficile. Ce projet vise à sensibiliser et à soutenir les élèves pour qu'ils puissent évoluer dans un environnement moins stressant.

