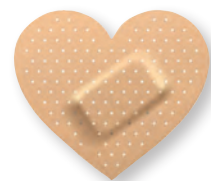


Suggestions d'élèves du CO pour compléter la trousse de secours



Quelques-uns des élèves ayant livré des pistes pour une école moins stressante

MOTS-CLÉS : CONSEILS • PISTES

Impossible de faire un dossier sur la trousse de secours des élèves sans interroger les principaux intéressés. Ont-ils des astuces à partager pour diminuer le stress avant les examens et pour augmenter la confiance en soi? Faut-il selon eux chercher automatiquement les solutions du côté de l'école? Cette dernière leur a-t-elle fourni des stratégies pour limiter l'angoisse en contexte scolaire? En tant qu'élèves, ressentent-ils trop de pressions? Et dans une école idéale, que changeraient-ils? La classe de Samuel Mudry, une 11CO au Cycle d'orientation de Saint-Guérin à Sion, s'est livrée à l'exercice. L'enseignant a aussi accepté de dévoiler ses techniques en lien avec son vécu d'élève.

DES RESPIRATIONS, DU SPORT...

Plusieurs jeunes mentionnent l'importance d'avoir en dehors de l'école une activité pour déstresser. Une élève vante les effets bénéfiques du théâtre et de l'équitation pour, comme elle le dit, «être davantage dans l'instant présent» et l'un de ses camarades cite les bienfaits de ses entraînements réguliers de basket. Pour sa part, Samuel Mudry se souvient qu'à leur âge il faisait d'abord de profondes respirations avant de commencer un examen, puis lisait l'épreuve en entier et sélectionnait ce qui lui paraissait plus facile pour y répondre en premier, de façon à se rassurer. A côté de cela, il misait aussi

sur le sport: «J'ai un tempérament assez volcanique et j'ai toujours eu besoin d'aller transpirer plusieurs fois par semaine pour libérer mon énergie.» Une élève confirme que le sport permet de se calmer et, selon son expression, «d'oublier les devoirs et les examens». Il y a aussi le conseil de ne jamais relire la matière juste avant l'interrogation, parce que c'est trop tard pour l'étudier. Une autre élève explique: «Je me mets dans ma bulle pour m'isoler avant chaque examen.»

Ils sont plusieurs dans la classe à avoir participé cette année à un cours facultatif de 45 minutes pour les aider à gérer leur stress. «On a par exemple appris des points de médecine chinoise pour se canaliser», précise une élève qui les utilise parfois et a l'impression que cela l'aide un peu, tout comme la respiration abdominale. Une autre adolescente juge la stratégie du mot personnel efficace pour se détendre, même si elle l'a surtout utilisée pendant les semaines qui ont suivi ce cours. L'un de ses camarades estime aussi que le fait de se répéter des mots mentalement pour penser à autre chose est utile, et il en a fait l'expérience avant de prendre la parole lors des exposés.

Aimeraient-ils que le CO leur propose davantage d'outils? Quelques-uns suggéreraient que le cours obligatoire de 4 heures et la formation facultative de médiation par les pairs pour les 9CO soient aussi proposés en 10CO et 11CO. Face à une critique relative au fait que tous

n'ont hélas pas pu participer aux ateliers facultatifs, Samuel Mudry, par ailleurs médiateur au sein de son établissement scolaire, confirme que la demande dépasse l'offre. Et l'évaluation par les élèves de ces formations semble largement positive. «*Ces cours étaient vraiment très bien et l'on a appris énormément de choses, en particulier pour avoir plus confiance en soi, et si je pouvais en refaire, j'y participerais volontiers*», commente une élève. Une autre se souvient des stratégies apprises pour gérer les conflits. Pour ce qui est de savoir s'ils introduiraient aussi cela en primaire, ils sont partagés. Pour eux, très clairement le passage de la 8H à la 9CO est le plus difficile, parce qu'il faut changer d'école et s'adapter à un nouveau fonctionnement, aussi ils sont d'avis que c'est d'abord à ce degré-là qu'il faut en effet prévoir des ateliers.

DES DEVOIRS À RÉVISER

Si les jeunes trouvent l'école plutôt stressante, certains considèrent néanmoins que c'est gérable. Parmi les pressions exercées, plusieurs citent celles des profs, enfin pas tous, car ils reconnaissent qu'en majorité ils cherchent à éviter d'ajouter du stress au stress et donnent des pistes aux élèves. Mais il y a aussi et peut-être surtout les devoirs qui posent problème. A les écouter, c'est souvent complexe à gérer après 7 heures de cours. C'est un point urgent de l'école à réviser selon eux.

Mais au fait, l'école idéale, ils l'imagineraient comment pour qu'elle soit plus agréable? Première piste, vous l'avez devinée, on diminue la quantité de devoirs. Deuxième piste, on les conserve, mais on les intègre davantage sur le temps scolaire, de façon à permettre à ceux qui ont des activités extrascolaires d'avoir tout de même un peu de temps libre, juste pour soi. Troisième piste d'un élève plus utopiste, il s'agirait de concentrer le programme scolaire en terminant les cours à 13h30. Quatrième piste, les règles, dont la Charte de l'école, sont maintenues, mais assouplies quelque peu dans certaines situations. Une voix commente: «*Certains enseignants, ne voulant jamais lâcher du lest, se focalisent sur des détails sans importance, ce qui ne doit pas être facile à gérer pour eux non plus.*» Cinquième piste, «*tout le monde, enseignants et élèves réduisent leur niveau de stress à l'école, de façon à avoir moins de conflits et de punitions.*»

En conclusion, je vous laisse méditer la question posée par une élève à la fin de la discussion: «*Comme nous sommes tous stressés, pourquoi vouloir se stresser encore plus en se criant dessus et pourquoi ne faisons-nous pas tous en sorte de mieux vivre ensemble, sachant que ce serait plus agréable pour les élèves et pour les enseignants?*» C'est une très bonne analyse qui interroge notre école et notre société.

Nadia Revaz ●



LE DOSSIER EN CITATIONS

Une bonne organisation pour faire moins d'erreurs

«Sheila a de la difficulté lors des dictées. Il y a quelques semaines, elle avait oublié qu'il y avait une dictée. Elle n'avait pas étudié ses mots de vocabulaire. Elle a alors écrit toutes les dates de dictées dans son agenda. Elle croyait que cela l'aiderait à résoudre ses difficultés. Elle

a aussi fabriqué des mots-étiquettes pour étudier. Malheureusement, Sheila a eu une autre leçon la semaine dernière: elle a perdu ses cartons! Il est impossible d'étudier des mots-étiquettes lorsqu'on les perd. Sheila s'en voulait beaucoup. Sa désorganisation lui a causé une autre mauvaise note. Elle a alors fait le ménage dans ses affaires et elle a placé tout ce qu'elle devait apporter à la maison sur la tablette du haut de son casier. La veille du dernier test, Sheila a apporté ses mots-étiquettes à la maison et elle a bien étudié. Elle a eu une bien meilleure note que la dernière fois! Elle n'a pas eu 100 %, mais son enseignante a collé un bonhomme sourire sur sa feuille. Elle a écrit: "Beau travail, Sheila! Tu t'améliores". Sheila était vraiment contente de constater qu'elle s'était améliorée.»

John F. Taylor in *Guide de survie pour les enfants vivants avec un TDAH* (éditions midi trente, 2012)

LE DOSSIER EN CITATIONS

Un texte à ne faire lire sous aucun prétexte aux élèves

- «L'enfant aime la nature: on le parqua dans des salles closes.
- L'enfant aime voir son activité servir à quelque chose: on fit en sorte qu'elle n'eût aucun but.
- Il aime bouger: on l'obligea à se tenir immobile.
- Il aime manier les objets: on le mit en contact avec les idées.
- Il aime se servir de ses mains: on ne mit en jeu que son cerveau.
- Il aime parler, on le contraignit au silence.
- Il voudrait raisonner: on le fit mémoriser.
- Il voudrait chercher la science: on la lui servit toute faite.
- Il voudrait s'enthousiasmer: on inventa les punitions.
- (...)
- Alors les enfants apprirent ce qu'ils n'auraient jamais appris sans cela. Ils surent dissimuler, ils surent tricher, ils surent mentir.»

Adolphe Ferrière (sociologue et pédagogue suisse, 1879-1960) in *Intervention au congrès de la ligue internationale de l'Education nouvelle à Calais en 1921*