



**HAL**  
open science

# L'anxiété lors de la prise de parole en classe de langue vivante au second degré

Mélissa Aubry

► **To cite this version:**

Mélissa Aubry. L'anxiété lors de la prise de parole en classe de langue vivante au second degré. Education. 2022. dumas-03712767

**HAL Id: dumas-03712767**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03712767>**

Submitted on 4 Jul 2022

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

**Master « Métiers de l'Enseignement, de l'Éducation  
et de la Formation »  
Mention second degré  
Parcours: Espagnol**

**L'anxiété lors de la prise de parole en classe de  
langue vivante au second degré**

**Mémoire présenté en vue de l'obtention du grade de master**

**Soutenu par  
Mélissa AUBRY  
Le 14 juin 2022**

En présence de la commission de soutenance composée de :  
Sandrine Lucas, directrice de mémoire  
Laurence Godichon, membre de la commission

# REMERCIEMENTS

À mes formatrices et directrices de mémoire, Sandrine Lucas et Laurence Godichon, pour leurs nombreuses relectures et leurs conseils quant à mes travaux de recherche. Je tiens également à remercier les enseignants de l'INSPE et de l'Université d'Angers qui m'ont accompagné tout au long de cette formation.

À ma tutrice, Stéphanie Gourmelon, pour son soutien, sa bienveillance et ses précieux conseils lors de mon stage. Je tiens également à remercier les élèves du lycée Joachim du Bellay à Angers pour leur accueil, leur coopération, avec qui j'ai pu partager cette expérience enrichissante.

À ma famille et mes amis pour leur soutien inconditionnel, pour m'avoir aidée et encouragée en cette année particulière ainsi que dans l'écriture de ce mémoire.

*« La crainte du danger est mille fois plus terrifiante que le danger présent ; et l'anxiété que nous cause la prévision du mal est plus insupportable que le mal lui-même. »*

Daniel Defoe, *Robinson Crusoé*, 1719.

# SOMMAIRE DU MÉMOIRE

<b>Remerciements</b>	3
<b>Sommaire</b>	5
<b>Introduction générale</b>	8
<b>Cadre théorique</b>	10
1. 1 De l'anxiété...	10
1.1.1 L'anxiété-trait ou trouble anxieux	12
1.1.2 Causes et facteurs de risques	15
1.1.3 Prise en charge et ressources	16
<b>1.2 ... à la prise de parole</b>	18
1.2.1 La présence de l'oral à l'école	18
1.2.2 La peur de la prise de parole à l'école	19
<b>2. Etat des lieux de la prise en compte de l'anxiété dans l'enseignement</b>	22
<b>3. La place de l'oral dans l'enseignement des langues vivantes dans le second degré et son impact sur les élèves</b>	26
<b>4. Le rôle de l'enseignant face à l'anxiété de ses élèves</b>	28
<b>5. La place de l'erreur chez les élèves anxieux</b>	30
<b>Partie expérimentale</b>	34
<b>6. Recueil et analyse de données</b>	34

6.1	Explicitation de la démarche et des modalités	34
6.2	Résultats	35
6.2.1	Définitions données	35
6.2.2	L'ampleur de l'anxiété	36
6.2.3	Identification des causes de l'anxiété	36
6.2.3.1	L'anxiété et l'anxiété en cours de langue vivante	36
6.2.3.2	L'erreur	38
6.2.3.3	Les "autres"	39
6.2.4	La confiance en soi	40
6.2.5	La peur de la prise de parole en cours	41
6.2.6	L'anxiété et la crise sanitaire	42
6.2.7	Les élèves parlent-ils de leur anxiété aux enseignants ?	43
6.2.8	Les dispositifs mis en place par les enseignants	44
6.2.9	La formation des enseignants	47
6.3	Remarques générales des personnes sondées	47
6.3.1	Des élèves	48
6.3.2	Des enseignants	49
	<b>Conclusion générale</b>	51
	<b>Bibliographie</b>	53
	<b>Annexes</b>	57
	Annexe 1 : Questionnaire élèves	57
	Annexe 2 : Questionnaire enseignants	58



## Introduction générale

D'un côté, au cœur de la psychologie, l'anxiété est reconnue comme une émotion néfaste pour l'individu notamment puisqu'elle rend difficile l'accès à la réflexion. De l'autre côté, au sein de l'Ecole, l'enseignant ne peut uniquement se centrer sur le contenu à enseigner. Comme il est indiqué dans le référentiel des compétences professionnelles et des métiers du professorat et de l'éducation du 23 juillet 2013 les élèves doivent être pris en compte dans leur diversité, mais qu'en est-il de ce qu'ils ressentent ?

Dans l'enseignement primaire comme au secondaire, certains élèves souffrent de devoir prendre la parole. Cette gêne s'observe particulièrement lors de l'enseignement des langues vivantes puisque c'est un cours où l'accent est mis sur ce qu'on appelle la compétence communicative c'est-à-dire plus généralement l'habileté à communiquer efficacement dans une langue. C'est pendant ces cours que les élèves redoutant la prise de parole sont plus aptes à ressentir de l'anxiété, de la peur ou de l'inconfort. C'est dans une optique d'amélioration des conditions d'apprentissage des élèves anxieux que nous nous demanderons par quels moyens les enseignants de langue peuvent réduire l'anxiété des élèves lors de la prise de parole ?

Dans ce mémoire, il s'agira de rechercher des pistes de solutions pour réduire l'anxiété des élèves car je suppose que l'anxiété n'est pas réellement prise en compte dans l'Enseignement, autrement dit dans les programmes ainsi que dans les directives officielles. Si des articles de l'Education Nationale existent sur le bien être des élèves, peu me semble aborder le thème de l'anxiété à l'Ecole concrètement et offrir des pistes de solutions.

Par ailleurs, j'é mets l'hypothèse que l'anxiété est liée à la relation pédagogique entre les élèves et l'enseignant ainsi qu'à la relation entre les élèves. Selon moi, l'instauration d'un cadre et d'un climat de classe bienveillant et sécurisant mais aussi de confiance permettrait la réussite. Au contraire, un climat plus négatif et compétitif augmenterait les craintes, les peurs et les appréhensions des élèves ce qui risquerait de compromettre leur réussite.



M'intéressant aux causes de l'anxiété à l'école et plus particulièrement en cours de langue vivante, je suppose que l'anxiété découle de la représentation de l'erreur par les élèves. L'erreur dans notre société est chargée négativement, elle remet en cause les compétences d'un individu. Cependant, dans l'Enseignement cette vision de l'erreur est totalement différente, elle est un objet de progression et de réussite. Or selon moi les élèves continuent d'assimiler l'erreur à des notions péjoratives, puisque l'erreur en société l'est, telles que l'échec et le jugement.

Pour finir, l'adolescence étant une période ardue de la vie, où de divers bouleversements s'opèrent et où la confiance en soi peut très rapidement être affectée, j'émet l'hypothèse que l'anxiété touche davantage les élèves manquant de confiance en soi. La confiance en soi permet aux individus de s'estimer capable de faire contrairement à l'anxiété qui est, pour sa part, l'appréhension d'une situation future qui selon moi rend difficile cette idée d'évaluation de ses propres capacités et compétences du même individu face à cette situation.

# CADRE THÉORIQUE

## 1.1 De l'anxiété...

Le terme « anxiété » n'est employé que tardivement à la fin du XIXe siècle, selon le site de Encyclopedia Universalis, lorsque la psychologie réussit à démontrer que celle-ci est impliquée dans certains troubles psychiatriques. Aujourd'hui, l'anxiété est définie de différentes manières. Certains spécialistes désignent l'anxiété comme une émotion « définie par un sentiment subjectif de menace, de peur, s'accompagnant de modifications physiologiques et comportementales propres. »<sup>1</sup> ou alors comme « un sentiment de nervosité, d'inquiétude ou de malaise qui fait partie de l'expérience humaine normale » selon le Manuel MSD, un outil médical reconnu dans le monde. D'autres spécialistes préfèrent la caractériser plutôt tel un état comme c'est le cas de Lambert-Samson, doctorante en psychopédagogie et Beaumont, psychologue et docteure en psychopédagogie qui la définissent comme un état de tension et d'appréhension que ressent un individu face à une situation qu'il considère comme un danger. Dans ces différentes définitions, nous retrouvons néanmoins l'idée que l'anxiété est liée à la présence d'un élément perçu comme un danger et qu'elle est un « phénomène normal, présent chez tous les individus » quand elle est présente à dose normale car l'anxiété permet d'apercevoir des situations dangereuses et de réagir en conséquence soit par la lutte ou soit par la fuite.

Il faut savoir que s'exprimer à l'oral est une peur très répandue dans notre société soit 55% de la population au total. Selon le docteur Christophe Bagot, psychiatre spécialisé en troubles anxieux, la peur de la prise de parole en public est « une peur déraisonnable survenant quand la personne doit s'exprimer devant d'autres. Si une impression désagréable de « trac » est normale avant toute «

---

<sup>1</sup> Bardel, M.-H., & Colombel, F. (2009). *Rôles spécifiques de l'anxiété trait et état dans l'apparition et le maintien des biais attentionnels associés à l'anxiété : État des lieux et pistes d'investigation*. L'Encéphale: Revue de psychiatrie clinique biologique et thérapeutique, 35(5), 409–416. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2008.08.004>

performance » et permettant cette « performance », cette peur de parler en public ne permet pas à l'intéressé de fonctionner normalement »<sup>2</sup>.

C'est une anxiété provoquée par l'anticipation du « danger ». Par conséquent la personne anxieuse va éviter la situation de prise de parole. La peur de s'exprimer à l'oral est en réalité constituée de deux peurs différentes : la peur des autres (du jugement) et de soi (ses capacités) et a par ailleurs de grandes similitudes avec le trouble anxieux et plus précisément avec l'anxiété sociale. En effet, la personne va ressentir les mêmes symptômes c'est-à-dire l'augmentation du rythme cardiaque, des sudations, un inconfort, une difficulté à s'exprimer clairement liées entre autres à la peur du regard des autres et de montrer ses émotions. Les causes de cette peur sont multiples comme la plupart des troubles anxieux. Toujours selon Christophe Bagot ces causes émanent « des participations génétiques, congénitales, éducatives et sociales (...). Dans certains cas on retrouve des événements traumatisants dans les antécédents, dans la vie familiale ou scolaire ».

En 2003, une étude menée par Costello, Mustillo, Erkanli, Keeler et Angold, professeurs en psychiatrie, sociologie et biostatistique, sur les problèmes psychiatriques de l'enfance et de l'adolescence<sup>3</sup> nous informe qu'un enfant sur dix souffre de « problèmes importants d'anxiété ». Ce chiffre est considérable et révèle que l'anxiété est à prendre en considération dans le milieu scolaire du fait de son importance chez les enfants. Les marqueurs de cette anxiété chez les élèves selon eux, même si celle-ci est difficilement repérable, peuvent être un manque de confiance ou d'estime de soi qui font partie de la personnalité des élèves anxieux mais à eux seuls ils ne peuvent pas expliquer entièrement l'anxiété ressentie par ces élèves car l'anxiété est multi causale.

Du point de vue de l'individu, selon l'association des médecins psychiatriques du Québec, l'anxiété provoque des sentiments et des émotions telles que l'inquiétude ou la peur mais également des symptômes physiques tels que des vertiges, des sueurs, des battements de cœur plus rapide, une respiration difficile ou encore des tremblements. L'anxiété est un phénomène se traduisant principalement

---

<sup>2</sup> Docteur Christophe Bagot. *Peur de parler en public*. Récupéré le 16 février 2022 sur le site : <https://www.docteurbagot.com/phobies-et-peurs/peur-de-parler-en-public/>

<sup>3</sup> Costello, E.J., Mustillo, S., Erkanli, A., Keeler, G. et Angold, A. (2003). *Prevalence and development of psychiatric disorders in childhood and adolescence*. *Archives of General Psychiatry*, 60 (8), 837-844

intérieurement, les signes permettant de la reconnaître sont internes et très peu perceptibles de l'extérieur donc difficilement détectables chez les individus anxieux.

L'anxiété n'est pas à confondre avec le stress et l'angoisse. Le premier est défini selon l'Organisation Mondiale de la Santé comme apparaissant "chez une personne dont les ressources et stratégies de gestion personnelles sont dépassées par les exigences qui lui sont posées"<sup>4</sup>. Le second selon Le petit Robert serait un "malaise psychique et physique né du sentiment de l'imminence d'un danger, caractérisé par une crainte diffuse pouvant aller de l'inquiétude à la panique et par des sensations pénibles de constriction épigastrique ou laryngée »<sup>5</sup>. Autrement dit, ces trois troubles sont liés à une perception de menace à venir qui peut être réelle ou imaginée par l'individu. Cependant, le stress ainsi que l'angoisse restent des phénomènes temporaires qui ne durent pas dans le temps contrairement à l'anxiété. Le stress comme l'angoisse sont provoqués par une situation à risque pour l'individu alors que l'anxiété est l'anticipation de cette situation.

#### 1.1.1 L'anxiété-trait ou le trouble anxieux

L'anxiété-trait ou trouble anxieux correspond au trait de personnalité de l'individu. « *La peur et l'anxiété constituent toutes deux des expériences quotidiennes (...) elles peuvent cependant devenir chroniques et excessives.* » dans ce cas l'anxiété devient pathologique et est « ressentie démesurément face à une situation ne présentant pas de danger réel ». Ce second type d'anxiété met à mal les capacités fonctionnelles de l'individu quotidiennement. Selon l'Inserm, il existe six sous-types du trouble anxieux tels que l'anxiété généralisée, le trouble panique, les phobies spécifiques, l'agoraphobie, l'anxiété sociale et pour finir l'anxiété de séparation. Ces troubles anxieux apparaissent dès l'enfance ou durant l'adolescence mais malheureusement ce sont des troubles méconnus. Les enfants et adolescents en souffrant ne sont pas toujours pris en charge alors qu'ils mettent à mal leurs capacités. En effet, ces troubles anxieux « entraînent un appauvrissement relationnel et une restriction du champ des activités qui altèrent l'accès à l'autonomie et à l'indépendance », des capacités pourtant sollicitées à l'école et dans la société en

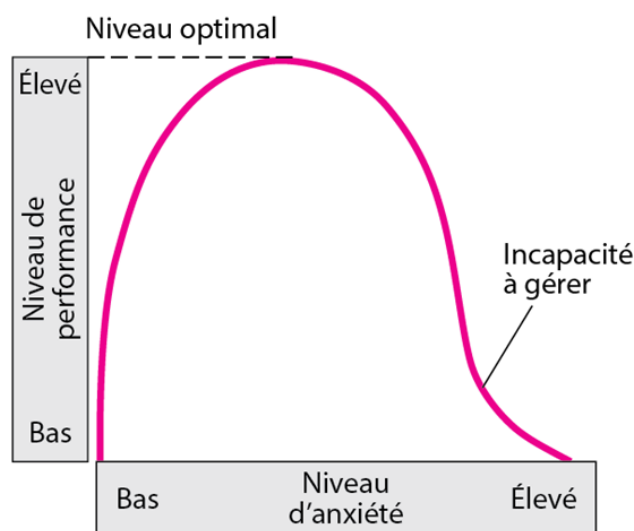
---

<sup>4</sup> OMS, Arck et al., 2001

<sup>5</sup> Le petit Robert. *Anxiété*. Dans Le petit Robert. Consulté le 3 janvier 2022 sur le site du dictionnaire : <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/angoisse>

général. De plus, la difficulté à percevoir les signes de l'anxiété rend ardue voire impossible la prise en charge des individus anxieux dès leur plus jeune âge qui pourront possiblement développer des troubles anxieux qui perdureront à l'âge adulte.

Trop d'anxiété comme trop peu provoque des conséquences néfastes pour l'individu comme le souligne le journal l'Express : « l'anxiété est la température de l'âme ». Elle est une question de dosage : « Celui qui n'est pas assez anxieux (...) va conduire de façon imprudente. Celui qui l'est de façon normale va respecter les limites de vitesse. Celui qui l'est trop ne conduit plus : il est mort de peur. L'anxiété est une alliée, il faut seulement la maintenir en équilibre. ». Par ailleurs, l'anxiété est définie comme un trouble à partir du moment où elle apparaît lorsqu'il n'y a pas de danger réel, lorsqu'elle est habituelle et récurrente et pour finir quand elle perturbe les activités quotidiennes de l'individu par sa durée et intensité.



**Figure 1 : Comment l'anxiété affecte la performance ?**

Ce schéma provenant du Manuel MSD vise à illustrer le lien entre anxiété et performance. On s'aperçoit que lorsque le niveau d'anxiété augmente, le niveau de performance augmente de la même façon. On peut en déduire que l'anxiété permet d'accroître la performance et qu'elle permet l'adaptation de l'individu. Cependant, cette augmentation de performance redescend brutalement lorsque le niveau d'anxiété est considéré comme trop élevé. A ce niveau-là, l'anxiété est devenue contreproductive et nuit à l'individu car elle « provoque une souffrance et altère la

performance » de celui-ci. On peut alors en conclure qu'étant donné que le trouble anxieux se caractérise notamment par une forte intensité d'anxiété cela rend difficile la performance et donc rend également difficile voire impossible la production ainsi que les apprentissages de l'individu.

Le trouble anxieux est d'autant plus important qu'il est répandu dans la population mondiale, il est le trouble mental le plus répandu touchant 21% des adultes « au cours de leur vie ». Par ailleurs, « les femmes sont jusqu'à deux fois plus affectées que les hommes, toujours selon l'Inserm. Par ailleurs, l'étude menée par Beesdo, professeur d'épidémiologie, Pine, chef de la section du développement et des neurosciences affectives à L'institut Nationale de la Santé Mentale, Lieb, professeure en psychologie clinique et en épidémiologie et Wittchen, psychologue clinique, psychologue et psychothérapie et épidémiologique, sur les schémas de risque des troubles anxieux et dépressifs, montre que les troubles anxieux représentent entre 8 et 30% des enfants et des adolescents et se trouvent être le plus fréquent entre l'âge de 6 et 18 ans.

Si l'on s'intéresse aux neurosciences, celles-ci ont prouvé qu'il existe trois états universels instinctifs commun à tous, c'est-à-dire trois façons de réagir face à une situation considérée comme dangereuse : lutter (agressivité), fuir et l'inhibition (« je n'existe pas »). Dans certaines situations, le trop plein d'émotions négatives comme l'explique Christine Vertès produit une quantité excessive de cortisol ce qui bloque l'accès au cortex, à la réflexion. Cela entraîne des conséquences négatives pour l'élève telles que la perte de mémoire, des difficultés à se concentrer ainsi que l'inhibition ou encore l'agressivité. Un élève qui voit l'école ou une situation scolaire comme un danger ne pourra pas apprendre d'où l'importance d'agir et d'aider ces élèves.

Par ailleurs, dans l'anxiété nous retrouvons l'anxiété sociale se traduisant par la « *peur d'être évalué négativement, une trop grande conscience de soi, dépréciation de ses habiletés sociales, pensées dévalorisantes sur soi, auto-attribution du blâme pour les difficultés scolaires* ». Elle s'exprime par la crainte d'être jugé, l'angoisse, la fuite. Elle apparaît à l'adolescence et confondue avec la timidité. Cette anxiété, comme les autres types d'anxiétés, entraîne des conséquences importantes sur l'individu, des lacunes dans les habiletés et compétences. A l'école,

elle provoque chez l'élève des effets inhibiteurs sur la participation en classe (alors qu'elle est demandée à l'école) jusqu'au refus d'aller à l'école.<sup>6</sup>

### 1.1.2 Causes et facteurs de risques

Le MSD affirme qu'« on ne connaît pas parfaitement les causes des troubles anxieux » cependant plusieurs facteurs de risques de l'anxiété ont été identifiés par la communauté scientifique et psychologique grâce aux travaux effectués à ce sujet. Ainsi, trois catégories de facteurs de risques ont été définies par Beaumont et Samson : ils peuvent être d'ordres personnels, familiaux et/ou sociaux/scolaires.

Parmi les facteurs de risques personnels nous trouvons l'idée d'une estime de soi négative de l'enfant se traduisant par un manque de confiance en soi, ainsi que son tempérament et la présence de timidité souvent confondue avec le trouble anxieux par ailleurs. Le centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) ajoute par ailleurs l'intérêt à porter à certains problèmes médicaux ou psychiatriques qui peuvent en être responsable. Si on s'intéresse maintenant à l'environnement familial, les facteurs de risques y sont bien plus nombreux et cela s'explique par le fait que les parents sont les premiers éducateurs de leur enfant. Si le lien affectif entre parents et enfant n'est pas sécurisant ou alors qu'au contraire il y a une surprotection de l'enfant, des abus qui peuvent être psychologiques ou bien physiques, des problèmes financiers en lien avec la classe sociale dont ils font partie, une forte considération donnée à la performance ; tout cela peut être des causes de l'apparition du trouble anxieux chez l'enfant. Le CAMH évoque également d'autres facteurs de risques, en plus des causes citées par Beaumont et Samson, l'apparition de troubles pendant le développement de l'enfant ainsi que l'hérédité du trouble anxieux.

Par ailleurs, lorsque le groupe Trajectoires, dans son enquête sur le rapport à l'école des élèves de quartiers populaires, demande l'avis d'enseignants au sujet de l'anxiété chez les élèves, l'évaluation même est souvent reconnue comme l'une des principales causes d'anxiété à l'école en dehors des facteurs environnementaux et sociaux que les enseignants ne perçoivent pas toujours. L'évaluation est en outre

---

<sup>6</sup> Pharand, J. Doucet, M. (2013) Souffrir d'anxiété sociale en classe, Dans *En éducation quand les émotions s'en mêlent !* (PP.115-132). Québec, Canada : Presses de l'Université du Québec.

souvent confondue avec le jugement par les élèves. Si l'on s'intéresse plus en détails à l'École en elle-même, certaines écoles favoriseraient l'anxiété par l'instauration de la concurrence et de la performance ce qui montre dans les résultats d'études que ces élèves seraient bien plus anxieux que les élèves issus d'écoles dites « normales ». Ce constat est lié à l'idée que l'anxiété est parfois considérée comme engendrant des conséquences positives, elle rendrait l'élève plus productif. Or, selon Lambert-Samson et Beaumont :

Même si l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal (2016) reconnaît que l'anxiété situationnelle (anxiété-état) peut parfois entraîner des effets positifs (p. ex., motivation accrue, meilleures performances aux examens ou même permettre la survie face à un danger à venir), la liste des conséquences négatives qu'elle entraîne est plus importante.

La performance et la compétition sont de ce fait identifiées à l'école comme facteurs de risque comme un climat scolaire négatif. La compétition et la performance sont des termes liés et souvent attribués au domaine sportif. En effet, le premier renvoie à une épreuve disputée par différents individus qui cherchent par le biais de leur performance à "être le meilleur". Or, si on instaure dans l'enseignement une ambiance de compétition et de performance cela ne renforcera que plus les écarts entre les élèves, l'École serait de ce fait basée sur l'individualisme, un concept plutôt mal perçu dans notre société alors que l'École forme nos futurs citoyens. Autres facteurs détectés, une relation difficile entre l'élève et l'enseignant, une victimisation par les pairs ainsi qu'un isolement social de la part de l'élève lui-même qui ne permettent pas à l'élève de bénéficier d'un cadre sécurisé pourtant essentiel aux apprentissages.

### 1.1.3 Prise en charge, prévention et ressources

La prise en charge des enfants et adolescents anxieux est souvent mal adaptée voire absente<sup>7</sup> ce qui s'explique par le fait que « ces troubles restent mal reconnus, notamment en médecine générale ».

---

<sup>7</sup> Norton, J., Capdevielle, D. & Boulenger, J. (2014). 13. Épidémiologie, facteurs de risque, incapacité et coût social des troubles anxieux. Dans : Jean-Philippe Boulenger éd., *Les troubles anxieux* (pp. 119-131). Cachan: Lavoisier. <https://doi.org/10.3917/lav.boule.2014.01.0119>



Comment est traité l'anxiété et le trouble anxieux ? En psychologie l'anxiété reste un thème fréquent. Le traitement de ce trouble est essentiellement possible grâce à la psychothérapie<sup>8</sup> c'est-à-dire un traitement fondé sur l'écoute et la parole du patient lors d'entretiens réguliers avec un psychothérapeute. On retrouve dans la psychothérapie, ce qu'on appelle les thérapies comportementales permettant une « modification » du comportement des personnes anxieuses, plus précisément de leur façon de percevoir et de réagir à leur environnement afin que leur comportement soit plus « rationnel ».

Par ailleurs, il existe des programmes de prévention de l'anxiété chez les enfants et adolescents que Andrée-Anne Houle, professeure au département de psychoéducation de l'Université de Sherbrooke au Canada, a décidé de recenser. Ces programmes ont été élaborés par des psychologues afin d'aider ces élèves anxieux dont certains d'entre eux sont principalement axés sur le milieu scolaire ou bien sont des thérapies comportementales. Quelques programmes sont disponibles en ligne et destiné au milieu scolaire comme MoodGym ou encore This Way Up – Schools mais malheureusement la plupart sont réalisés en anglais par conséquent pas forcément accessibles à tous. D'autres ressources existent comme le livre *Comment vaincre mes monstres intérieurs. La gestion du stress pour les adolescents* qui s'adresse directement aux jeunes pouvant souffrir d'anxiété ou encore Parent Management Training une ressource prévue pour les parents d'enfants anxieux. D'autres ressources sont disponibles en ligne à l'exemple du site internet québécois Mon relief qui propose des groupes de soutiens, des ateliers d'autogestion ainsi que des ressources afin de mieux comprendre l'anxiété, la dépression et la bipolarité. Cette ressource concerne davantage les adultes ainsi que les adolescents résidant au Québec.

Peu de programmes sont disponibles en français et adaptables voire créés pour le milieu scolaire. C'est le cas de *Funambule*, un programme québécois consacré aux adolescents entre 12 et 18 ans qui peut tout à fait être réalisé par un enseignant comme par un spécialiste. Selon Andrée-Anne Houle, il "se déroule autour d'activités comme des exercices de relaxation, la lecture d'histoires et de mises en situation ainsi que des activités plus actives. Des moments d'échanges en

---

<sup>8</sup> Vidal. (2021). *La prise en charge de l'anxiété*. Récupéré le 5 janvier 2022 sur le site : <https://www.vidal.fr/maladies/psychisme/anxiete/diagnostic.html>

groupe ont également lieu” ; “Le programme se divise en quatre volets : 1) Travail sur la perception du stress, 2) Travail sur le corps, 3) Travail sur les pensées et 4) Travail sur les stratégies adaptatives”. Ce programme a été créé pour le milieu scolaire, l’enseignant peut facilement le mettre en place dans sa classe avec la composition de groupes et ne nécessite pas de qualifications particulières ce qui est un point non négligeable.

Autre programme adaptable au milieu scolaire : *Dé-Stresse et progresse* conçu pour des élèves entre 12 et 13 ans, lors de leur entrée dans le secondaire. Il est également réalisable par un enseignant comme par un spécialiste cependant il nécessite une formation précédemment. Selon les créateurs du programme : “Il permet aux enfants et aux adolescents d’apprendre ce qu’est le stress, comment le reconnaître et comment s’y adapter dans la vie. Dé-stresse et progresse© part des connaissances acquises des élèves et leur donne les connaissances nécessaires pour reconnaître les effets du stress sur le cerveau et sur le corps”<sup>9</sup>. Une des limites de ce programme est le fait qu’il soit uniquement centré sur l’élève et non sur le milieu scolaire.

## 1.2... à la prise de parole/ à l’expression orale

### 1.2.1 La présence de l’oral à l’école

“L’oral est naturellement premier dans l’apprentissage d’une langue” cette affirmation du site Eduscol aujourd’hui coule de source cependant l’oral et l’écrit n’ont tous deux pas toujours eu la même importance dans l’histoire de l’éducation en France. Les années soixante et soixante-dix marquent une période de changement pour l’oral qui devient une préoccupation dans l’enseignement français car pendant longtemps il y avait une « *centration sur l’écrit (qui) a entraîné une minoration de l’oral* ». Cependant, « *dès les IO de 1882 et 1887 (...) la parole est le vecteur des apprentissages et (...) le dialogue pédagogique est donc central*”<sup>10</sup>.

---

<sup>9</sup> Centre d’études sur le stress humain (CESH). *Programme Dé-stresse et Progresse*. Récupéré le 4 février 2022 sur le site du centre d’études : <https://www.stresshumain.ca/programmes/de-stresse-et-progresse/>

<sup>10</sup> Élisabeth Bautier, (2016) « Et si l’oral pouvait permettre de réduire les inégalités ? », *Les dossiers des sciences de l’éducation*. Consulté le 13 juillet 2021 <http://journals.openedition.org/dse/1397>. DOI : <https://doi.org/10.4000/dse.1397>.

Actuellement l'oral et l'écrit occupent tous deux une place centrale dans l'enseignement apprentissage d'une langue vivante comme le témoigne les cinq compétences langagières qui apparaissent dans le Cadre Européen Commun de Référence pour l'enseignement des Langues (CECRL) : la compréhension orale, compréhension écrite, expression orale en continu, expression orale en interaction et pour finir l'expression écrite. Ces cinq catégories sont également accompagnées de descripteurs permettant de savoir ce que les programmes attendent des élèves en termes de connaissances, compétences et savoirs en fonction du niveau des élèves. Ici nous nous intéressons plus précisément à la prise de parole donc à la production orale en général qui inclus à la fois l'expression orale en interaction ainsi que l'expression orale en continu. La production orale est décrite dans le CECRL comme le moment pendant lequel "l'utilisateur de la langue produit un texte ou énoncé oral qui est reçu par un ou plusieurs auditeurs" et peut prendre diverses formes selon le niveau et la classe des élèves. En effet, un élève du cycle 4 n'aura pas les mêmes attentes qu'un élève de seconde ou du cycle terminal.

### 1.2.2 La peur de la prise de parole à l'école

L'anxiété est par ailleurs l'une des émotions les plus répandue à l'école. Elle se traduit par une perte de moyens, de capacités scolaires, une attitude négative face à l'école ainsi qu'un manque de plaisir à étudier. Elle s'exprime selon J. Pharand et M. Doucet, professeures agrégées à l'Université du Québec, par la crainte d'être jugé, angoisse, fuite et apparait surtout à l'adolescence fréquemment confondue avec la timidité. Les conséquences à l'école sont néfastes car elle entraîne des lacunes dans les habiletés et compétences, des effets inhibiteurs sur la participation en classe (alors que celle-ci est sollicitée à l'école) ou encore un refus d'aller à l'école. Le plus souvent ce sont les élèves qui décident de ne pas parler qui ont le plus de difficultés par manque de confiance ou parce qu'ils ne veulent pas sortir de leur zone de confort en laissant les autres parler. Le regard des autres à l'adolescence est très important car ils construisent leur propre identité et pour eux

s'exprimer à l'oral « *c'est montrer sa vulnérabilité* »<sup>11</sup> ; en découle la peur de l'erreur. Ces élèves préfèrent se taire plutôt que d'accepter d'être jugés par les autres.

Autre donnée à prendre en considération est qu'à l'école le stress comme l'ennui touchent davantage les élèves dits « populaires » c'est-à-dire les élèves issus de classes sociales inférieures comme l'affirme le sociologue Pascal Bavoux :

Plus d'un tiers des élèves déclarent avoir « parfois mal au ventre avant d'aller à l'école ou au collège ». Pour 35% d'entre eux, ces maux de ventre sont dus principalement à la peur, au stress ou encore à l'absence d'envie d'aller à l'école. Le stress ou la peur est la première cause des maux de ventre pour les collégiens et les filles (respectivement 48% et 42%)<sup>12</sup>.

Les causes de cet ennui et de ce stress seraient que ces élèves « *ne comprennent pas toujours les contenus et les attentes* » de l'école ce qui découlerait sur un « malaise » voire un repli en classe. Une partie d'entre eux (30% au total) ne participent jamais ou que très rarement par « *peur de se tromper ou la méconnaissance des réponses* ». Ce résultat montre que la question de l'estime de soi pour ces élèves est un élément important qu'il faut considérer. A cela s'ajoute une relation distante entre l'école et les familles et des activités extrascolaires qui ne sont pas en lien avec des attentes scolaires. Cette idée d'un stress plus important chez les élèves issus de familles modestes est confirmée par un certain nombre de sociologues d'après Marceline Laparra et Claire Margolinas, toutes deux maitresses de conférences la première en Sciences du langage, la seconde en didactique des mathématiques :

Les travaux des sociologues (Bernstein 1975, 2007 ; Labov 1978, 1993 ; Bourdieu 1980 ; Bourdieu et Passeron 1971), qui décrivent tous comment les différentes classes sociales n'usent pas du langage de la même manière, apportent une explication sociologique à un tel constat : l'école, en privilégiant les situations où les élèves doivent mettre en jeu des usages de la langue auxquels certains d'entre eux ne sont pas habitués dans leur cadre familial, tend à reproduire en son sein les inégalités langagières externes et est impuissante à les résorber<sup>13</sup>.

---

<sup>11</sup> Milanovic, L. (2019). *La participation en classe de langue vivante* (mémoire de master Métier de l'Enseignement, de l'Education et de la Formation, ESPE de l'académie de Nice-Célestin Freinet). Récupéré de Dumas, système de dépôt de mémoire universitaire : <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02461227/document>

<sup>12</sup> Bavoux, P. (2008). *Baromètre annuel du rapport à l'école des enfants en quartiers populaires, Enquête réalisée par Trajectoires – groupe reflex auprès de 500 élèves suivis par l'AFEV*

<sup>13</sup> Laparra, M. & Margolinas, C. (2012). Oralité, littératie et production des inégalités scolaires. *Le français aujourd'hui*, 177, 55-64. <https://doi.org/10.3917/lfa.177.0055>

Pour finir, Serge Boimare, directeur pédagogique et administratif du Centre Médico-psychologique Claude Bernard à Paris, assure qu'il existe un réel choc à l'entrée à l'école pour certains élèves :

Ces enfants qui arrivent à l'école sans avoir mis en place, au cours de leurs premières expériences éducatives, les compétences psychiques nécessaires pour affronter l'attente et la règle, se font déstabiliser par les contraintes qui accompagnent la conquête des savoirs fondamentaux. C'est ici que fleurissent les sentiments parasites, les peurs et les émotions excessives, souvent camouflées derrière des idées d'auto dévalorisation ou de persécution<sup>14</sup>.

Ces élèves, par peur vont développer des stratégies d'anti-apprentissage puisqu'ils n'arrivent pas à affronter le doute face aux apprentissages, sans réveiller leurs inquiétudes et le sentiment de frustration et se retrouvent le plus souvent en décrochage scolaire. Ces comportements d'évitement et stratégies d'anti-apprentissages présents chez les élèves anxieux dans le milieu scolaire peuvent être interprétés comme de la paresse ou un manque de motivation ce qui peut augmenter le risque d'une mauvaise relation entre élève/enseignant.

Après avoir défini le terme d'"anxiété", notamment grâce à la psychologie, comme étant un état ou une émotion présente chez chaque individu. Cependant, l'anxiété peut devenir anormale lorsqu'elle chronique et présente excessivement dans ce cas elle est nocive pour l'individu et nuit à son quotidien et sa performance. Ensuite, nous nous sommes intéressés aux causes ainsi qu'aux facteurs de risques de l'anxiété afin de comprendre d'où celle-ci provient. Les spécialistes ont classé ces causes en trois catégories différentes : familiaux, personnels et scolaires. Ainsi on comprend que l'anxiété est multi causales et différentes selon les individus. Nous nous sommes également centrés sur la prise en charge aujourd'hui de l'anxiété dans la société qui reste minime voire méconnue. Pour finir nous avons fait un tour du côté de l'enseignement afin, dans un premier temps, de mettre en évidence l'importance de l'oral à l'école et dans un second temps comprendre pourquoi l'oral peut-être source d'anxiété et de stress à l'école. Nous allons maintenant nous intéresser plus spécifiquement à la prise en compte de l'anxiété dans l'enseignement.

---

<sup>14</sup> Boimare, S. (2016). *Ces enfants empêchés de penser*, Enfances, Dunod.

## 2) Etat des lieux de la prise en compte de l'anxiété dans l'enseignement

Comme nous l'avons démontré auparavant les émotions négatives telles que la peur ou l'anxiété peuvent rendre les apprentissages difficiles. Effectivement, selon Christine Vertés, professeure-documentaliste : « *en cas de stress le cerveau sécrète des hormones comme l'adrénaline et le cortisol. Quand le taux de cortisol est trop élevé (...) difficile de penser avec clairvoyance* ». Les conséquences de ces émotions négatives sont néfastes et nombreuses : troubles de mémoire, difficulté à se concentrer, difficulté d'attention ; comportement de fuite, agressivité (physique et morale) et inhibitions découlant sur des difficultés scolaires voire un décrochage scolaire. Ces émotions impactent le bien-être moral des élèves, la santé physique, la performance à l'école ainsi que les relations avec les autres c'est pour cela que la prise en compte et la prise en charge de l'anxiété semble devoir être une priorité pour la réussite des élèves.

Le ministère de l'Éducation de l'Ontario, dans son guide *Vers un juste équilibre : Pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des élèves*<sup>15</sup>, fait état de 2 à 3 élèves par classe souffrant d'anxiété ce qui se révèle être un chiffre important et non négligeable. Par ailleurs selon cette étude menée en 2015 par l'OCDE dans les pays en faisant partie, l'anxiété liée au travail scolaire semble davantage toucher les élèves d'établissements dits « prestigieux » où la performance est demandée et où la concurrence est présente. L'une des causes principales de cette anxiété serait la perception de l'évaluation « *comme une menace* » par les élèves car « *plus d'un élève sur deux s'inquiète souvent à propos de la difficulté des examens et se sent très angoissé, même s'il est bien préparé* ». La prévalence est plus importante du côté des jeunes filles avec près de 64% contre 47% des garçons.

Cependant Rubio, professeur agrégé en langue anglaise ainsi que Lambert-Samson et Beaumont s'accordent sur le fait que l'anxiété reste méconnue au sein de

---

<sup>15</sup> Ministère de l'Éducation de l'Ontario. (2013). *Vers un juste équilibre, Pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des élèves, Guide du personnel enseignant, version provisoire*. Repéré à <http://www.edu.gov.on.ca/fre/document/reports/SupportingMindsFr.pdf>

l'Enseignement et des textes officiels de ce fait en découle un manque de moyens pour le corps professoral afin de limiter l'anxiété à l'école. L'anxiété, selon eux, n'est pas ou très peu étudié lors de la formation des enseignants de ce fait les enseignants ont peu de ressources pour aider les élèves anxieux. Selon Lambert-Sanson et Beaumont : "les connaissances des enseignants quant aux manifestations de l'anxiété, ses causes et les interventions à pratiquer sont limitées. Les principales sources de leurs connaissances sont issues de leurs expériences personnelles et professionnelles et très peu de leurs formations initiales ou continue".

Ces enseignants possiblement mal préparés risquent dans un premier temps sachant peu de choses à ce sujet de ne pas détecter l'anxiété chez les élèves, de ne pas avoir les bons réflexes, les bonnes réactions face aux comportements d'élèves anxieux. Ces comportements ont été par ailleurs recueillis et détaillés par G. Lecours, chargée de projet dans le milieu de l'éducation ainsi que N. Landry et M. Edmond<sup>16</sup>, conseillères pédagogiques ; en voici quelques-uns : le besoin d'être rassuré et sécurisé, les difficultés de concentration, difficultés liées à la mémoire ou d'attention, manifestations physiques de gêne, difficulté à rester en place ainsi que des difficultés à sortir de ses habitudes ou de la routine. Les réactions inadaptées de ces professeurs face aux comportements de ces élèves pourraient accroître leur l'anxiété ainsi que leurs comportements mais pourrait également déboucher sur une détérioration de la relation entre enseignant et élève ainsi que la relation entre enseignant et responsables légaux. Lorsqu'un enfant, présente des difficultés ou bien des comportements inappropriés à l'Ecole celle-ci voit souvent les parents comme responsables de ses difficultés ce qui n'est pas favorable à l'installation d'une relation de confiance entre Ecole et responsables légaux pourtant primordiale dans la réussite de chaque élève.

Depuis l'année 2020, nous vivons une période marquée par une situation sanitaire difficile dû à l'épidémie de la Covid-19. Cette période est anxiogène pour tous ce qui a permis que l'anxiété devienne une source de préoccupation grandissante pour la société comme pour l'Education Nationale française comme on peut le remarquer avec l'augmentation d'articles à ce sujet alors qu'il en existait que

---

<sup>16</sup> Lecours, Geneviève, Landry, Nathalie et Émond, Michelle. (2013). Les difficultés d'apprentissage : comment faire au quotidien. Commission scolaire de Laval, Québec. Repéré à [http://www.pierrepotvin.com/8.%20Banque%20d'outils/Difficultes\\_apprentissage\\_%20strategies.pdf](http://www.pierrepotvin.com/8.%20Banque%20d'outils/Difficultes_apprentissage_%20strategies.pdf)

peu par le passé sur l'anxiété en elle-même, ces articles sont davantage centrés sur le bien-être en général. Ainsi le rapport de 2020 du Ministère de l'Education Nationale intitulé *Favoriser le bien être pour la réussite de chacun*<sup>17</sup> indique que « dans le contexte de la pandémie de Covid, les questions de santé et de bien-être sont devenues des préoccupations de premier plan pour le système scolaire et universitaire ». L'Education Nationale reconnaît également un manque de prise en charge des élèves à l'école pouvant se trouver en situation de souffrance « dans un contexte d'anxiété généralisée, marqué par une recrudescence des conflits et des violences et par la dégradation de la santé mentale de nombreux jeunes, certains défauts persistants du système éducatif, comme le manque d'accompagnants, de personnel médico-social, de médecins de prévention ou de psychologues se sont fait cruellement sentir ». Même si la prise en charge est utile et aide les élèves, les psychologues par exemple ne sont que très peu dans les établissements soit environ un psychologue pour 1500 élèves dans le secondaire<sup>18</sup>.

Le bien-être des élèves est une préoccupation de l'Education Nationale française et est notamment lié au climat scolaire, au harcèlement, à la violence ou encore au handicap par exemple. Cependant même si le sujet de l'anxiété est abordé et les problèmes pointés il faut sortir du contexte français afin de trouver des articles et des ouvrages proposant des pistes d'observation ainsi que des stratégies pour aider les élèves souffrant d'anxiété à l'école. En effet, le Ministère de l'Education de l'Ontario<sup>19</sup> ainsi que le site du projet TA@l'école de l'Association Learning Disabilities Association of Ontario (LDAO), offrent des pistes d'observation afin de détecter les élèves possiblement anxieux et des stratégies et des comportements afin de diminuer les facteurs de stress de ces élèves souffrant d'anxiété ou de trouble des apprentissages.

Parmi les pistes d'observation pour détecter des enfants anxieux nous trouvons entre-autres : le “besoin d'être sécurisé et rassuré”, la “difficulté

---

<sup>17</sup> Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports. (2020). *Favoriser le bien-être pour la réussite de chacun*. Récupéré le 28 décembre 2021 sur le site du ministère : <https://www.education.gouv.fr/rapport-2020-de-la-mediatrice-de-l-education-nationale-et-de-l-enseignement-superieur-324218>

<sup>18</sup> VousNousIls. (2017). *Psychologues de l'Education nationale (ex-COP) : « nous ne sommes pas assez nombreux »*. Récupéré le 20 janvier 2022 sur le site : <https://www.vousnousils.fr/2017/02/17/psychologues-de-leducation-nationale-ex-cop-nous-ne-sommes-pas-assez-nombreux-599467>



d'attention, de concentration ou de mémoire”, “des manifestations physiques d'inconfort (sudation, tremblements, palpitations)”, un “perfectionnisme prononcé qui provoque une lenteur dans l'exécution de la tâche” ou encore des “plaintes somatiques (excuses en lien avec la santé)”.

Selon le Ministère de l'Éducation de l'Ontario afin de diminuer les facteurs de stress chez tous les élèves l'enseignant peut “Créer un environnement d'apprentissage où les erreurs sont considérées comme une partie naturelle du processus d'apprentissage, fournir des horaires et des routines prévisibles en classe, annoncer les changements de routine à l'avance, donner de simples exercices de relaxation qui impliquent toute la classe.” et pour finir “Encourager les élèves à aborder une tâche qu'ils redoutent, de manière graduelle et par petites étapes”. De plus, l'article nous offre un tableau résumant pour chaque type d'anxiété ou comportements liés, des stratégies pédagogiques possibles à mettre en place. Par exemple pour les élèves manifestant des symptômes liés à l'anxiété généralisée voici quelques stratégies proposées adaptables : “Travailler avec les parents, l'équipe-école, récompenser les comportements courageux et non anxieux, maintenir un horaire régulier autant que possible, encourager et récompenser toutes les mesures positives prises par l'élève pour gérer son anxiété.”

Dans cette partie, nous nous sommes rendus compte que le bien-être des élèves est une préoccupation de l'Éducation Nationale française, cependant même si le sujet de l'anxiété est abordé et les problèmes pointés il faut sortir du contexte français afin de trouver des articles et des ouvrages proposant des pistes d'observation ainsi que des stratégies pour aider les élèves souffrant d'anxiété à l'école. Nous allons désormais nous centrer sur la place de l'oral en cours de langues vivantes ainsi que son impact sur les élèves.

### **3) La place de l'oral dans l'enseignement des langues vivantes dans le second degré et son impact sur les élèves**

D'une part, une langue étrangère est une source d'anxiété par le fait que l'enseignement de celle-ci selon Jane Arnold, professeure de langues étrangères, l'apprentissage des langues étrangères et langues secondes sont les seules matières portées sur l'anxiété, le niveau de vulnérabilité y est plus élevé que dans d'autres matières dans lesquelles l'oral est moins important. Ainsi, cela peut entamer la confiance des élèves en eux. Argument que confirme le Cadre Européen Commun de Référence pour les Langues où l'accent est mis sur ce qu'on appelle la compétence communicative c'est-à-dire plus généralement l'habileté à communiquer efficacement dans une langue. L'oral est une activité langagière importante à part entière enseignée par le biais de compétences langagières au même titre que l'écrit. Par ailleurs, la mise en place en 2020-2021 du Grand Oral en classe de terminale a pour but d'entraîner les élèves « à prendre la parole en public de façon claire et convaincante » ce qui renforce l'importance donnée à l'activité langagière.

L'anxiété ressentie par les élèves peut également s'expliquer par le fait que les élèves doivent s'exprimer dans une langue qu'ils ne connaissent pas ou seulement très peu par conséquent ils éprouvent de l'anxiété puisqu'ils ont plus de chance de se tromper, de commettre des erreurs. Dans le CECRL « la peur ou l'embarras » sont identifiés et reconnus comme des savoir-être ayant potentiellement une influence sur l'activité communicationnelle de l'apprenant. Cependant il n'y a pas de solution proposée en cas de difficulté liée à ces savoir-être. Par ailleurs, s'ajoute à cela d'autres facteurs considérés comme importants dans l'expression orale en langue vivante tels que l'intonation, l'accentuation et la prononciation. On le retrouve du côté des programmes du cycle 4, de seconde et du cycle terminal, où sont associés à la production orale : la maîtrise du vocabulaire, la correction grammaticale ainsi que la maîtrise phonologique, des compétences importantes dans l'acquisition d'une langue vivante.

L'expression orale peut donc être facilement une source d'anxiété chez les élèves puisqu'elle implique dans un premier temps l'acte de la prise de parole ce qui n'est pas chose facile d'entrée de jeu pour chaque élève notamment à l'adolescence et dans une langue qu'ils ne maîtrisent pas. Elle implique également l'intonation, la

prononciation, la phonologie, le vocabulaire, l'aisance mais fait également appel à la gestuelle des élèves.

D'autre part, il faut également prendre en compte qu'à l'adolescence, les élèves se cherchent eux-mêmes, construisent leur identité et sont plus enclins à ressentir de l'anxiété par peur du jugement et du regard des autres. Le plus souvent ils décident de ne pas s'exprimer à l'oral car pour eux « c'est montrer sa vulnérabilité » comme l'explique Patricia Jennings, professeure d'éducation. Par ailleurs, chaque individu a besoin de sentir qu'il appartient à un groupe, à une communauté, et ce besoin est bien plus important à l'adolescence, il permet son épanouissement. Dans le milieu scolaire, la classe représente ce groupe d'appartenance.

Pour finir, grâce à la sociologie, il a été prouvé que l'influence du milieu social a également son rôle à jouer dans l'aisance des élèves à l'école mais aussi à l'oral. Il semblerait que les élèves provenant de milieu populaire éprouvent plus d'ennui, de stress à l'école et auraient moins d'aisance à l'oral par rapport aux élèves issus d'autres milieux. En effet, ils participeraient moins et auraient moins confiance en eux puisqu'ils comprendraient moins bien les attentes de l'École en général dû au fait qu'en dehors du cadre scolaire ces élèves ne font pas d'activités extrascolaires culturelles en lien avec les attentes scolaires auxquelles ils ne sont pas accoutumés. Selon Elisabeth Bautier, chercheuse en Sciences de l'Éducation, un travail avec les élèves sur l'oral permettrait la réussite scolaire ainsi que réduire les inégalités entre eux.

Comme nous l'avons pu constater, l'expression orale en classe de langue vivante a une importance capitale. D'un côté, les programmes ainsi que les directives officielles attendent des compétences et habiletés spécifiques de la part des élèves dans chaque activité langagière dans l'expression orale et de l'autre côté, on observe que de nombreux élèves appréhendent voire sont angoissés par cette situation d'expression orale. On peut alors se demander ce que l'enseignant à son échelle peut mettre en place face à cette situation.

Après nous être centrés sur les programmes et sur les effets induits de ceux-ci sur certains élèves nous allons désormais nous concentrer sur le rôle de l'enseignant face à l'anxiété de ses élèves, pourquoi et comment il peut y remédier.

#### 4) Le rôle de l'enseignant face à l'anxiété de ses élèves

Selon Chevallier-Gâté, Docteur en Sciences de l'Education et psychologue à l'Université Catholique de l'Ouest à Angers :

L'enseignant n'est pas seulement celui qui enseigne, qui s'efforce de penser les conditions de transmission d'un savoir, de débusquer les obstacles inhérents aux savoirs qu'il enseigne pour assurer au mieux celle-ci. C'est aussi, et d'abord, un être humain entier, à l'image de l'apprenant, avec qui il va nouer une relation pédagogique.

D'une part, l'enseignant est l'un des trois piliers, au même titre que l'élève et le savoir, de la situation d'enseignement/apprentissage comme l'indique le Triangle de Houssaye.

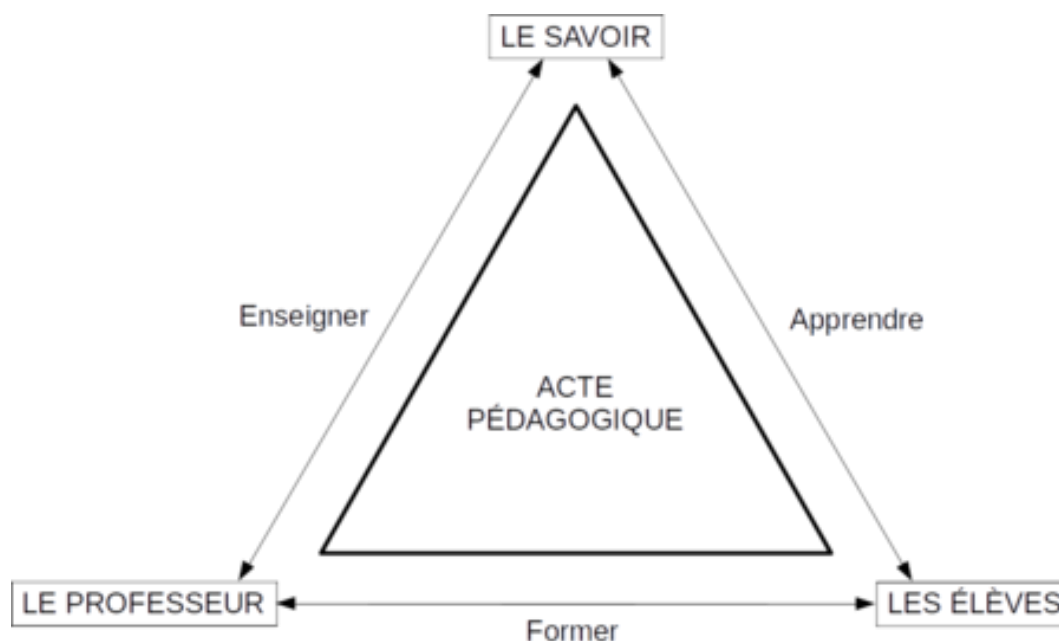


Figure 2 : Le triangle pédagogique de Houssaye.

L'enseignant établit les conditions et la transmission du savoir mais c'est également celui « qui va nouer une relation pédagogique ». En ce sens la relation pédagogique entre ces deux parties a une réelle influence et une grande importance dans la situation d'enseignement/apprentissage, si celle-ci est négative alors la situation d'apprentissage ne se fera pas ou sera très difficile. A contrario une bonne relation entre enseignant et élève permettrait de réduire l'anxiété des élèves ainsi que de les aider.

D'autre part, comme l'affirme Patricia Jennings, l'enseignement est « une pratique émotionnelle », qui provoquent des émotions positives comme négatives. Pour une bonne gestion de classe, l'autorégulation de ses propres émotions est essentielle pour les élèves comme pour l'enseignant afin de ne pas faire appel à des mesures extrêmes comme la punition. L'enseignant doit tout de même rester attentif aux signes et émotions des élèves ce qui se révèle être plus compliqué dû à la situation sanitaire liée au Covid-19 par le fait de devoir porter un masque qui cache une grande partie de notre visage. L'enseignant doit également communiquer avec eux et prendre en compte les différents facteurs internes comme externes provoquant l'anxiété chez les élèves afin de trouver des solutions susceptibles d'améliorer leurs apprentissages. Divers moyens sont possibles tels que l'instauration d'un climat de classe rassurant où chaque élève est libre d'exprimer ses doutes et ses craintes, une attitude de l'enseignant positive et bienveillante qui se révèle être une personne non crainte mais qui se veut rassurante.

Selon C. Vertés, un travail entre élève et enseignant est possible sur la question de la régulation des émotions qui améliore le climat scolaire : "Dans un contexte très anxiogène d'apparition et de propagation du Coronavirus (...) il apparaît indispensable d'aider les élèves à gérer leur stress et à développer leur intelligence émotionnelle". Pour cela, C. Vertés fait appel aux professeurs documentalistes, aux CDI, pouvant mettre en place des ateliers afin de travailler sur la régulation des émotions en classe qui permet un meilleur climat scolaire ainsi qu'une meilleure compréhension de soi et des autres: "Par le biais de l'animation d'ateliers de gestion des émotions, cette contribution vise à montrer combien le CDI peut être un formidable outil d'amélioration du climat scolaire dans les établissements et peut permettre de développer une pédagogie du vivre ensemble".

Argument que Pharand et Doucet confirment en évoquent un possible travail également sur l'estime de soi. Estime de soi qui par ailleurs est nécessaire à la réussite scolaire selon le site Canopé mais peu de solutions sont énoncées et qui pourtant pourraient être mise en place sur le terrain. Ce travail entre enseignant et élève sur l'estime de soi et sur la régulation des émotions est réalisable notamment par le biais de discussions avec lui voire avec la classe, en lui faisant exprimer ses émotions, faisant appel à un retour réflexif sur la situation, en lui faisant adopter un autre point de vue sur une situation par exemple. De plus, l'enseignant peut aussi prendre en charge la sensibilisation des parents ou encore jumeler l'enfant avec un autre étant plus à l'aise à l'oral ce qui pourrait l'inciter à prendre la parole.

Cependant, cette hypothèse reste à nuancer car l'enseignant n'est pas le seul pilier de la situation d'enseignement/apprentissage. L'enseignant peut aider l'élève au sein de l'école mais cette dernière n'est possiblement pas la seule source d'anxiété et de stress. Par ailleurs, l'enseignant a seulement une action à court terme au sein de sa classe mais peut tout de même faire appel à la communauté éducative afin de mettre un dispositif en place à plus long terme.

Comme nous le savons l'enseignant a une place non négligeable dans le processus d'enseignement/ apprentissage puisqu'il transmet les savoirs, établit les règles, le cadre ainsi que la relation pédagogique avec l'élève. Il est un élément clé du processus qui va pouvoir apporter son aide à l'élève anxieux par la mise en place d'un certain nombre de moyens afin de diminuer l'anxiété et le stress entre autres par le biais de discussions avec l'élève l'invitant à changer de point de vue sur une situation ou encore jumeler cet enfant avec un autre plus à l'aise à l'oral. Après nous être centrés sur le rôle de l'enseignant face aux élèves anxieux nous allons désormais nous intéresser à l'erreur et son rôle chez les élèves souffrant l'anxiété.

## **5) La place de l'erreur chez les élèves anxieux**

Il faut savoir que l'erreur par le passé était explicitement négative car elle se pensait en termes d'ignorance, de manque de travail, d'acquisition. La faute était renvoyée à l'élève lui-même, était assortie de commentaires négatives voire de

sanctions et dans ce cas-là elle perdait de son caractère informatif et risquait de décourager l'élève plutôt que de l'aider. Avec le temps, l'Enseignement a évolué pour une vision de l'erreur plus positive comme marqueur et outil de progression comme s'accordent à le dire les instructions officielles, C. Jambon, l'Association de parents d'élèves de l'enseignement libre (APEL), Philippe Meirieu ainsi que J.P Astolfi.

En revanche, l'erreur reste tout de même synonyme de faute, d'échec en dehors de l'école dans les mœurs à l'exemple du monde du travail par conséquent pour certains élèves aujourd'hui l'erreur à l'école est une grande source d'anxiété et de stress. En effet, elle est souvent perçue comme négative par les élèves, se tromper est synonyme de moquerie et d'être inférieur aux autres selon Connac. Elle est liée selon J.P Astolfi « à la perception que les élèves ont face à des activités codées dont ils ne maîtrisent pas le sens sur lesquelles ils ne peuvent pas avoir de prise ». De plus, elle implique une notion de jugement au même titre que l'évaluation souvent confondue avec le jugement de l'enseignant sur l'élève comme l'affirme Lacharme et Laurens.

Cependant, à l'école, l'erreur doit servir les apprentissages, permettre la progression et la réussite de l'élève car un élève qui n'essaie pas par peur de se tromper ou ne pose pas de questions par peur de paraître inintelligent n'évoluera pas. Il faut que les enseignants dédramatisent les erreurs car elles font partie intégrante du processus d'apprentissage, il n'y a pas d'apprentissage sans erreur. L'Ecole doit être un lieu « *hors menace* », un lieu où la prise de risque est possible car c'est un lieu sécurisé, où les erreurs sont dédramatisées, où l'échec est surmontable. De plus l'erreur sert à la fois l'élève "le retour réflexif sur l'erreur est une voie propice pour accéder à une meilleure compréhension de la notion étudiée. Par ce travail, il découvre aussi son propre fonctionnement intellectuel et gagne en autonomie." mais également à l'enseignant "l'exploitation de l'erreur est un instrument de régulation pédagogique. Elle permet de découvrir les démarches d'apprentissage des élèves, d'identifier leurs besoins, de différencier les approches pédagogiques, de les évaluer avec pertinence."<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Canopé. *L'erreur une étape nécessaire de l'apprentissage*. Récupéré le 16 mars 2022 sur le site Canopé : <https://www.reseau-canope.fr/education-prioritaire/agir/item/ressources/erreur-une-etape-necessaire-de-lapprentissage.html>

Selon Astolfi, il faut que l'enseignant établisse un « *contrat pédagogique dans lequel les erreurs donnent du sens aux apprentissages* » c'est-à-dire une reprise active des erreurs. Autrement dit, l'enseignement doit s'intéresser au chemin de pensée de l'élève afin de comprendre d'où provient son erreur et par la suite « corriger le tir », lui expliquer afin que celle-ci soit positive et serve ses apprentissages car elle sera comprise et non reproduite dans le futur. Comme l'explique Meirieu « *Comprendre est plus important que réussir, l'erreur n'est pas un échec* ». L'erreur à l'école, contrairement à l'erreur dans notre société, ne décrédibilise pas l'individu et n'est pas synonyme d'un échec au contraire l'erreur permet les apprentissages, elle permet de « réfléchir ». La correction des erreurs par l'enseignant doit être, selon Meirieu, « *un "arrêt sur image" (...) où l'on interrompt la frénésie de réussir à tout prix, où l'on se donne du temps pour comprendre ce qui se passe* ». Dans cette représentation bienveillante de l'erreur l'enseignant a un rôle déterminant à jouer du fait de la façon dont il va traiter les erreurs, façon grâce à laquelle les élèves anxieux ne vont plus voir l'erreur comme un danger donc ne craindront plus de se tromper.

Parmi les moyens auxquels les enseignants peuvent avoir recours afin de réhabiliter l'erreur on retrouve l'évaluation positive. En effet, l'évaluation positive permet la décentration sur les erreurs, de pointer ce qui a été compris et acquis, elle offre aux élèves de la satisfaction quant à leurs capacités et en eux.

Féliciter la tentative, les essais, même ratés, mettre en évidence la réussite même tardive et le chemin parcouru sont une voie vers la réhabilitation de l'erreur. Edison qui avait échoué des milliers de fois et continuer à y croire disait « Je n'ai pas échoué des milliers de fois, j'ai réussi des milliers de tentatives qui n'ont pas fonctionné. » En effet, sans ces milliers de tentatives, il n'aurait jamais pu comprendre par nature, ou de manière innée, le fonctionnement des machines et comment maîtriser l'électricité.<sup>20</sup>

Dans cette partie consacrée à l'erreur, nous avons découvert que l'erreur a longtemps eu une connotation négative par le passé cependant dans l'enseignement la vision de l'erreur est aujourd'hui totalement opposée. En effet, elle est source d'informations pour l'enseignant comme pour l'élève et permet la progression. Or, pour certains élèves cette vision péjorative de l'erreur est encore présente, de ce fait l'enseignant qui est un acteur clé de la situation d'enseignement/apprentissage va

---

<sup>20</sup> Céline Canard. (2020). *Le rapport d'un professeur des écoles à l'erreur des élèves comme symptôme de la division du Sujet : Une étude de cas*. Education.



pouvoir accompagner ces élèves et réhabiliter l'erreur, faire en sorte que les erreurs ne soient plus aperçues comme un échec mais plutôt comme une "chance", comme l'affirme Philippe Meirieu.

# **PARTIE EXPERIMENTALE**

## **6. Enquête auprès des élèves et enseignants**

### 6.1. Explication de la démarche et des modalités

Ce recueil de données a pour objectif de récolter des informations sur le terrain afin d'éclairer et de répondre à mes hypothèses : l'anxiété est-elle prise en compte par l'Enseignement ? Touche-t-elle davantage les élèves manquant de confiance en eux ? Est-elle liée à la relation pédagogique entre élève et enseignant mais aussi entre les élèves ? Découle-t-elle de la représentation de l'erreur par l'élève ?

Afin de collecter des données sur le terrain j'ai retenu le questionnaire en administration directe, c'est-à-dire rempli par l'enquêté puisqu'il permet dans un premier temps d'interroger un grand nombre d'individus et l'analyse croisée des données. De plus, l'administration directe du questionnaire permet une mise en confiance de l'enquêté qui est importante à prendre en compte surtout dans le cadre de notre objet d'étude.

J'ai réalisé deux questionnaires, un destiné aux enseignants de langue vivante et un autre destiné aux élèves du lycée général et technologique Joachim du Bellay à Angers. Le premier a été réalisé grâce au site internet Google Forms dans le but d'être facilement partagé afin de récolter un grand nombre de réponses, le second a été distribué en format papier aux classes suivantes : deux classes de secondes générales, une classe de première spécialité LLCE et une classe de première STMG.

Afin de répondre à mes hypothèses, j'ai formulé des questions ouvertes et des questions fermées, générales et précises, dans un premier temps dans le but de relever des données quantifiables pour ce qui est des questions fermées et dans un second temps d'obtenir l'avis des participants, une diversité d'opinions et de comportements, leur expérience. La liberté d'expression laissée aux interrogés est bien plus importante grâce aux questions ouvertes.

## 6.2 Résultats

Au total, j'ai collecté 123 questionnaires destinés aux enseignants de langue vivante et 96 questionnaires-élèves. Grâce à l'analyse de ces deux questionnaires, j'ai pu prendre connaissance de quelques points pertinents sur l'objet d'étude que je détaillerai ultérieurement. Les deux questionnaires apparaîtront en annexes à la fin de ce mémoire.

### 6.2.1 Définitions données

Dans un premier temps, je me suis intéressée à la définition qu'élèves et enseignants donnent à l'anxiété au travers des questions suivantes :

- Savez-vous ce qu'est l'anxiété ? (Questionnaire enseignant)
- Sais-tu ce qu'est l'anxiété ? Si oui, peux-tu essayer de la définir ?

Elèves et enseignants s'accordent sur le fait que l'anxiété est un terme difficile à définir. Si une petite minorité affirme ne pas savoir ce qu'est l'anxiété (1 enseignant et 9 élèves au total), la majorité des participants définit l'anxiété comme étant :

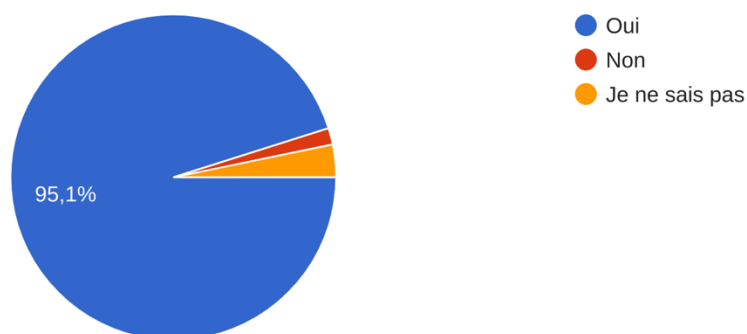
- "Du stress"
- "Un stress plus fort"
- "Peur"
- "Angoisse"
- "Forme d'appréhension"

Qui "dure" dans le temps ou est "permanente", "provoquée par l'attente d'un danger" et s'accompagnant de symptômes physiques : « mains moites », « tremblements », « respiration difficile ». Ces premières définitions montrent que souvent les termes d'anxiété et de stress sont confondus de par certaines similitudes qu'elles partagent. Rappelons que le stress est une réponse physiologique de notre corps lorsque celui-ci se retrouve perturbé par un danger. L'anxiété quant à elle est liée à l'appréhension, à l'anticipation d'une situation ou d'un danger réel ou non.

## 6.2.2 L'ampleur de l'anxiété

Lorsque l'on demande aux élèves s'ils ont déjà ressenti de l'anxiété : "As-tu déjà ressenti de l'anxiété ou du stress à l'école ? Si oui, à quel(s) moment(s) ?" sur 96 élèves seulement 7 élèves nous affirment ne jamais avoir ressenti d'anxiété à l'école, soit 92,7% des élèves interrogés ont déjà ressenti de l'anxiété à l'école. Ces données montrent que l'anxiété touche un nombre considérable d'élèves ce qui n'est pas négligeable.

Avez-vous / avez-vous eu des élèves anxieux dans vos classes ?  
123&nbsp;réponses



Du côté des enseignants, 95,1% des enseignants affirment avoir eu ou et/ou avoir des élèves anxieux dans leurs classes contre 1,6 % de non et 3,3% d'enseignants qui ne savent pas expliqué par le fait que l'anxiété peut être difficilement détectable de l'extérieur et/ou que les enseignants ne sont pas toujours formés. Ces chiffres confirment donc l'ampleur et l'importance de ce phénomène aujourd'hui chez les élèves.

## 6.2.3 Identification des causes de l'anxiété

### 6.2.3.1 L'anxiété et l'anxiété en cours de langue vivante

Lorsqu'on questionne élèves et enseignants il apparait des différences majeures sur les causes de l'anxiété :

- Quelles sont, selon vous, les causes de l'anxiété chez les élèves ?
- As-tu déjà ressenti de l'anxiété ou du stress à l'école ? Si oui, à quel(s) moment(s) ?

Tandis que les élèves identifient comme causes les plus importantes de l'anxiété : l'évaluation (48,95%), l'oral (33,3%) ainsi que l'école en elle-même (18,75%). Les enseignants de leur côté en observent cinq principales : les notes (26%), le regard des autres (24,3%), la peur de l'échec (23,5%), le manque de confiance en soi (21,9%) et la peur de l'erreur (17%). Cela peut probablement s'expliquer, ce que nous vérifierons ultérieurement, par le fait que les élèves ont implicitement inclus les notions d'erreur, de notes, d'échec, de confiance en soi et du regard des autres dans les notions d'oral, d'évaluation et d'école. Seulement 4 élèves ont évoqué le jugement et le regard des autres contre 46 enseignants. Par ailleurs, l'évaluation et l'oral qui ont été identifiés comme les principales causes chez les élèves n'ont été indiqués que par une minorité des enseignants (soit 8% et 7,3% respectivement). D'autres causes ont été moins évoquées chez les enseignants telles que la pression de la famille (11,4%) et le système scolaire (6%) notamment évoqué par une partie importante d'élèves et l'orientation (5,6%). Chez les élèves on retrouve également ce qu'ils nomment "la peur de la foule" (5%).

Il me semblait important, dans le cadre du mémoire, de différencier l'école et le cours de langue. J'ai alors demandé si les élèves ressentaient également de l'anxiété en classe de langue vivante et quelles étaient les causes selon eux :

- "As-tu déjà ressenti de l'anxiété ou du stress en cours de langue vivante ? Si oui, à quel(s) moment(s) ?".

Sur les réponses récoltées, 68,75% des élèves ressentent de l'anxiété en cours de langue ce qui montre que les élèves ressentiraient moins d'anxiété en cours de langue qu'à l'école en général (86,45%). Les principales causes évoquées sont semblables aux causes évoquées par les élèves pour l'anxiété précédemment mais avec tout de même des variantes. Nous retrouvons l'oral en première position (37,5%) suivi de l'évaluation (18,75%) et une variable avec l'apparition des difficultés auxquelles ils peuvent faire face en cours de langue (13,5%). De plus, selon certains élèves la langue anglaise serait une plus grande source de stress que l'espagnol mais cette affirmation est à prendre avec du recul puisque que la question ne portait

pas sur ce sujet et seulement 18 élèves sur 96 réponses ont fait cette distinction entre les deux langues.

J'ai également interrogé les enseignants de langue vivante sur la même question :

- "Quelles sont, selon vous, les causes de l'anxiété chez les élèves en cours de langue vivante ?".

Comme les élèves précédemment, les causes de l'anxiété en cours de langue vivante ne sont pas tout à fait celle énoncées pour l'anxiété en général. Les principales causes données sont : les difficultés dans l'acquisition dans la langue (39,8%) telles que la prononciation, le vocabulaire, la conjugaison, la compréhension, l'accent. Cause qui par ailleurs apparaît également dans les principales causes indiquées par les élèves mais ayant une importance donnée moindre. Ensuite, comme autres causes citées on retrouve l'erreur (25,2%), les moqueries (13,8%) ainsi que le nombre important d'élèves par classe (12,1%). Causes qui n'avaient pas été énoncées auparavant dans les causes générales de l'anxiété chez les élèves et semblent donc être plus importantes en cours de langue vivante selon les enseignants.

Pour finir, on retrouve certaines causes également évoquées sur l'anxiété en général telles que le regard des autres (17%), le manque de confiance en soi (11,3%) et le jugement (11,3%), causes non évoquées par les élèves eux-mêmes.

### **6.2.3.2 L'erreur**

L'une de mes hypothèses de départ quant à l'erreur était "Je suppose que l'anxiété découle de la représentation de l'erreur par l'élève". Pour vérifier cette hypothèse mais également comprendre l'origine de cette peur, j'ai décidé de m'intéresser directement aux élèves par le biais de la question suivante : "As-tu peur de l'erreur ? Si oui, pourquoi ?".

Selon les réponses reçues pour cette question (93 réponses statuées), l'avis des élèves sur la question est très partagé. 50,53% des élèves affirment avoir peur de commettre des erreurs contre 49,47%. Les raisons évoquées de cette peur sont diverses et variées, classées ici selon leur fréquence d'apparition dans les questionnaires puisque plusieurs raisons étaient évoquées par élève :

- "Je ne veux pas décevoir" (37%)
- "Je veux réussir" (24%)
- La peur d'être jugé (22%)
- La peur des moqueries (15,5%)
- "Les notes sont importantes" (8,8%)
- "L'orientation" et "l'avenir" (6,6%)
- La pression des parents (6,6%)
- "La honte" (4,4%)

La peur de l'erreur ici est associée à la déception, l'échec, le jugement mais également à la notion d'avenir puisqu'elle aurait des conséquences à long terme selon certains de ces élèves. L'anxiété se caractérise par cette appréhension d'une situation, d'un danger et on retrouve dans les raisons évoquées ici cette idée d'appréhension, de la crainte d'un possible danger qui par ailleurs pourrait affecter l'estime de soi des élèves.

Si l'on s'intéresse maintenant aux élèves considérant ne pas avoir peur de l'erreur, ils évoquent tous les mêmes raisons :

- "L'erreur permet d'apprendre"
- "L'erreur nous aide à progresser"
- "L'erreur est humaine" et "normale".

### **6.2.3.3 Les "autres"**

La plupart des enseignants ont indiqué que, selon eux, les causes prédominantes de l'anxiété chez les élèves étaient : le regard des autres, la confiance en soi, la peur de l'erreur et de l'échec mais également les notes. Si l'on approfondit un peu plus ce constat on peut s'interroger sur leur lien et il me semble

que chacune de ces notions peut être lié à l'autre, au jugement des autres sur soi très présent à la période de l'adolescence.

J'ai alors formulé la question suivante dans le questionnaire-élève : "Penses-tu que les autres (les enseignants ou les autres élèves) sont une source d'anxiété ? Si oui, pourquoi ?".

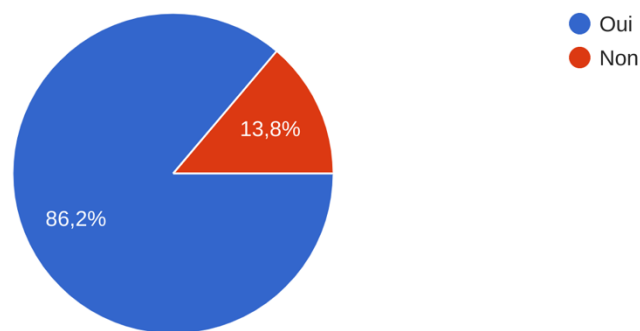
On s'aperçoit ici que 76% des élèves affirment que les autres sont une source d'anxiété soit un pourcentage moins élevé que l'anxiété ressentie chez les élèves en général (92%). Dans les causes principales qui sont indiquées on retrouve : la "pression des enseignants" et de l'Ecole en général (31,5%), le "jugement" (24,6%) et "l'erreur" (9,5%). Sont également énoncées la "compétition entre les élèves" (8,2%) et "le regard des autres" (6,8%) avec des proportions bien moindres qui pourtant semblait pour le regard des autres être une des causes principales de l'anxiété selon les enseignants. On se rend compte qu'il existe à nouveau un décalage entre ce que pense les enseignants et ce que ressentent les élèves.

#### **6.2.4 La confiance en soi**

L'une de mes hypothèses de départ était "je suppose que l'anxiété touche les élèves manquant de confiance en eux" puisque pour moi l'anxiété chez les élèves était liée à l'adolescence et aux nombreuses notions, qui sont bousculées à cette période de la vie, comme la confiance en soi et l'estime de soi. Lorsque l'on pose la question aux enseignants à savoir : "Pensez-vous que l'anxiété touche davantage les élèves manquant de confiance en eux ?". On se rend compte que 86,2% d'entre eux considèrent que l'anxiété touchent plus les élèves manquant de confiance contre 13,8% qui pensent que ce n'est pas le cas.



Pensez-vous que l'anxiété touche davantage les élèves manquant de confiance en eux ?  
123 réponses



En parallèle, afin de récolter des données sur la confiance en soi auprès des élèves, j'ai intégré au questionnaire la question suivante : "Considères-tu avoir confiance en toi ?". 35,4% des élèves considèrent ne pas du tout avoir confiance en eux, 25% des élèves affirment que cela dépend de la situation et 16% des élèves indiquent qu'ils ont confiance en eux. Pour le reste nous retrouvons des formules telles que :

- Un peu
- De plus en plus
- Plus ou moins
- Pas entièrement

Si la confiance en soi semble être une notion difficile à acquérir à l'adolescence, rien ne prouve que la confiance en soi cause l'anxiété mais on peut tout de même affirmer que chez les élèves souffrant d'anxiété, une grande partie d'entre eux n'ont pas confiance en eux.

### 6.2.5 La peur de la prise de parole en cours

Afin de mesurer la peur de la prise de parole en cours chez les élèves et de peut-être établir un lien entre anxiété et peur de la prise de parole mais aussi de comprendre les causes de cette peur, j'ai décidé d'intégrer la question suivante :

- “As-tu peur de prendre la parole en classe ? Si oui, pourquoi ?”.

Sur 85 réponses d'élèves interrogés, 61% des élèves estiment ne pas avoir peur de prendre la parole contre 39% des élèves. Peu d'élèves ont su indiquer ou expliquer pourquoi ils pouvaient ressentir de l'anxiété au moment de prendre la parole. Dans les causes indiquées par les élèves on retrouve les raisons suivantes : la “peur d'être jugé” soit 56,27% d'entre eux, “l'erreur” (31%), “le regard des autres” 25%, les possibles “moqueries” que cela peut provoquer de la part des autres élèves (18%) et pour finir les difficultés au niveau de la langue comme le fait de “mal prononcer” ou un “manque de vocabulaire” (12,5%). Ces réponses confirment qu'indirectement les notions de jugement, d'erreur et de regard des autres sont intégrées par les élèves dans la notion d'oral. Ces résultats confirment également que la notion d'erreur est tout de même une source d'appréhension chez les élèves.

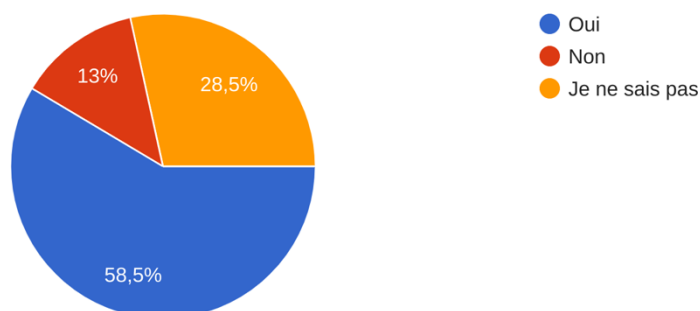
#### **6.2.6 L'anxiété et la crise sanitaire du covid-19**

Lors de mes lectures et recherches, j'ai observé que le thème de l'anxiété était de plus en plus abordé et pris en compte notamment par la multiplication d'articles de l'Education Nationale à ce sujet à partir de la période sanitaire de la Covid19. Je me suis donc interrogée sur le sujet me demandant si la crise sanitaire avait permis de libérer la parole des jeunes ou si les élèves souffrent davantage d'anxiété aujourd'hui.

J'ai ainsi posé la question suivante aux enseignants : “Pensez-vous que l'anxiété chez les élèves est plus importante depuis la pandémie de la Covid-19 ?”. Les résultats obtenus sont assez partagés puisque la majorité (soit 58,8%) des sondés pensent que les élèves souffrent davantage d'anxiété cependant 28,5% des enseignants ne savent pas si c'est le cas et seulement 13% pensent que ce n'est pas le cas.

Pensez-vous que l'anxiété chez les élèves est plus importante depuis l'épidémie de la Covid-19 ?

123 réponses



Ce résultat est assez intéressant et s'explique notamment par le fait qu'aujourd'hui nous avons très peu de recul sur la situation comme nous n'en sommes pas entièrement sortis. De plus, peu de travaux ont été menés sur le sujet. Une étude pourrait être menée ultérieurement sur ce phénomène avec plus de recul afin de déterminer si réellement les jeunes souffrent plus d'anxiété depuis la crise sanitaire ou infirmer cette hypothèse.

### 6.2.7 Les élèves parlent-ils de leur anxiété aux enseignants ?

Au cours de mes recherches, j'ai découvert que l'anxiété n'était pas toujours détectable ce qui rend son diagnostic et sa prise en charge difficile si la personne concernée n'en parle pas ou si elle ne consulte pas un spécialiste. Si l'élève, qui n'a pas forcément connaissance du nom que porte ce qu'il vit et ressent à l'école (ou à l'extérieur), n'en parle pas à un enseignant ni à toute autre personne il ne pourra pas être accompagné et aidé. Je me suis alors questionné sur les élèves, sur la relation entre enseignant et élève, à savoir si les élèves anxieux se sont confiés à un enseignant et savoir quels dispositifs avaient pu être mis en place qu'on abordera dans la prochaine partie : "En as-tu déjà parlé à un(e) enseignant(e) ? Si oui, qu'a-t'il/ elle fait ?"

Selon les réponses aux questionnaires, et seulement parmi les élèves considérant qu'ils ressentent de l'anxiété, seulement une minorité d'élèves soit 7% des élèves ont déjà abordé le sujet de l'anxiété avec un enseignant. Ces données montrent que

l'anxiété est une émotion qui la plupart du temps reste du domaine de l'individu, de l'intime et n'est pas dévoilée. On peut penser ici que les personnes anxieuses n'osent pas en parler, c'est un sujet qui reste tabou.

### **6.2.8 Les dispositifs mis en place par les enseignants**

Le mémoire s'intéresse plus particulièrement aux moyens pour réduire l'anxiété des élèves en cours de langue vivante. C'est pour cela qu'il me semblait de ce fait pertinent de demander aux élèves comme aux enseignants les dispositifs qu'ils avaient soit pu "recevoir" soit pu mettre en place.

Dans les 7% d'élèves souffrant d'anxiété ayant demandé de l'aide, 4 élèves expliquent que rien n'a été mis en place après leur discussion avec l'enseignant, 2 élèves ont affirmé avoir été rassuré par l'enseignant, 2 autres élèves ont été prié de sortir de cours pour se calmer dans le couloir et 1 élève a pu effectuer un oral seul devant l'enseignant sans le reste de la classe. La non mise en place d'un dispositif par l'enseignant révèle la méconnaissance de l'anxiété, d'un manque d'information sur les possibles dispositifs pouvant être mis en place.

Lorsqu'on demande aux enseignants les dispositifs qu'ils ont pu mettre en place pour des élèves anxieux : "Si vous avez été en contact avec des élèves anxieux, quels sont les dispositifs que vous avez mis en place ?" on retrouve sur 110 réponses, majoritairement en lien avec l'idée de rassurer l'élève (25,5%) et la possibilité d'effectuer un oral seul (23,6%), les mêmes renseignées par les élèves. D'autres dispositifs sont également mentionnés tels que le "dialogue avec l'élève" (20%) et "établir un contrat avec l'élève" (10%). Le dialogue avec l'élève est capital pour une bonne relation entre élève et enseignant et d'autant plus dans le cas d'un élève anxieux puisque de ce dialogue peut découler des dispositifs prenant en compte l'élève, aidant l'élève et un contrat peut être établi, comme l'indique une partie de ces enseignants.

La différenciation est également indiquée (11,8%) et semble être le dispositif privilégié par les enseignants, si on y lie l'oral seul avec l'enseignant ainsi que "s'enregistrer" ou "se filmer" pour une expression orale (40% au total).

La “bienveillance” et la “valorisation” sont aussi évoqués (12,7%), en lien avec la confiance en soi. Ces deux notions-clés permettent une relation enseignant/élève positive basée sur l’écoute et la compréhension ainsi que la confiance. Relation pédagogique qui par ailleurs lorsqu’elle est positive et sécurisée permet à l’élève de s’exprimer plus facilement.

Autre dispositif évoqué : dédramatiser l’erreur (8%). En effet, dans les causes de l’anxiété indiquées précédemment nous avons pu nous rendre compte que l’erreur peut être une source d’anxiété importante chez les élèves notamment en cours de langue vivante. Seulement lorsqu’on interroge les enseignants sur leur pratique peu prennent en compte cette relation à l’erreur chez les élèves qui est restée parfois négative.

Pour finir, on retrouve deux derniers dispositifs rarement cités par les enseignants : “le travail de groupe” (6,3%) et des “exercices de respiration” (7,2%). Si le travail de groupe renforce la coopération entre les élèves, il permet également à l’élève de ressentir moins d’appréhension, de ne pas se sentir seul face aux attentes du professeur. Quant aux exercices de respiration, ils permettent de calmer l’élève en cas de « crise » par exemple à court terme.

Ci-dessous un petit pense bête pour récapituler les pistes de solutions pour réduire l’anxiété des élèves.

## Pistes de solutions pour réduire l'anxiété des élèves en cours de langue vivante

- 1** Instaurer un climat de classe bienveillant et sécurisant, basé sur la confiance et le respect, où l'erreur est normale et une source de progression.
- 2** Etablir un dialogue avec l'élève afin de pouvoir mettre en place des dispositifs adaptés en prenant en compte l'élève. Un contrat avec lui/elle peut être alors passé.
- 3** Rassurer et encourager les efforts des élèves. La valorisation du travail de l'élève permet de lui montrer qu'il peut faire et avoir confiance en lui/elle.
- 4** Mettre en place de la différenciation pédagogique permettant plusieurs options : travail de groupe, oral seul sans la classe, possibilité de s'enregistrer...
- 5** Instaurer des moments de calme et encourager les exercices de respiration permettant une meilleure gestion du stress/anxiété.

### 6.2.9 La formation des enseignants

Afin que les enseignants puissent mettre en place des dispositifs en place pour les élèves, ont-ils déjà au cœur de leur formation découvert ce qu'est l'anxiété et les dispositifs possibles à mettre en place ?

Une très grande majorité d'enseignants affirment que l'anxiété n'est pas abordée voire 'pas du tout' soit 91% contre 3% "Oui", 1,6% "Un peu" et "De plus en plus" et pour finir 1,6% d'enseignants qui ne savent pas. Le reste des enseignants interrogés ont davantage détaillé leur réponse :

- "Pas une question de formation. Les enseignants ne peuvent pas pallier toutes les déficiences".
- "Fait culpabiliser les enseignants"
- "Oui mais contreproductif"

Si la majorité des enseignants dénonce un manque de formation et demande à ce qu'il existe plus de formation sur le sujet, une minorité dénonce le fait que l'enseignant n'est pas en mesure de gérer tous les problèmes mais également que la formation des enseignants à ce sujet n'est pas adaptée. Ces données nous alertent sur cette situation, si les enseignants ne sont pas formés ou mal formés comment peuvent-ils avoir les bons réflexes et mettre en place des dispositifs adaptés afin d'aider les élèves anxieux ?

### 6.3 Remarques générales des personnes sondées

A la fin des questionnaires réalisés, il me semblait important de prendre en compte chaque opinion que les personnes sondées voulaient ajouter en relation avec le thème c'est pour cela que j'ai inséré une dernière question : "des choses à ajouter ?" afin de leur laisser un temps libre de parole.

### 6.3.1 Les élèves

Dans un premier temps commençons par les remarques des élèves. Tout d'abord, on ressent lors de la lecture de ces remarques une détresse des élèves notamment dû à l'École en elle-même.

- "L'école n'est jamais calme, ça peut être étouffant, stressant, illogique. C'est aberrant."
- "On ne peut pas ne pas être anxieux, surtout à l'école. Où nous avons une pression constante des parents, des professeurs et parfois même des autres élèves."
- "Je pense qu'à peu près tout le monde se sent mal à l'école à cause du stress."
- "Je pense que les cours sont la principale source d'anxiété chez les élèves, mais que beaucoup (notamment les adultes et les profs) n'arrive pas à le comprendre. J'ai aussi l'impression que beaucoup souffrent d'anxiété."

Certains élèves relatent le fait que l'anxiété ne soit pas assez abordée à l'école :

- "L'anxiété est un sujet mis de côté à l'école."
- "On ne parle jamais de l'anxiété"
- "Merci de vous soucier de notre bien-être."

Pour finir, d'autres élèves dénoncent certains problèmes tels que l'orientation mais aussi l'accès à la santé dans les écoles :

- "Nous avons aucune information sur les orientations alors que nous sommes aux portes du bac et de parcours sup. Le passage du lycée aux études fait peur car rien ne nous y prépare et nous explique où aller, comment faire, etc."
- "Mieux choisir les infirmières ou en mettre deux car de plus en plus de lycéens souffre de l'anxiété. Les infirmières sont soit absentes soit surbookées."

À noter que le manque de personnel médical dans les établissements scolaires est pointé du doigt par l'Education Nationale depuis la crise sanitaire.



### 6.3.2 Les enseignants

Parmi les remarques enseignantes qui sont nombreuses, une majorité s'accordent à dire qu'il "est bien de s'intéresser au bien-être de nos élèves" notamment puisqu'il "joue sur le climat de classe qui est plus positif" et que l'"élève est au centre de l'enseignement". De plus, un grand nombre d'enseignant font part de leur souhait d'avoir accès à des conseils, à de l'aide afin de réduire l'anxiété chez les élèves puisque "le système éducatif français est très anxiogène" pour les élèves. Une grande partie dénonce le manque de formation "les enseignants n'ont aucune formation à ce sujet et c'est regrettable" qui découle sur de la souffrance : "rien n'est fait, c'est toute la communauté scolaire qui souffre". Or comme l'explique cet(te) enseignant(e): "si on laisse la gêne s'installer, les élèves se refermeront".

Par ailleurs, il est constaté par plusieurs enseignants que l'anxiété touche davantage les jeunes filles que les jeunes garçons. Constat qui a été prouvé par des études à ce sujet dont je parle précédemment (cf. 2. Etat des lieux de la prise en compte de l'anxiété dans l'enseignement).

Certains dénoncent le fait que l'anxiété soit de plus en plus présente depuis la crise sanitaire. Selon eux, les multiples confinements ont un rôle à jouer puisqu'ils ont engendré une "perte de méthode et décrochage scolaire parfois" et "le masque a exacerbé l'anxiété". Lors des confinements, les élèves se sont retrouvés chez eux, "plus à l'aise derrière un ordinateur qu'avec leurs camarades", sans réelle interaction sociale or selon eux "les élèves anxieux doivent être confrontés à la réalité pour vaincre cette peur". Il est important de noter que de nombreux enseignants s'interrogent sur les réelles causes de cette montée d'anxiété et de stress chez les élèves. Deux questions sont exposées : "Est-ce que le confinement et l'absence de lien avec l'école ont fait perdre l'habitude aux élèves d'être à l'école, ce qui a engendré un surplus de stress au retour à la normale ?" et "Est-ce que c'est parce que les médias ont commencé à parler des angoisses et dépression des étudiants que nos élèves ont pu poser des mots sur leurs symptômes qu'il ressentait déjà avant cette crise ?". Ces remarques montrent que les enseignants observent cette évolution de l'anxiété chez les élèves et qu'ils veulent pour la plupart comprendre afin de pallier aux difficultés.

Si les raisons de l'anxiété ont été indiquées précédemment, plusieurs enseignants insistent sur le fait que les causes de l'anxiété sont parfois extérieures à l'Ecole : "il y a un lien avec le rapport au travail de la famille et les schémas sociaux" voire que "ce n'est pas les cours qui sont anxieux, il faut creuser et chercher ce qui provoque cet état". Par ailleurs, un enseignant indique que selon lui "l'anxiété peut être un facteur de réussite. Plus il y a de pression, plus il y a de travail en amont chez l'élève". Affirmation qui n'est pas valide compte tenu des conséquences de l'anxiété sur l'individu.

Il est également à noter qu'un nombre important d'enseignants mettent en avant certains problèmes de notre société, selon eux, qui touchent les élèves/adolescents aujourd'hui. En effet d'après eux, de la "multiplication des réseaux sociaux" et de "l'obsession du téléphone" en résulte une impossibilité d'attente puisqu'ils "veulent une réponse rapide, sinon il laisse tomber et ne feront pas d'efforts." or "La culture n'est pas instantanée. Elle se construit tous les jours". De plus, les élèves seraient "excusés de tout" et feraient partie d'"une génération fragile qui ne supporte pas le non, ni l'échec, ni la frustration, ce qui crée de l'anxiété".

Des pistes de solutions sont indiquées par certains enseignants, en effet, des enseignant(e)s ont fait part de la possibilité pour les enseignants d'être formé à la sophrologie, à la gestion du stress ce qui peut être d'une grande aide afin de mieux gérer et réduire le stress des élèves. Il existe également des ateliers axés sur les compétences psychosociales. Autre solution abordée : le dialogue avec l'élève, cependant un problème se pose ici : l'effectif des classes. Comme l'indiquent quelques enseignants, plus les effectifs sont élevés et moins on peut dialoguer avec les élèves individuellement. S'ajoute à cela la gestion de classe, un enseignant indique qu'"il y a des difficultés. Il faut jongler entre les élèves qui sont très anxieux et les élèves qui sont trop à l'aise."

Pour finir, la majorité des enseignants semble s'accorder sur le fait que "la coopération" et "l'interaction entre les pairs" permettent de réduire l'anxiété des élèves et de "sortir du schéma compétitif" à l'école.

## CONCLUSION GENERALE

Les travaux de recherches et l'élaboration de ce mémoire visent à trouver des pistes de solutions afin de réduire l'anxiété des élèves anxieux en classe de langue vivante dans le second degré.

Pour répondre à la problématique centrale de ce mémoire, je me suis demandé si l'anxiété était réellement abordée par l'Enseignement, dans les textes et les directives officielles. Cette première hypothèse visait à mettre en lumière ce qui pour moi était un manque d'intérêt de l'Education Nationale pour l'anxiété dans l'enseignement. Après m'être intéressée aux nombreux articles publiés par l'Education Nationale mais aussi au CECRL ainsi qu'aux directives officielles je me suis rendu compte que mon hypothèse n'est pas totalement valide. Il faut dire que le bien-être est une cause importante pour l'Enseignement comme le témoigne de nombreux articles à ce sujet, de plus, plus récemment on observe une augmentation d'articles au sujet de l'anxiété depuis la crise sanitaire de la Covid-19 même si peu de pistes sont données. Si une majorité d'enseignants dénonce un manque de formation sur le sujet, d'autres informent sur le fait que des ateliers et des formations existent. A noter qu'on observe chez les enseignants une grande envie de comprendre et d'avoir des clés afin de réduire l'anxiété de leurs élèves.

Par ailleurs, je me suis interrogée sur le rôle de l'enseignant face à l'anxiété de ses élèves. L'enseignant est un élément clé de la situation d'enseignement/apprentissage comme l'élève. Selon moi, la relation pédagogique entre ces deux acteurs pouvait être à l'origine de l'anxiété ressentie par les élèves or cette hypothèse n'est pas totalement validée ou invalidée. D'une part, tandis qu'une relation positive et de confiance entre les élèves et l'enseignant va permettre aux élèves de mieux réussir, une relation conflictuelle voire péjorative risque d'avoir l'effet inverse. Cependant, l'anxiété n'est pas forcément liée à la relation entre élèves et enseignant. Les causes de l'anxiété sont multiples : elles peuvent être internes à l'individu ou bien extérieures à l'Ecole. D'autres part, les programmes ainsi que les instructions officielles ont été réalisés afin d'organiser les apprentissages des élèves en définissant les savoirs, compétences, habiletés à acquérir. En classe de langue vivante on s'aperçoit que l'expression orale est une composante importante alors qu'une grande partie des élèves appréhende de parler à l'oral.

M'interrogeant sur les causes possibles de cette anxiété en cours de langue, j'ai supposé que l'anxiété de l'oral pouvait être expliquée par la peur de l'erreur puisque celle-ci a longtemps été connotée péjorativement et l'est encore parfois dans les mœurs dans notre société. Comme les hypothèses précédentes, cette interrogation n'est pas tout à fait valide. En effet, si un nombre très important d'élèves anxieux appréhende l'oral, l'erreur n'est pas uniquement la raison de cette anxiété ressentie par les élèves ni la raison principale. Encore une fois les causes de l'anxiété sont diverses et varient selon les élèves, les principales causes évoquées en classe de langue sont : l'oral, l'évaluation et les difficultés liées à la langue. Si on pouvait penser que la notion d'erreur était liée à l'oral et l'évaluation ce n'est pas tout à fait le cas puisque l'erreur est faiblement reconnue comme l'une des principales causes de l'anxiété à l'école par les élèves. On observe malgré tout, ce qui valide la dernière hypothèse, que le manque de confiance en soi est une notion entrant en compte dans l'anxiété puisqu'une majorité d'élèves anxieux ne considère pas avoir confiance en eux mais n'explique pas à elle seule l'anxiété des élèves.

Pour finir, lors de ces travaux de recherches je me suis focalisée sur l'anxiété ressentie par les élèves, il me semblerait pertinent d'ouvrir le thème aux enseignants, de s'intéresser à l'anxiété ressentie par les enseignants. Si les enseignants sont anxieux cela pourrait causer un « effet miroir », autrement dit par mimétisme les élèves pourrait ressentir cette gêne. Comment accompagner les enseignants ? Comment veiller au bien-être des enseignants au travail ?

# BIBLIOGRAPHIE

## Articles

- Association de parents d'élèves de l'enseignement libre (APEL), L'erreur assimilée à l'échec, Apprendre à apprendre, Famille et Education, n°515. Récupéré le 18 juin 2021 du site APEL : <https://www.apel.fr/famille-education/le-magazine-famille-education/tous-les-numeros/famille-education-n-515/apprendre-de-ses-erreurs.html>
- Bautier, E. (2016) « Et si l'oral pouvait permettre de réduire les inégalités ? », Les dossiers des sciences de l'éducation. Consulté le 13 juillet 2021 <http://journals.openedition.org/dse/1397>. DOI : <https://doi.org/10.4000/dse.1397>.
- Bavoux, P. (2008). Baromètre annuel du rapport à l'école des enfants en quartiers populaires, Enquête réalisée par Trajectoires – groupe reflex auprès de 500 élèves suivis par l'AFEV
- Beesdo K, Pine DS, Lieb R, Wittchen H-U. Incidence and risk patterns of anxiety and depressive disorders and categorization of generalized anxiety disorder. Arch Gen Psychiatry. janv 2010 ; 67(1) :47-57
- Céline Canard. (2020). *Le rapport d'un professeur des écoles à l'erreur des élèves comme symptôme de la division du Sujet : Une étude de cas*. Education.
- Chevallier-Gaté, C. (2014). La place des émotions dans l'apprentissage, Vers le plaisir d'apprendre. Récupéré le 02 juillet 2021 sur le site Educatio : <http://revue-educatio.eu>
- Connac, S. Autorise-t-on nos élèves à se tromper, L'erreur pour apprendre, Cahiers pédagogiques, n°494.
- Houle, A.A. (2017), Recension des programmes de prévention en matière d'anxiété et de stress chez les enfants et adolescents. <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/02/Recension-programmes-prevention-stress-et-anxiete-31-janvier-2018.pdf>
- Iribarnegaray, L. (2021), « C'est beaucoup plus anxiogène que de rendre une copie » : la peur de l'oral, une angoisse française, Le Monde, [https://www.lemonde.fr/campus/article/2021/05/05/c-est-beaucoup-plus-anxiogene-que-de-rendre-une-copie-la-peur-de-l-oral-une-angoisse-francaise\\_6079123\\_4401467.html](https://www.lemonde.fr/campus/article/2021/05/05/c-est-beaucoup-plus-anxiogene-que-de-rendre-une-copie-la-peur-de-l-oral-une-angoisse-francaise_6079123_4401467.html)
- Lacharme, C. Laurens, S. (2012). La place de la peur chez les élèves en situation de prise de parole en classe de secondaire I. Regards croisés entre élèves et enseignants. (Mémoire professionnel, Haute Ecole Pédagogique, Lausanne, France). Récupéré le 24 juin 2021 sur le site CORE dédié au dépôt de documents de recherche: <https://core.ac.uk/download/pdf/43661916.pdf>

- Lambert-Samson, V. & Beaumont, C. (2017). L'anxiété des élèves en milieu scolaire telle qu'elle est perçue par les enseignants. *Enfance en difficulté*, 5, 101–129. <https://doi.org/10.7202/1043356ar>
- Laparra, M. & Margolinas, C. (2012). Oralité, littératie et production des inégalités scolaires. *Le français aujourd'hui*, 177, 55-64. <https://doi.org/10.3917/lfa.177.0055>
- Limousin, N. (2012). *Comment favoriser la prise de parole en classe de langue ?* (Mémoire de master Métiers de l'Enseignement, de l'Education et de la Formation, Université d'Artois, France). Récupéré de Dumas, système de dépôt de mémoire universitaire : <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-00736084/document>
- Milanovic, L. (2019). *La participation en classe de langue vivante* (mémoire de master Métier de l'Enseignement, de l'Education et de la Formation, ESPE de l'académie de Nice-Célestin Freinet). Récupéré de Dumas, système de dépôt de mémoire universitaire : <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02461227/document>
- Pérea, F. (1997). *Quand Marco devient Marc : Quelques rencontres affectives dans l'entre deux langues*. Travaux de didactique du FLE, 38, 251-267.
- Rubio, F. D. (2004). *La ansiedad en el aprendizaje de idiomas*. Huelva: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Vertés, C. (2020) *Pourquoi et comment apprendre aux élèves à gérer leurs émotions à l'école*. Récupéré le 07 juillet 2021 sur le site de l'académie de Toulouse : <https://disciplines.ac-toulouse.fr/documentation/node/478>

## Ouvrages

- André, C. & Lelord, F. (2000). *L'Estime de soi, s'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Paris, Odile Jacob.
- Arnold, Jane. (1999). *Affect in Language Learning*. Cambridge : Cambridge University Press.
- Astolfi, J.P. (2020). *L'erreur, un outil pour enseigner*, Paris, Pratiques et Enjeux Pédagogiques.
- Boimare, S. (2016). *Ces enfants empêchés de penser*, Enfances, Dunod.
- Bardel, M.-H., & Colombel, F. (2009). *Rôles spécifiques de l'anxiété trait et état dans l'apparition et le maintien des biais attentionnels associés à l'anxiété : État des lieux et pistes d'investigation*. L'Encéphale : Revue de psychiatrie clinique biologique et thérapeutique, 35(5), 409–416. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2008.08.004>
- Conseil de l'Europe. (2000). *Cadre européen commun de référence pour les langues. Apprendre. Enseigner. Evaluer*. Strasbourg/Paris : Conseil de l'Europe/ Didier
- Costello, E.J., Mustillo, S., Erkanli, A., Keeler, G. et Angold, A. (2003). Prevalence and development of psychiatric disorders in childhood and adolescence. *Archives of General Psychiatry*, 60 (8), 837-844

- Jennings P. (2015). *L'école en pleine conscience*, Paris, Les Arènes.
- Lambert-Samson, V. & Beaumont, C (2017), L'anxiété des élèves en milieu scolaire telle qu'elle est perçue par les enseignants. *Enfance en difficulté*, 5, 101–129. <https://doi.org/10.7202/1043356ar>
- Meirieu, P (2004). *Faire l'école, faire la classe*, Paris, Éditions Sociales Françaises (ESF)
- OCDE (2018), « L'anxiété liée au travail scolaire », dans *PISA 2015 Results (Volume III) : Students' Well-Being*, Editions OCDE, Paris.
- Pharand, J. Doucet, M. (2013) Souffrir d'anxiété sociale en classe, Dans *En éducation quand les émotions s'en mêlent !* (pp.115-132). Québec, Canada : Presses de l'Université du Québec.
- Norton, J., Capdevielle, D. & Boulenger, J. (2014). 13. Épidémiologie, facteurs de risque, incapacité et coût social des troubles anxieux. Dans : Jean-Philippe Boulenger éd., *Les troubles anxieux* (pp. 119-131). Cachan : Lavoisier. <https://doi.org/10.3917/lav.boule.2014.01.0119>

## Sitographie

- Anxiété.fr, *Anxiété*. Récupéré le 15 septembre 2021 sur le site : <https://www.anxiete.fr/troubles-anxieux/trouble-anxieux-generalise/anxiete/>
- Association des médecins psychiatriques du Québec, *Anxiété*. Récupéré le 15 septembre 2021 sur le site de l'association : <https://ampq.org/info-maladie/anxiete/>
- Association pour l'Etude, la Modification et la Thérapie du Comportement. (2013). *Définitions des TCC : Qu'entend-on par «Thérapie(s) comportementale(s)» (TC) et «Thérapie(s) cognitivo-comportementale(s)» (TCC) ?*. Récupéré le 09 juillet 2021 sur le site de l'Association : <https://www.aemtc.be/definition-tcc.php>.
- Canopé. (2014). *Climat scolaire, L'estime de soi en questions*, Récupéré le 14 juin 2021 du site de Canopé : <https://www.reseau-canope.fr/climatscolaire/agir/ressource/ressourceld/lestime-de-soi-en-questions.html>
- Canopé. *L'erreur une étape nécessaire de l'apprentissage*. Récupéré le 16 mars 2022 sur le site Canopé : <https://www.reseau-canope.fr/education-prioritaire/agir/item/ressources/lerreur-une-etape-necessaire-de-lapprentissage.html>
- Centre d'études sur le stress humain (CESH). *Programme Dé-stresse et Progrès*. Récupéré le 4 février 2022 sur le site du centre d'études : <https://www.stresshumain.ca/programmes/de-stresse-et-progresse/>
- Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), *Troubles anxieux*. Récupéré le 21 septembre 2021 sur le site du CAMH :

<https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/troubles-anxieux>

- CNRTL. Parole. Dans CNRTL. Consulté le 6 juillet 2021 sur <https://www.cnrtl.fr/definition/parole>
- Docteur Christophe Bagot. *Peur de parler en public*. Récupéré le 16 février 2022 sur le site : <https://www.docteurbagot.com/phobies-et-peurs/peur-de-parler-en-public/>
- Encyclopædia Universalis, *Psychologie clinique de l'anxiété*. Récupéré le 6 juillet 2021 sur le site de l'encyclopédie en ligne : <https://www.universalis.fr/encyclopedie/psychologie-clinique-de-l-anxiete/>
- INSERM, *Troubles anxieux : quand l'anxiété devient pathologique*. (2021). Récupéré le 21 septembre 2021 sur le site de l'INSERM : <https://www.inserm.fr/dossier/troubles-anxieux/>
- Jambon, C. (2017). *Eloge de l'erreur : apprendre c'est comprendre pourquoi on se trompe !*, Récupéré le 18 juin 2021 du site Apprendre, Réviser, Mémoriser: <https://apprendre-reviser-memoriser.fr/eloge-de-lerreur-apprendre-cest-comprendre-pourquoi-se-trompe/>
- Larousse. Parole. Dans Larousse. Consulté le 6 juillet 2021 sur <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/parole/58286#locution>
- Le Manuel MSD pour le grand public. (2020). *Présentation des troubles anxieux*. Récupéré le 1 octobre 2021 sur le site du manuel MSD : <https://www.msmanuals.com/fr/accueil/troubles-mentaux/anxi%C3%A9t%C3%A9-et-troubles-li%C3%A9s-au-stress/pr%C3%A9sentation-des-troubles-anxieux>
- L'Express. (2002). « *L'anxiété est la température de l'âme* ». Url : [https://www.lexpress.fr/actualite/sciences/l-anxiete-est-la-temperature-de-l-ame\\_497818.html](https://www.lexpress.fr/actualite/sciences/l-anxiete-est-la-temperature-de-l-ame_497818.html)
- Le petit robert. *Anxiété*. Dans Le petit robert. Consulté le 3 janvier 2022 sur le site du dictionnaire : <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/angoisse>
- Québec Science. (2016). *Anxiété : le drame des toujours-inquiets*. Url : <https://www.quebecscience.qc.ca/sante/anxiete-le-drame-des-toujours-inquiets/>
- Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports. (2020). *Favoriser le bien-être pour la réussite de chacun*. Récupéré le 28 décembre 2021 sur le site du ministère : <https://www.education.gouv.fr/rapport-2020-de-la-mediatrice-de-l-education-nationale-et-de-l-enseignement-superieur-324218>
- Site Relief : <https://monrelief.ca/relief-1/accueil>
- VousNousIls. (2017). *Psychologues de l'Éducation nationale (ex-COP) : « nous ne sommes pas assez nombreux »*. Récupéré le 20 janvier 2022 sur le site : <https://www.vousnousils.fr/2017/02/17/psychologues-de-leducation-nationale-ex-cop-nous-ne-sommes-pas-assez-nombreux-599467>
- Vidal. (2021). *La prise en charge de l'anxiété*. Récupéré le 5 janvier 2022 sur le site : <https://www.vidal.fr/maladies/psychisme/anxiete/diagnostic.html>



# ANNEXES

## Annexe 1 : questionnaire-élèves

### Questionnaire sur l'anxiété

Votre prénom n'est pas obligatoire, ce questionnaire peut rester anonyme.

1. En quelle classe es-tu ?
2. Sais-tu ce qu'est l'anxiété ? Si oui, peux-tu essayer de la définir ?
3. As-tu déjà ressenti de l'anxiété ou du stress à l'école ? Si oui, à quel(s) moment(s) ?
4. As-tu déjà ressenti de l'anxiété ou du stress en cours de langue vivante ? Si oui, à quel(s) moment(s) ?
5. En as-tu déjà parlé à un(e) enseignant(e) ? Si oui, qu'a-t'il/ elle fait ?
6. Penses-tu que les autres (les enseignants ou les autres élèves) sont une source d'anxiété ? Si oui, pourquoi ?
7. Considères-tu avoir confiance en toi ?
8. As-tu peur de l'erreur ? Si oui, pourquoi ?
9. As-tu peur de prendre la parole en classe ? Si oui, pourquoi ?

Des choses à ajouter ?

## Annexe 2 : questionnaire-enseignants

Vous êtes ...

- Enseignant(e) de langue
- Stagiaire
- Contractuel
- Autre : précisez

Depuis combien de temps enseignez-vous ?

- Moins de 5 ans
- Entre 5 ans et 10 ans
- 10 ans et plus

Savez-vous ce qu'est l'anxiété ?

Quelles sont, selon vous, les causes de l'anxiété chez les élèves ?

Quelles sont, selon vous, les causes de l'anxiété chez les élèves en cours de langue vivante ?

Pensez-vous que l'anxiété touche davantage les élèves manquant de confiance en eux ?

- Oui
- Non

Avez-vous / avez-vous eu des élèves anxieux dans vos classes ?  
Si vous avez été en contact avec des élèves anxieux, quels sont les dispositifs que vous avez mis en place ?

Selon vous, est-ce que la formation des enseignants aborde assez le thème de l'anxiété à l'école ?

Pensez-vous que l'anxiété chez les élèves est plus importante depuis l'épidémie de la Covid-19 ?

- Oui
- Non

- Je ne sais pas

Des choses à ajouter ?

## **Mots clés**

Anxiété, prise de parole, oral, langue étrangère, second degré

## **Résumé en français**

Dans ce mémoire il s'agira d'explorer le concept d'anxiété dans sa globalité, de comprendre son importance dans la situation d'enseignement/apprentissage pour finalement donner des pistes de solutions afin de réduire l'anxiété des élèves du second degré en cours de langue vivante.