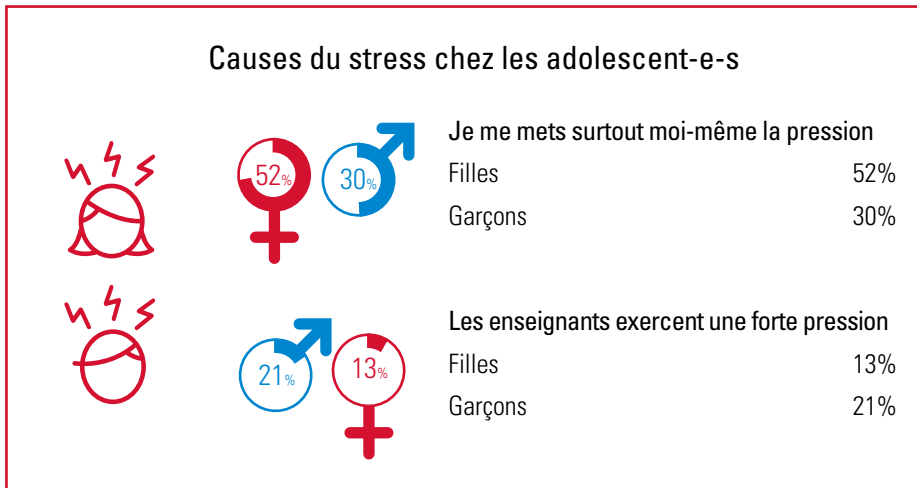


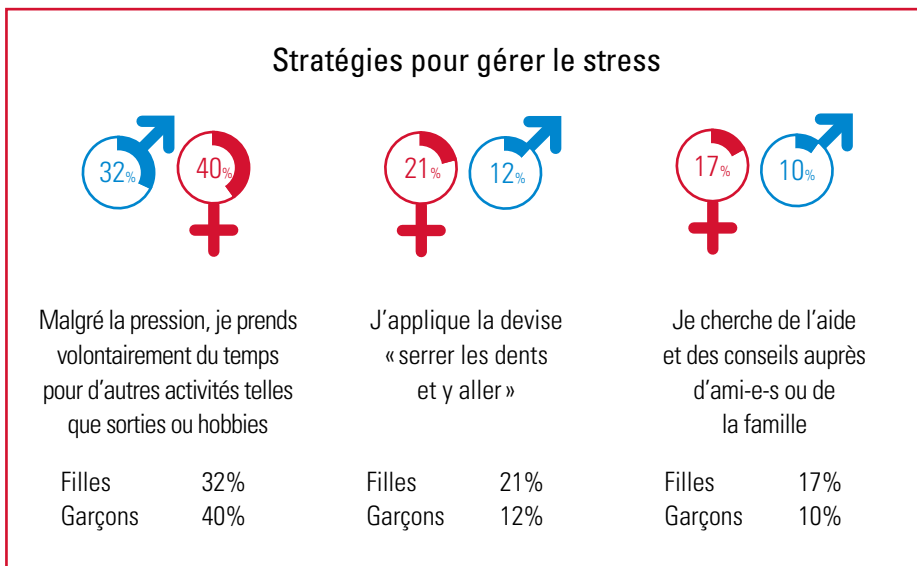
D. Faits et chiffres pour le film « Un stress peut en cacher un autre » ♀



« Les filles se stressent elles-mêmes. »

« Dans les situations stressantes, les filles sont moins cool que les garçons. »

« Les filles n'arrivent pas à dire "Waouh, j'ai bien réussi cela !" »



Consigne

Par groupes de deux, discutez ces phrases en vous aidant des questions ci-après, puis débattiez-en tous ensemble.

- Ces affirmations sont-elles correctes? Êtes-vous d'accord avec elles?
- Pourquoi les filles se mettent-elles tellement la pression?
- Pourquoi les filles doutent-elles plus de leurs capacités que les garçons?



À quoi tiennent ces différences?

- > Les filles apprennent tôt à faire passer leurs besoins après ceux des autres.
- > Les filles attribuent leurs succès à la chance ou à des circonstances favorables, alors que les garçons considèrent plutôt que leur réussite est due à leurs capacités.

Source

Jacobs Foundation (éd.) (2015: Trop de stress – trop de pression! Comment les jeunes suisses gèrent le stress et la pression à la performance. Une étude de la fondation Jacobs, rédigée par Prognos. Bâle



INFORMATIONS POUR LES ENSEIGNANT-E-S ET LES ANIMATEURS/TRICES

- Un grand nombre d'études montrent que les filles (et les femmes) sont plus stressées que les garçons (et les hommes).¹ Ce phénomène semble lié d'une part à différentes réactions hormonales et aux effets qui en découlent dans le cerveau et, d'autre part, au fait que la confiance en soi influence le stress ressenti et la façon d'y faire face. Comme les filles ont moins confiance en elles, elles ont de moins bonnes cartes en main que les garçons au départ pour surmonter le stress.²
- Le stress scolaire est lié à une forte norme de la performance. Chez les filles, celle-ci est intériorisée. En d'autres termes, elles se mettent elles-mêmes la pression de réussir. 52% d'entre elles (contre 30% des garçons) disent se mettre essentiellement sous pression elles-mêmes ; à leurs yeux, la pression ne vient donc pas de l'extérieur. En même temps, les filles (47%) font davantage état de craintes face à l'avenir que les garçons (39%), ce qui donne lieu à une situation complexe : les filles arrivent en effet à la conclusion que même si elles sont prêtes à tout donner, cela ne sera pas nécessairement un gage de succès pour la suite.³
- Pour gérer le stress, les filles utilisent plus souvent que les garçons les stratégies « chercher du soutien auprès des autres » et « serrer les dents et y aller ». La recherche de soutien social est considérée comme une stratégie utile et efficace. Pour gérer les sentiments négatifs qui surgissent lors de situations stressantes, les filles n'ont que peu recours aux stratégies « se distraire » ou « minimiser le problème », contrairement aux garçons. Le même constat s'applique à la pratique délibérée d'activités sportives ou autres pour relâcher la pression ; les filles y font moins souvent appel que les garçons.
- En ce qui concerne les conséquences du stress, 64% des filles (55% des garçons) mentionnent le manque d'envie, 69% (49% des garçons) l'abattement et la tristesse. À cela s'ajoutent chez 49% des filles de 11 à 15 ans (33% des garçons) au moins deux problèmes tels que maux de tête ou de ventre, difficultés à s'endormir, etc. une fois par semaine ou tous les jours.
- Un très grand nombre de filles doutent d'elles-mêmes et de leurs capacités en cas de stress et lorsqu'elles sont sous pression pour réussir. Les stratégies centrées sur la résolution du problème se sont révélées particulièrement efficaces pour surmonter le stress. Elles développent l'autonomie, l'estime de soi et la confiance en soi chez les filles.⁴ Il vaut donc la peine de renforcer les compétences de celles-ci dans ce domaine.

Sources

¹ ADAK Gesundheit (Hrsg.) (2017). Präventionsradar. Erhebung Schuljahr 16/17. Kinder- und Jugendgesundheit in Schulen. www.praeventionsradar.de

² Beck J., Lange S., Tröster H. (2016). Geschlechtsunterschiede in der Stressvulnerabilität, Stressbewältigung und Stresssymptomatik bei Grundschulkindern. In: Zeitschrift für Gesundheitspsychologie. Vol. 24/2018. Hogrefe Verlag.

³ Jacobs Foundation (éd.) (2015). Trop de stress – trop de pression ! Comment les jeunes suisses gèrent le stress et la pression à la performance. Une étude de la fondation Jacobs, rédigée par Prognos. Bâle

⁵ Lohaus A., Domsch H., Fridrici M. (2007). Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.