



Anxiété chez les élèves face au choix des filières d'études et son impact sur le rendement et la réussite scolaire à Kinshasa

Aristote Fiauwu Ngiendila, Kafala Bonkoto Fidèle, Gbaka Ndaya Pascal

Université Pédagogique Nationale

Résumé : à Kinshasa, la période de choix des filières d'études devient une étape cruciale, souvent source d'anxiété intense chez les élèves. Cette étude révèle que cette anxiété, marquée par la peur, la frustration et le doute, influence profondément leur performance et leur réussite scolaire. Pourtant, certains jeunes parviennent à maîtriser leurs émotions grâce à des stratégies telles que la respiration ou l'acceptation, illustrant la complexité de la relation entre émotion et réussite. Face à ces défis, l'accompagnement psychologique et le soutien des enseignants, parents et conseillers s'avèrent indispensables pour aider les élèves à faire des choix éclairés, réduire leur stress et favoriser leur épanouissement académique. Ce travail met en lumière l'urgence d'une approche intégrée pour accompagner la jeunesse dans cette étape décisive, afin de transformer l'anxiété en moteur de réussite.

Mots-clés : Anxiété, élève, choix de filière, impact, rendement scolaire, Kinshasa.

Digital Object Identifier (DOI): <https://doi.org/10.5281/zenodo.21854331>

1. INTRODUCTION

L'école est une institution du savoir, un lieu qui permet l'instruction et le développement mental de l'être humain en vue de son épanouissement. En République Démocratique du Congo (RDC), à travers le Ministère de l'Enseignement Primaire et Secondaire, il est prévu un cycle d'orientation qui permet à l'élève d'opérer un choix vers une section ou une option d'études dans les humanités secondaires.

En effet, après les six années du cycle primaire, les classes de première et de deuxième année du cycle d'orientation constituent une étape de maturité pour l'élève, qui devra faire un choix pour son cursus humanitaire. À ce niveau, plusieurs élèves sont confrontés à une angoisse provoquée par la diversité des choix, influencée par leur environnement immédiat ou lointain ; il peut s'agir de la volonté d'un parent, de l'admiration pour une connaissance, de l'influence d'un ami ou même de la décision d'un conseiller d'orientation scolaire.

Cette angoisse, qui se manifeste habituellement par un embarras pénible face au choix ou un besoin constant de changer de décision, crée par la suite une peur intérieure communément appelée « anxiété », qui est un état psychologique et physiologique caractérisé par des composants somatiques et comportementaux.

Les raisons qui nous ont poussés à choisir ce thème sont d'ordre personnel ainsi que professionnel. Les cas de ceux qui manifestent cette peur de ne pas être à la hauteur de leurs attentes concernant l'option choisie, peur des conséquences ou de l'impact en cas de mauvais choix, malgré cela, ils sont amenés à faire un choix au final.

Ayant vécu cette situation quelque peu angoissante, nous pensons pouvoir comprendre ce que ressentent ces élèves du cycle d'orientation qui manifestent de l'anxiété au moment de faire leur choix d'orientation. Bien entendu, cette anxiété peut trouver sa source dans différents facteurs : les évaluations, l'attitude de l'enseignant, celle des parents, ou encore l'enfant lui-même, en suivant un certain modèle. C'est pourquoi nous pensons qu'il est important, dans notre travail, de nous pencher de plus près sur cette anxiété, qui a un impact non négligeable sur le choix d'orientation et même sur la réussite scolaire.

Toutefois, cet impact n'est pas toujours négatif dans le processus de choix d'orientation. En effet, lorsqu'elle n'est pas intense, elle peut favoriser une bonne décision. Par contre, lorsqu'elle s'intensifie, elle empêche l'élève d'être concentré, voire de se canaliser vers un bon choix. Elle rend l'élève obnubilé par la peur, ce qui crée une inquiétude susceptible de l'empêcher de faire un choix libre et pertinent.

À notre avis, il est donc nécessaire de connaître les causes probables de cette anxiété, ainsi que les stratégies qu'un conseiller d'orientation, en collaboration avec les parents et les enseignants, peut mettre en place afin de guider l'élève vers un choix responsable. L'impact de l'anxiété est souvent ressenti après le cycle des humanités secondaires, et certains cas sont flagrants, pouvant même se manifester dans la vie professionnelle.

Dans notre étude, nous tenterons d'abord d'identifier et d'analyser les causes de cette anxiété qui se développe dans l'esprit de l'enfant et qui génère en lui des doutes. Ensuite, nous chercherons à détecter les impacts de cette anxiété sur le comportement actuel et futur de l'enfant. Ce phénomène, très fréquent, demeure toutefois très difficile à mesurer et à quantifier, car il se présente sous plusieurs formes. Les troubles se manifestent aussi avec différentes intensités selon les personnes affectées. À la suite de cette problématique, quelques questions alimentent notre curiosité : (Q1) Existe-t-il chez les élèves une expérience de l'anxiété liée à la décision de choisir leur filière d'études ? (Q2) Quels sont les comportements et les sentiments spécifiques que manifestent les élèves face à la décision de choisir leur filière d'études ? (Q3) Comment le niveau d'anxiété influence-t-il le processus de prise de décision chez l'élève, ainsi que ses résultats scolaires et sa réussite ultérieure ? (Q4) Quelles stratégies ou interventions peuvent être mises en place pour aider les élèves à mieux gérer leur anxiété lors du choix de leur filière d'études ? L'objectif principal de cette recherche est d'analyser l'impact de l'anxiété liée au choix des filières d'études sur le rendement et la réussite scolaire des élèves. Les objectifs spécifiques qui découlent de l'objectif général consistent à : (i) Identifier la présence de l'anxiété chez les élèves lors du choix de leur filière. (ii) Décrire les comportements et sentiments manifestés par les élèves face à cette décision. (iii) Évaluer l'influence de l'anxiété sur le processus de prise de décision et sur le rendement scolaire. (iv) Proposer des stratégies d'accompagnement pour aider les élèves à mieux gérer leur anxiété lors du choix d'orientation.

2. APPROCHE METHODOLOGIQUE

2.1. PARTICIPANTS

Une recherche scientifique repose systématiquement sur une population définie au préalable. Selon Mucchielli (1968, p.15), la population d'étude constitue l'ensemble concerné par l'objectif de l'enquête. Ngongo (1999, p.101) précise que cette population désigne l'ensemble fini d'individus, d'objets ou d'instructions ciblés par la recherche. Dans le cadre de cette étude, la population d'intérêt regroupe l'ensemble des élèves de la ville province de Kinshasa qui éprouvent de l'anxiété lors de la prise de décision relative au choix de leur filière d'études. Étant donné les contraintes liées à la taille de la population et aux ressources disponibles, nous n'avons pas pu couvrir l'intégralité de cette population.

Ainsi, un échantillon de 116 élèves, sélectionnés de manière occasionnelle, a été constitué pour la collecte des données. La majorité des participants sont de sexe masculin (65,5 %), tandis que les femmes représentent 34,5 %. Sur le plan géographique, la majorité provient de l'Institut Technique Industriel (ITI) BAMBOU (37,9 %), suivie du Collège Maman Waboboto (26,7 %), puis du Collège Sainte Thérèse (18,9 %) et d'Eyano (10,3 %). Les autres établissements, tels que le Collège Saint Frédence, l'Institut Mokali et le Collège Père Damien, comptent chacun environ 1,7 %, témoignant d'une représentativité moindre. Concernant les options d'études, le tableau 3 indique que la filière pédagogique générale est majoritairement choisie (35,3 %), suivie par la filière commerciale et administrative (26,7 %) et le Latin-Philo (17,2 %). Les options de Biologie-Chimie, Électricité Générale, Électronique, Sociale et Informatique sont moins représentées, avec des pourcentages compris entre 1,7 % et 4,3 %, illustrant une préférence marquée pour l'option pédagogique.

La majorité des élèves (81 %) ont entre 11 et 13 ans, constituant ainsi le groupe d'âge prédominant dans l'échantillon. Les participants âgés de 14 à 16 ans représentent 14,7 %, tandis que ceux de 17 à 19 ans ne constituent que 4,3 %. Par ailleurs, plus de la moitié des répondants (56 %) sont en 2^{ème} année des humanités, suivis par 37,1 % en 4^{ème} année, avec une minorité de 4,3 % en 5^{ème} année et 2,6 % en 6^{ème} année. Cette répartition reflète la structure scolaire de l'échantillon, majoritairement composée d'élèves en 2^{ème} et 4^{ème} année.

2.2. COLLECTE ET TRAITEMENT DES DONNEES

Préalablement à la collecte principale, une pré-enquête a été menée auprès de quelques élèves de la commune de Mont-Ngafula, afin d'élaborer un questionnaire pertinent. L'objectif de cette étape préalable était d'assurer la validité du questionnaire, en s'assurant qu'il évalue effectivement le phénomène étudié et qu'il permet de recueillir des données exploitables pour répondre à la problématique.

Les techniques de collecte utilisées incluent l'entretien et la documentation. L'entretien, considéré comme un échange verbal dirigé, a permis d'obtenir des informations complémentaires et d'observer certains comportements non verbaux, tout en permettant de mieux comprendre les préoccupations des enquêtés (Grawitz, 1979, p.571). La technique documentaire, quant à elle, a consisté en la recherche systématique de documents écrits liés au domaine de recherche, tels que mémoires, notes de cours, ouvrages ou ressources en ligne, afin d'enrichir la compréhension du sujet.

Le questionnaire, composé de 15 questions (6 fermées et 9 ouvertes), a été administré à 116 élèves rencontrés lors de leur inscription dans différents établissements de la commune de Mont-Ngafula. La sélection de ces sujets s'est faite de manière fortuite lors de leur inscription, ce qui a permis la collecte immédiate de données relatives à leur vécu de l'anxiété face au processus de choix de filière et à ses effets sur leur rendement scolaire.

Le dépouillement des données constitue une étape cruciale dans toute étude par questionnaire. Dans ce cadre, nous avons organisé et analysé les réponses de manière systématique, question par question, en comptabilisant les fréquences de réponses pour chaque item. Ces fréquences ont ensuite été converties en pourcentages à l'aide de la formule proposée par J. M. Faverges (1971), afin de faciliter l'interprétation et la comparaison des résultats. Ce traitement statistique a permis d'établir une présentation claire et exploitable des données recueillies, en vue de vérifier les hypothèses formulées dans le cadre de cette recherche.

3. RESULTATS

Tableau 1 : Définition de l'anxiété par les répondants

Définitions de l'anxiété	F	% (N=164)
Désigne un état de trouble psychique caractérisé par une inquiétude	38	23,2
Sentiment d'insécurité et de crainte	33	20,1
Etat de trouble émotionnel	27	16,5
Ce sont des stress	19	11,6
Doute	15	9,1
Angoisse	12	7,3
Emotion du comportement	9	5,5
Problèmes qui perturbent les raisonnements	7	4,3
Peur	4	2,4

Selon les résultats du Tableau 1, on observe que la plupart des personnes interrogées perçoivent l'anxiété comme un état psychologique troublant accompagné d'inquiétude (23,2%). Parallèlement, certains la voient comme un sentiment d'insécurité (20,1%) ; quelques-uns mentionnent même un trouble émotionnel (16,5%), ou simplement du stress (11,6%). Des proportions moindres évoquent le doute (9,1%), l'angoisse (7,3%), et moins encore l'émotion du comportement (5,5%). Une toute petite partie associe l'anxiété à la peur (2,4%).

Tableau 2 : Ressenti de l'anxiété

Réactions	Fréquences	Pourcentages
Oui	97	83,6
Non	19	16,4
Total	116	100

En observant attentivement les données du Tableau 2, nous voyons que la quasi-totalité des répondants (83,6%) reconnaissent avoir déjà subi de l'anxiété, contrairement à une minorité (16,4%) qui n'en a jamais fait l'expérience. Ce résultat témoigne de la prévalence de l'anxiété chez les jeunes.

Tableau 3 : Manière de vivre l'anxiété

Réponses des enquêtés	Fréquences	%(N=97)
Lors du choix de l'option	21	18,1
Pendant l'annonce d'un ami voulant quitter l'école	15	12,9
Lors d'une annonce d'un voyage	14	12,1
Réfléchissant sur le choix	12	10,34
Séparation des parents	11	9,5
Contrôle régulier des frais scolaires	10	8,6
Lors de la passation des examens	8	6,9
Au lit de l'hôpital en étant malade	6	5,2

L'analyse des données fournies par le Tableau 3 permet de conclure que l'anxiété affecte les répondants sous différentes formes : elle peut intervenir lors du choix d'orientation (18,1%), après l'annonce d'un ami quittant l'école (12,9%), ou durant un projet de voyage (12,1%). Elle peut également se manifester lors de réflexions personnelles (10,34%), en raison de séparations familiales (9,5%), ou suite à des contrôles pécuniaires liés aux frais scolaires (8,6%). Son apparition devient moins fréquente lors des examens (6,9%) ou lors d'une hospitalisation (5,2%).

Tableau 4 : Choix opéré dans la vie par les participants

Réactions	Fréquences	Pourcentages
Oui	116	100
Non	0	0
Total	116	100

Selon les indications du Tableau 4, tous les participants interrogés (100%) rapportent avoir déjà effectué un choix important dans leur vie.

Tableau 5 : Choix déjà fait dans la vie

Réponses des enquêtés	Fréquences	%
Etre collé aux parents pour une bonne éducation	18	15,5
Choix des filières d'études	20	17,2
Choix des amis	14	12,1
Choix des habits	13	11,2
Avoir un seul copain (une seule copine)	11	9,5
Choix de fréquenter une église	10	8,6
Se concentrer pendant les heures des cours	9	7,8
Fuir les mauvais amis qui ne savaient pas prodiguer de bons conseils	8	6,9
Le choix de rester discret	7	6,0
Garantir l'avenir	6	5,2
Total	116	100

Les données du tableau 5 illustrent que les principaux choix effectués par les répondants incluent le choix de leur orientation universitaire (17,2%), l'attention portée à l'éducation par les parents (15,5%), les relations avec les amis (12,1%). Certains ont également privilégié leur style vestimentaire (11,2%), engagé une relation amoureuse (9,5%), intégré une communauté religieuse (8,6%), orienté leurs efforts vers les études (7,8%), mis fin à des amitiés malsaines (6,9%), gardé une attitude discrète (6%), ou planifié leur avenir (5,2%).

Tableau 6 : Sentiment au moment d'opérer le choix de la filière d'étude

Réactions	Fréquences	%(N=164)
Frustré	43	26,2
Peur	36	21,9
Doute	29	17,7
Calme et sans inquiétude	21	12,8
Content	16	9,8
Satisfait	11	6,7
Motiver	6	3,6
Ferme	2	1,2

Une analyse approfondie du tableau 6 révèle que face au choix de filière, les individus interrogés expriment essentiellement de la frustration (26,2%), de la peur (21,9%), ou du doute (17,7%). Une fraction moins importante semble calme et libre de toute inquiétude (12,8%), tandis que d'autres se disent satisfaits (6,7%). Seulement une poignée d'entre eux se sentirait motivée (3,6%), et une infime minorité serait catégorique dans sa décision (1,2%).

Tableau 7 : Aider quelqu'un d'autres à choisir

Réactions	Fréquences	Pourcentages
Oui	89	76,7
Non	27	23,3
Total	116	100

Un regard sur le Tableau 7 nous informe que la plupart des répondants (76,7%) revendiquent avoir déjà assisté quelqu'un dans son processus de choix. Le reste (23,3%) nie avoir joué ce rôle. Cette observation met en avant la propension des participants à participer activement à l'aide mutuelle.

Tableau 8 : Sentiment vis-à-vis de l'option retrouvez et/ou déjà choisi

Réactions	Fréquence	Pourcentage
Oui	75	64,7
Non	41	35,3
Total	116	100

À la lumière des données du Tableau 8, nous constatons que la majorité des répondants (64,7%) se sentent confortables dans leur choix actuel, tandis qu'une minorité non négligeable (35,3%) ne partage pas cet avis. Cet ensemble de données suggère une certaine satisfaction générale quant à la capacité d'adaptation des participants à leur choix.

Tableau 9 : anxiété et émotion avant d'opérer le choix

Réactions	Fréquence	Pourcentage
Oui	87	75
Non	12	10,3
Pas du tout	9	7,7
Jamais	8	6,9
Total	116	100

Le tableau 9 expose que la majorité des jeunes (75%) ressentent de l'anxiété ou des émotions intenses avant de prendre une décision. Cependant, une portion limitée (10,3%) ne signale pas avoir été touchée par l'anxiété, tandis que 7,7% ne signalent aucune émotion particulière et 6,9% prétendent ne jamais avoir été confrontés à ce genre d'anxiété.

Tableau 10 : Anxiété manifesté avant la prise de décisions

Réponses des enquêtés	Fréquence	%(N=185)
Supporter toutes les réactions	53	28,6
Respirer profondément en prenant la décision	30	16,2
Etre calme	26	14,1
Prendre courage d'y affronter	24	12,9
Affronter sans froid	17	9,2
Se fortifier toujours	12	6,5
Advienne que pourra	9	4,9
Ne pas décider et réfléchir sous émotions	6	3,2
Bien réfléchir et éviter de taper à côté de sa destinée	5	2,7
Oublier la peur	3	1,6

En examinant les données du tableau 10, nous constatons que la stratégie dominante consiste à accepter ses réactions face à l'anxiété (28,6%). Suivent celles qui préfèrent respirer profondément pour retrouver leur calme (16,2%). D'autres adoptent une posture calme (14,1%), ou font preuve de courage en abordant directement la situation (12,9%). Plus rarement, certains osent affronter la situation tête baissée (9,2%), d'autres travaillent leur force mentale (6,5%). Une petite minorité accepte le risque de laisser les choses venir (4,9%), refusent de décider sous influence émotionnelle (3,2%), ou rejettent totalement la peur (1,6%).

4. DISCUSSION

Cette étude a permis d'explorer les différentes dimensions de l'anxiété liée au choix de filière chez les élèves, en mettant en lumière ses caractéristiques, ses émotions associées, ainsi que les stratégies de gestion mobilisées, conformément aux enjeux théoriques et empiriques du champ de la psychologie de l'adolescence et de l'orientation scolaire.

Les résultats de cette étude confirment que l'anxiété constitue une expérience fréquente et marquante chez les élèves confrontés à la décision d'orientation. En effet, une majorité significative d'entre eux rapportent ressentir des émotions intenses ou une anxiété notable lors de cette étape cruciale, ce qui rejoint les travaux antérieurs soulignant la vulnérabilité psychologique des adolescents face aux processus décisionnels (Brockington & Hunter, 2018). La perception du caractère stressant de cette période est également renforcée par le fait que près de 20 % des élèves la considèrent comme une source importante d'anxiété, et une proportion similaire évoque le choix de la filière universitaire comme une étape décisive dans leur parcours (Tableaux 3 et 5). Ces observations mettent en évidence la charge émotionnelle que cette période représente, soulignant le rôle central du contexte scolaire dans la genèse de l'anxiété chez les jeunes (Olff et al., 2019).

Théoriquement, ces résultats s'intègrent dans le cadre de la théorie de l'émotion et de la cognition (Lazarus & Folkman, 1984), qui stipule que les émotions influencent de manière déterminante le processus de décision. La forte prévalence de l'anxiété lors de ces moments clés indique qu'elle ne doit pas être considérée comme une réaction passagère, mais plutôt comme un facteur structurant dans l'approche que les élèves adoptent face à leur orientation. Cela justifie l'intégration d'une dimension émotionnelle dans l'accompagnement éducatif et psychologique, afin de mieux répondre aux besoins affectifs des jeunes en période de transition.

Par ailleurs, l'analyse révèle que l'anxiété se manifeste souvent en coexistence avec des émotions spécifiques telles que la frustration, la peur ou le doute (respectivement 26,2 %, 21,9 %, 17,7 %). Ces émotions traduisent les difficultés psychologiques liées à l'incertitude, à la pression et à la crainte de l'échec, comme le soulignent Chen et Chen (2017). La coexistence de ces différentes émotions illustre la complexité affective du processus décisionnel. La littérature, notamment Craske et Barlow (2019), évoque que ces émotions négatives peuvent renforcer le cercle vicieux de l'anxiété, où la perception de menace ou d'échec devient auto-réalisatrice. Il apparaît donc essentiel d'intervenir non seulement sur l'anxiété elle-même, mais aussi sur ces émotions spécifiques, en utilisant des stratégies de régulation telles que la pleine conscience, la restructuration cognitive ou la relaxation, afin d'atténuer leur impact négatif.

Un aspect particulièrement intéressant de nos résultats concerne la relation paradoxale entre l'anxiété et la performance. Contrairement aux modèles classiques (Boivin & Marchand, 1996), qui postulent que l'anxiété excessive nuit à la réussite, une majorité d'élèves (64,7 %) se déclarent à l'aise avec leur choix, malgré des niveaux d'anxiété rapportés. Cette observation peut s'expliquer par la théorie de Yerkes et Dodson (1908), qui suggère qu'un niveau modéré d'activation émotionnelle peut favoriser la vigilance, la concentration et la

motivation. Par ailleurs, certains élèves disposent peut-être de ressources personnelles ou de stratégies d'adaptation, telles que la résilience ou le soutien social, qui modèrent l'effet délétère de l'anxiété (Spencer & Scherer, 2017). Ces résultats soulignent la nécessité d'adopter une perspective nuancée, en reconnaissant que l'anxiété n'a pas toujours un effet délétère, mais peut parfois agir comme un catalyseur d'attitudes positives.

Enfin, en ce qui concerne les stratégies de gestion, nos résultats montrent que les élèves privilégient principalement des techniques d'acceptation et de relaxation, telles que la respiration profonde ou la posture calme. Ces pratiques, qui ont fait l'objet de recommandations dans la littérature (Kearney et al., 2018), semblent efficaces pour réduire l'impact immédiat de l'anxiété. La majorité d'entre eux adoptent une attitude d'acceptation face à leurs émotions, illustrant leur capacité à intégrer la gestion émotionnelle comme un levier d'adaptation. Ces observations renforcent l'intérêt d'intégrer dans l'accompagnement scolaire des outils de régulation émotionnelle, tels que la pleine conscience ou la restructuration cognitive, pour favoriser une gestion plus efficace de l'anxiété et soutenir le processus décisionnel des jeunes.

5. CONCLUSION

Cette étude a mis en évidence que l'anxiété est une expérience courante chez les élèves lors du processus de choix de filière d'études. Elle se manifeste par des sentiments variés tels que la peur, la frustration, le doute ou l'angoisse, qui peuvent influencer négativement le processus décisionnel et, par conséquent, la réussite scolaire. Les résultats suggèrent également que des stratégies simples de gestion, telles que la relaxation ou la collaboration avec un conseiller, peuvent aider à atténuer cette anxiété, bien que leur efficacité mérite d'être approfondie par des recherches complémentaires.

Face à ces constats, il apparaît crucial de renforcer l'accompagnement psychologique et éducatif des élèves dès le plus jeune âge, d'intégrer des techniques de gestion du stress dans le cadre scolaire et de sensibiliser les enseignants et les parents à l'importance du soutien émotionnel. Ces mesures, combinées à une approche individualisée, pourraient contribuer à améliorer la qualité du processus d'orientation et favoriser la réussite scolaire des jeunes face à cette étape décisive de leur parcours.

REFERENCES

- [1] American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- [2] Baker, S. E., & Bissonnette, V. (2019). Emotions and decision-making in adolescence: A review. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(3), 501–517. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01061-2>
- [3] BERET, P. (1986), Les projets scolaires; contribution à une théorie de l'acteur dans le système éducatif, Formation-Emploi, n°13, janvier-mars, 45-53.
- [4] BOUTINET, J.-P., (1980), Esquisse du projet d'orientation des jeunes sortants de classes terminales, l'orientation scolaire et professionnelle, 4, 317-336.
- [5] BOUTINET, J.-P., (1993), Psychologie des conduites à projets, Paris, PUF.
- [6] Brockington, M., & Hunter, S. (2018). Anxiety in adolescence: Risk factors and interventions. *Psychology in the Schools*, 55(7), 712–725. <https://doi.org/10.1002/pits.22142>
- [7] Carroll, L., & Anderson, P. (2019). Multidisciplinary approaches to managing adolescent anxiety: A review. *Educational Psychology Review*, 31(2), 251–268. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09488-7>
- [8] Chen, X., & Chen, L. (2017). Emotional responses and decision-making among adolescents. *Developmental Psychology*, 53(8), 1410–1422. <https://doi.org/10.1037/dev0000332>
- [9] Craske, M. G., & Barlow, D. H. (2019). Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic. *Guilford Publications*.
- [10] DAINHAUT, LV (2000), Concepts et méthodes statistiques, Tome 1, éd. Cordon, Bruxelles.
- [11] DE LANDSHEERE, G., (1970), Introduction à la recherche en éducation, éd. Armand colin, Bourrelier, Paris.
- [12] DOTRENS, R., (1958), Notes de pédagogie, éd. Edidefs, Afrique.
- [13] ESPARBES-PISTRE, S., et BERGONNIER-DUPUY, G. (2002), Style éducatif parental, stress et réussite scolaire incidence sur les acquisitions scolaires et le bien-être psychologique des adolescents, Recherche subventionnée par le Commissariat Général du Plan.

- [14] FELOUZIG. (1993), Interactions en classe et réussite scolaire, Une analyse des différences filles-garçons, *Revue française sociologie*, 34,199-222.
- [15] FESHTRGERET et KATZ, D., (1974), Les méthodes de recherche dans les sciences sociales, Tome 1, PUF, Paris.
- [16] GIRON, C. (2001), Le stress à l'école, Nancy-Metz: C.I.F.I.S.E.M.
- [17] IYAY NDJONDO (2014), Les tâches de conseiller d'orientation dans des écoles secondaires conventionnées catholiques de la sous-division de Ngaliema et Combe, Mémoire inédit, OSP, UPN
- [18] JACQUES, F. (1982), Différence et subjectivité, Paris: Aubier.
- [19] Kearney, C. A., Weisel, C., & Albano, A. M. (2018). Anxiety management techniques for adolescents: A systematic review. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(4), 495–509. <https://doi.org/10.1080/15374416.2017.1354801>
- [20] LEMYRE, L., et Tessier, R. (1988), Mesure de stress Psychologique (M.S.P) se sentir stressé (e), *Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 20, 302-321.
- [21] MALARET. G et Coll (1979), Traité des sciences pédagogiques, Paris, PUR.
- [22] MALI.ET, P., (2002), L'anxiété suscitée par l'avenir scolaire et professionnel au cours de l'adolescence la formation d'une anxiété sociale majeure, *Carriéologie*, 8 (3), 599-618.
- [23] MELANTE BIERARE, (2011-2012), L'anxiété en milieu scolaire, mémoire de fin d'études à la Haute Ecole Pédagogique du valais, Saint Maurice, le 10 septembre 2012, inédit, suisse.
- [24] MOSCONI, N., (1994), Pemme et savoir, la société, l'école et la division sexuelle des savoirs, Paris: le Harmattan.
- [25] Olff, M., Langeland, W., & Kikkert, L. (2019). Emotions and decision-making in adolescents. *Emotion Review*, 11(3), 215–229. <https://doi.org/10.1177/1754073918774226>
- [26] PDF doc.rero.ch>bifrare.Melanie.pdf.pdf
- [27] PIERRON, H., (1975), Dictionnaire de la psychologie de l'homme du XX siècles, éd. Larousse, Paris.
- [28] RIVOLIER, J., (1989), L'homme stressé, Paris: PUF
- [29] Schunk, D. H. (2012). *Motivation in Education: Theory, Research, and Practice* (4th ed.). Pearson Education.
- [30] Spencer, S. J., & Scherer, R. W. (2017). The impact of anxiety on academic performance: A meta-analytic review. *Educational Psychology Review*, 29(4), 567–582. <https://doi.org/10.1007/s10648-017-9402-4>
- [31] Tap, P., (1986), Introduction (sous la direction de) *Identité individuelle et personnalisation*, Privât, 1-10 (Colloque international, Toulouse, 1979).
- [32] Tap, P., Bouissou, C, Esparbès-Pistres, S., LAMIA, A., L'évêque, G., et So.rdes-Ader, F., (19996), L'orientation scolaire et/ou professionnelle comme source potentielle de stress. Rapport de recherche n° 1, 1996-97, juin. Toulouse: Conseil Régional Midi-Pyrénées.
- [33] VERQUERRE, R., (1989), Représentation de l'enfant, attitudes éducatives, comportements éducatifs, Thèse de Doctorat d'Etat des Lettres et Sciences Humaines, Université de Paris V.
- [34] www.larousse.fr
- [35] ZAZZO, B., (1993). Féminin-Masculin à l'école et ailleurs. Paris: P.U.F.
- [36] Zeidan, J., & Johnson, S. (2020). Motivation and emotion in adolescent decision-making. *Journal of Adolescence*, 83, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.05.009>