

## *Le Stress, une réalité sociologique ?*

*Par Silvant Marianna et Ménard Emeline*

Le stress comme réalité sociologique n'a jusqu'à maintenant que peu été exploré. Peu d'études évoquent le stress comme un symptôme sociologique. Longtemps considéré comme du domaine de la psychologie, nous tenterons, à partir d'une étude universitaire sur les conditions de vie des étudiants de montrer comment s'articule stress, classe sociale et genre.

Ces dernières années, le stress s'est d'abord invité dans les sphères médiatique et politique aux travers de la question du travail par exemple. On parle alors de RPS (risques psycho-sociaux). Des nouveaux mots tel que burn-out ont alors émergé. Dans un contexte de fortes tensions sociales, le stress n'est-il pas d'autant plus un sujet d'actualité sociologique ? Aussi Surnommé "*Le mal du XXIème siècle*" la corrélation entre stress comme sujet de débat, tensions sociale, lutte des classes ou encore genre et discrimination ne montrent-ils pas qu'il est légitime d'envisager le stress comme un résultat social ? L'impact du stress et la capacité à y faire face sont inégalement répartis, notamment en fonction de la classe sociale. C'est particulièrement notable chez les étudiants, un groupe souvent soumis à des niveaux de stress élevés en raison des pressions académiques, financières et sociales. Les travaux de Bourdieu (1986) sur le "capital économique, culturel et social" fournissent un cadre théorique précieux pour comprendre cette inégalité. Selon Bourdieu, chaque individu possède un certain volume et une certaine structure de ces capitaux, qui déterminent sa position dans l'espace social et, par conséquent, son accès à diverses ressources et opportunités, y compris les stratégies de gestion du stress.

### **Encadré I : Enquête POF sur les pratiques budgétaires des étudiants**

Ce travail prend place dans une enquête en partenariat avec les universités de Brest, Caen, Le Havre, Nantes, Paris-Nanterre, Paris-Saclay, Paris Vincennes-Saint-Denis et Saint-Etienne formant le collectif POF. Le questionnaire a été réalisé en synergie par les étudiants de sociologie des différents sites cités ci-dessus. Cette étude intitulée : "faire ses comptes : Les étudiants et l'argent" porte comme son nom

l'indique sur la relation entre les étudiants et l'argent. Son but est de comprendre comment s'articulent budget et étude dans une période où les questions liées à la précarité étudiante occupent une place importante dans la société et particulièrement dans les sphères médiatique et politique. A l'aide des 12000 réponses au questionnaire reçu, ce rapport se concentrera sur certaines données recueillies.

### **I. Le genre est un déterminant du stress**

A travers nos recherches, nous avons appris qu'il existe un lien entre genre et anxiété. Plus précisément, nous avons remarqué que les femmes se déclarent plus stressées que les hommes. En effet, d'une part, selon Régine Bercot, dans « Rappports sociaux de sexe et appréciation du mal être au travail », l'article explore le concept de "mal être", qui est un sentiment de malaise ou de stress causé par une "incongruité" entre l'individu et les normes sociales, et qui peut être particulièrement prévalent chez les femmes au travail.

De plus, l'étude I-share, une étude de psychologie sociale sur la santé des étudiants réalisée par l'université de Bordeaux, a montré que les étudiantes étaient plus sujettes au stress que les étudiants. Ainsi, l'étude a montré que 13% des filles ont été diagnostiquées pour dépression, contre 9% chez les garçons.

En outre, les étudiantes sont plus sujettes aux pensées suicidaires, 23% d'entre elles prennent des médicaments pour cibler le stress, contre seulement 10% chez les étudiants. Par ailleurs, le document de recherche d'Évelyne Barthou, Yann Bruna et Emma Lujan concernant les effets du Covid-19 sur la vie étudiante montre également une différence entre les étudiants et les étudiantes à propos du stress en citant eux-mêmes les auteurs Guionnet et Neveu. Selon cette étude « Cela

s'explique en partie par le poids des normes de genre, une charge mentale qui pèse plus sur les étudiantes que les étudiants » ce qui serait expliqué notamment « par une socialisation fortement différenciée induisant un rapport différent aux ressentis et émotions. ».

Cependant, « Les attributs masculins, tels que la censure émotionnelle » également liée à la socialisation genrée « empêcheraient une partie des étudiants d'exprimer pleinement leurs inquiétudes et leur stress (Guionnet et Neveu, 2004). ».

Ici, il n'est pas seulement dit que les femmes sont plus stressées que les hommes mais on précise que les hommes ont tendance à moins l'affirmer.

Dans nos résultats, nous pouvons également voir que les personnes s'identifiant non-binaires ou autres se démarquent aussi parmi les étudiant.e.s les plus souvent stressé.e.s. C'est pourquoi, nous nous sommes également penchées sur ce sujet, d'autant plus qu'il n'existe que peu d'études à ce propos. Le document qui nous a permis de développer notre analyse est un article de Sophie Doucet et Line Chamberland nommé « Impacts du soutien social sur le bien-être de jeunes adultes non binaires » relève que la difficulté d'être hors des normes traditionnelles de genre peut créer du stress chez les personnes concernées. En effet, les genres situés dans la non-binarité ne sont pas reconnus par tous dans notre société. Par ailleurs ce texte mentionne alors la notion de « stress minoritaire », dont parlent les auteurs Hendricks et Testa, ainsi que Rieger et Savin-Williams, auquel sont donc liées les personnes non-binaires. Effectivement, appartenir à une minorité peut aussi vouloir dire être sujet à des discriminations et stigmatisations qui sont des situations stressantes spécifiquement vécues par des personnes issues de minorités. Enfin, lorsque l'on parle d'un stress causé par des éléments extérieurs, telle que la construction sociale du genre, on dit qu'il s'agit d'un stress distal.

## Encadré II : Mots clés et définitions

### Classe sociale :

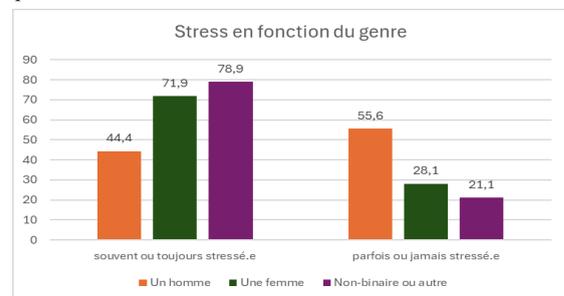
**Anomie sociale :** l'anomie renvoie à la tension qui se produit entre les collectifs et les individus dans le respect des règles. Celles-ci sont importantes pour le maintien de la cohésion sociale mais, en même temps, si elles ne sont pas alignées sur les aspirations individuelles, des conflits surgissent et, dans de nombreux cas, elles cessent d'être utiles.

**Habitus :** Manière d'être d'un individu, liée à un groupe social et se manifestant dans son apparence physique (vêtements, maintien...).

**Stress distal :** stress causé par des éléments extérieurs

**Stress minoritaire :** type de stress vécu par la personne parce qu'elle fait partie d'une minorité, il s'agit d'un stress souvent lié à des discriminations et stigmatisations

Dans notre enquête, les résultats confirment notre hypothèse selon laquelle le genre est un déterminant du stress. Pour étudier cela, dans notre analyse, nous avons mobilisé la variable "genre" ainsi que la variable "stress".



Source : ETUBUD\_2 Champ : Population totale (n=11607) Var. Pond. : Ponderation par univ Khi2 : 827.8 ddl : 3 proba : < 0.001 \*\*\* V de Cramér :0.267 V de Cramér :0.26

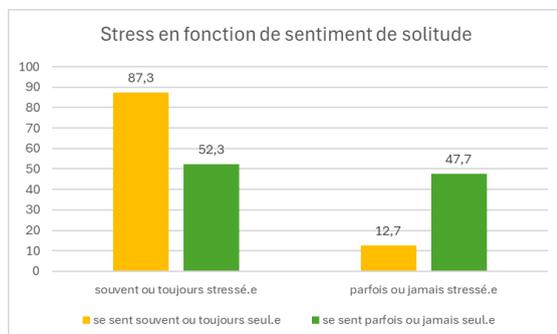
Dans ce tableau, nous observons que les hommes se disent moins stressés que les femmes. En effet, parmi celles et ceux qui se sentent souvent voire toujours stressé.e.s, 71,9% sont des femmes contre 44,4% qui sont des hommes. De plus, nous avons constaté que les personnes non-binaire (et autre) sont à la fois plus stressées que les hommes, mais aussi plus stressées que les femmes, puisque 79% d'entre elles sont souvent voire toujours stressées.

On peut donc souligner une surreprésentation des étudiant.e.s les plus stressé.e.s parmi les femmes et

les non- binaires (ou autre) et ces dernier.e.s sont sous-représenté.e.s parmi les personnes moins stressées (28.1% pour les femmes et 21.0% pour les non-binaires ou autre).

## II. Les étudiants les plus isolés sont les plus stressés.

Il y a peu d'études sur le sujet, nous n'avons pas trouvé d'étude sociologique. Cependant, nous avons trouvé une étude psychologique universitaire québécoise. Dans ce document écrit par THIBAUL Mélanie psychologue, ARCHAMBAULT Pauline, GIRARD Marie-France, PIGEON-MOREAU Emilie, POIRIER Joanie, ROBERT Marie-Claude et LEVASSEUR Jessica membres de l'équipe PE-SPO (service de psychologie et orientation), il est expliqué qu'il existe un lien entre la santé mentale et la solitude. En effet, il donne l'exemple de la « dépression » ou « des troubles anxieux » qui peuvent mener à un sentiment de solitude. Plus précisément, l'anxiété sociale étant caractérisée par un sentiment de malaise face à des contacts sociaux, les éviter entraîne la solitude. Par ailleurs, notre étude montre des résultats intéressants à propos du lien entre stress et solitude. Effectivement, les chiffres sont significatifs, une majorité des personnes se sentant souvent ou toujours seules se sentent également souvent ou toujours stressées.



Source:ETUBUD\_2Champ : Population totale (n=11627)Var. Pond. : Ponderation par univ Khi2 : 1329.3 ddl : 1 proba : < 0.001 \*\*\* V de Cramér :0.338 V de Cramér :0.338

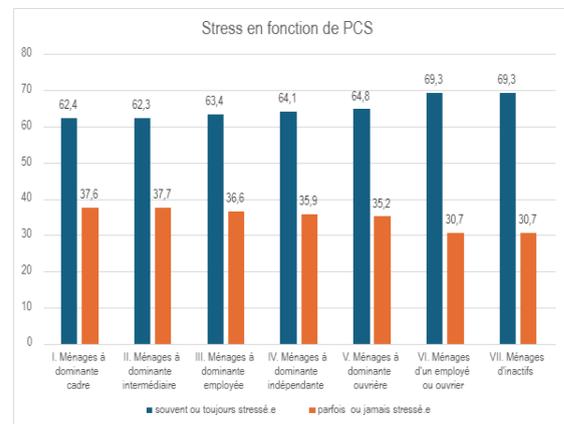
En effet, ce tri croisé montre que 87.4% des étudiants se sentant souvent ou toujours seuls sont plus souvent stressés. On peut donc souligner une surreprésentation des étudiant.e.s les plus stressé.e.s parmi les étudiants se sentant seuls et ces dernier.e.s sont sous-représenté.e.s parmi les personnes moins stressées (12,6%).

Par ailleurs, les personnes ne se sentant pas seules ou du moins pas souvent ont quasiment la même fréquence de stress. Cela montre donc que leur absence ou faible de sentiment de solitude n'a pas d'impact sur leur stress contrairement aux personnes se sentant souvent ou toujours seules qui sont une grande partie à

stresser souvent ou toujours. Donc, leur sentiment de solitude influence leur stress.

## III. Situation économique et stress des étudiants

Au-delà du rapport stress-genre, notre enquête aura permis de mettre en lumière le lien entre classe sociale et stress. En effet, les étudiants n'appartenant pas encore à une catégorie socio-professionnel, nous avons voulu vérifier si le stress pouvait avoir un lien avec l'origine sociale des étudiants. Ainsi, nous avons constaté que les étudiants issus des ménages à dominante cadre étaient moins stressés que les étudiants issus des ménages dont la pcs est à dominante ouvrier, employé ou encore inactif.



Source : ETUBUD\_2 Champ : Population totale (n=10507) Var. Pond. : Ponderation par univ Khi<sup>2</sup> : 20.3 ddl : 6 proba : 0.003 \*\*\* V de Cramér :0.044 V de Cramér :0.044

En effet, ce tri croisé montre que 68,4% des étudiants issus d'un ménage d'inactif se disent toujours ou souvent stressés. En comparaison, 59,5% des étudiants issus d'un ménage à dominante cadre se disent toujours ou souvent stressés. A contrario, seuls 31,6% des étudiants dont les parents sont inactifs ne se disent jamais stressés contre 40,5% des étudiants dont les parents sont cadres.

S'il est vérifié que statistiquement les étudiant issu des classes populaires sont plus stressé que oes étudiants issu des classes aisés, il est plus difficile d'affirmer avec exactitude les raisons de cette situation.

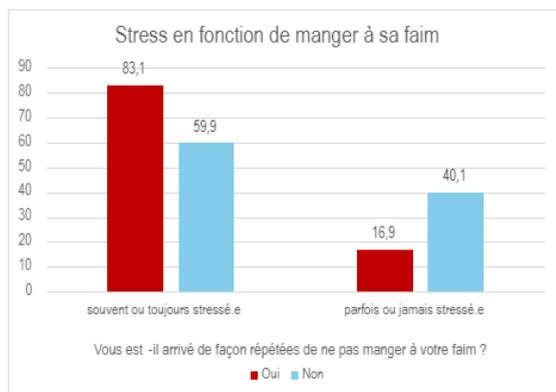
D'un point de vue sociologique, nous pouvons tenter d'expliquer cet état de stress ressenti par l'anomie (Merton (1968)). L'anomie est un état de stress produit par une inadéquation, voire une rupture entre les aspirations culturelles et les moyens socialement structurés pour les atteindre. Les étudiants issus de milieux socioéconomiques défavorisés peuvent se retrouver dans une situation d'anomie, où les attentes de

réussite académique sont élevées, mais les ressources pour y parvenir, tant financières que culturelles, sont limitées. Par conséquent, ils peuvent être particulièrement vulnérables au stress.

D'autre part, les travaux de Goffman (1959) sur la "gestion des impressions" et la "performance de soi" peuvent également être pertinents pour comprendre comment le stress est vécu et géré par les étudiants. Goffman suggère que chaque individu est un acteur social qui effectue un certain "rôle" en fonction des attentes sociales et du contexte. Ainsi si le contexte sociale d'un étudiant est défavorable mais que les attentes académiques et personnelles sont hautes, alors ce dernier sera plus sujet au stress.

Enfin, la théorie du "stress social" de Pearlin (1989) propose un modèle pour comprendre comment le stress est généré et géré en fonction de la position sociale. Selon Pearlin, le stress est le produit d'un processus en trois étapes : les sources de stress (par exemple, la pression académique), les médiations (par exemple, les ressources financières et culturelles) et les résultats (par exemple, le bien-être mental). Cette perspective met en évidence comment la classe sociale peut influencer chaque étape de ce processus.

Pour les étudiants, la performance académique et sociale peut être une source de stress, d'autant plus si leur classe sociale limite leur capacité à "jouer le rôle" attendu. Puisque l'université est un lieu où se mêle un rapport social entre la culture scolaire, la culture légitime et les cultures des différentes classes sociales (Bourdieu). En effet, les normes sociales et culturelles attendues dans les milieux scolaires sont les habitudes des classes bourgeoises. Ainsi, si la sélection sociale passe en partie par l'école, plus le cursus scolaire d'un individu est dur, plus la sélection s'opère. Un stress lié au manque de capital social et culturel peut se manifester et ce d'autant plus selon la situation économique des étudiants.



Source : ETUBUD\_2 Champ : Population totale (n=11653) Var. Pond. : Ponderation par univ  $\chi^2$  : 339.3 ddl : 1 proba : < 0.001 \*\*\* V de Cramér :0.171 V de Cramér :0.171

En effet, dans ce graphique dont les statistiques sont tirées de l'enquête: " Faire ses comptes: Les étudiants et l'argent", nous avons constaté que le stress était lié au contexte économique de la vie des individus. A la question : " Vous est-il arrivé de façon répétée de ne pas manger à votre faim?" Parmi ceux ayant répondu être souvent stressés, 83,1% des étudiants ne mangent pas à leur faim de façon régulière contre 59% ont répondu manger à leur faim. Parmi les étudiants ayant répondu ne pas être stressés, la tendance s'inverse. Ici, ceux qui déclarent manger à leur faim sont 40,1 % contre 16,9% ayant répondu ne pas manger à leur faim et ne pas être stressés. Ce graphique montre également une surreprésentation des étudiants stressés face à ceux qui ne ressentent pas d'anxiété.

\*\*\*

Pour conclure, le stress est un phénomène bien présent auprès des étudiants et d'après nos recherches il est plus ou moins présent selon des caractéristiques en particulier. En effet, nous avons pu voir que le genre pouvait influencer sur le niveau de stress qui est alors plus déclaré par les femmes et les personnes non binaires que les hommes. De plus, nous avons aussi pu constater que la solitude avait tendance à être une situation stressante à travers les chiffres qui montrent une forte présence des personnes se sentant seules au sein des personnes les plus souvent stressées. Enfin, une dernière différence que l'on peut noter : celle de la classe sociale. Effectivement, les personnes dans une situation précaire sont plus exposées au stress dû à leur manque de moyens socio-économiques pour atteindre leurs objectifs dans leur vie étudiante. Cette enquête a permis de montrer que les étudiants sont une partie de la population qui se trouve dans une situation de forte précarité: crise du logement, précarité alimentaire, ou encore menstruelle.. En effet, selon la FAGE, "19% des étudiants ne mangent pas à leur faim" et "49% des étudiants n'ont pas les moyens d'acheter des fruits et légumes frais chaque semaine".

## Bibliographie :

1) ALLOUCH A, 2018, “Les étudiants livrés au marché de l’anxiété”, *Le Monde Diplomatique*, (Paris. 1954),769(04/2018)

2)AMOSSY, R. (2010). Introduction. Dans : , R. Amossy, *La présentation de soi* (pp. 5-10). Paris cedex 14: Presses Universitaires de France.

3)AZI KAMMOUN S. et NACEUR A, 2023, “Les Souffrances Psychologiques Vécues par les Étudiants : Analyse Thématique du Discours d’Un Échantillon de 20 Étudiants Primo-inscrits à l’Université de Sfax.” *European Scientific Journal*, ESJ, 19 (16), 210.

4)BARTHOUS E, BRUNA Y, LUJAN E, 2021, « La pandémie de Covid-19 : une crise sanitaire révélatrice de la diversité des conditions de vie étudiantes », *Université de Pau et des Pays de l’Adour*

5)BERCOT R, 2014, « Rapports sociaux de sexe et appréciation du mal être au travail », *Raison présente*, (N° 190), p. 19-29. DOI : 10.3917/rpre.190.0019.

6)BOBINEAU O, N’GahanePierre. Armand , 2019,« Annexe 1. L’anomie chez Durkheim et Merton », *La voie de la radicalisation*. pp. 171-175.

7)COMPEYRON A, 2012, « Les inégalités sociales sur les études : évaluation et ressenti des étudiants de troisième année », *Éducation et sociétés*,(n° 30), p. 145-165. DOI : 10.3917/es.030.0145.

8)DOUCET S, CHAMBERLAND L, 2022, « Impacts du soutien social sur le bien-être de jeunes adultes non binaires », *Service social*

9)LASSARE D, GIRON C et PATY B, 2003, “Stress des étudiants et réussite universitaire : les conditions économiques, pédagogiques et psychologiques du succès”, *L’Orientation scolaire et professionnelle* 32(32/4).

10)LECOEUR G, 2011, « Le stress : un objet d’étude pertinent pour les sciences sociales ? », *Idées économiques et sociales*, (N° 164), p. 51-59. DOI :10.3917/idee.164.0051.

11)LECORDIER, D. (2012). Habitus. Dans : Monique Formarier éd., *Les concepts en sciences infirmières: 2ème édition* (pp. 199-201). Toulouse: Association de Recherche en Soins Infirmiers.

12)PINTO V, POUULLAOUET T, TREMEAU C, 2019, « Les étudiants et leurs parents face à l’exercice d’activités rémunérées en cours d’études : quatre portraits de familles », *Revue française des affaires sociales*, p. 97-118. DOI : 10.3917/rfas.192.0097.

13)THIBAUT M, ARCHAMBAULT P, GIRARD M, PIGEON-MOREAU E, POIRIER J, ROBERT M, LEVASSEUR J, « Apprivoiser la solitude », *Université de Sherbrooke*

14) Etude I-share, université de Bordeaux: <https://research.i-share.fr/>