
# Alléger le stress des personnes étudiantes en adaptant nos pratiques d’évaluation

**Par Maryse Beaulieu**

Conseillère pédagogique

Service de soutien à la formation

Université de Sherbrooke



**Pour citer l’article** : Beaulieu, M. (2021, février). Alléger le stress des personnes étudiantes en adaptant nos pratiques d’évaluation. *Perspectives SSF*. Service de soutien à la formation, Université de Sherbrooke.

Vivre du stress est normal pour tous les êtres humains et la plupart d'entre nous arrivent à le gérer de manière à garder un équilibre de vie malgré tout. Cet équilibre peut toutefois être bouleversé surtout lors des périodes où le stress est particulièrement concentré. Pour l'étudiante ou l’étudiant, cela peut-être à l'arrivée dans un nouveau programme, à son entrée aux cycles supérieurs ou lors d’étapes marquantes de son parcours, durant les périodes d'examens ou pendant la course aux stages pour ne nommer que ces facteurs qui sont tous liés à la vie universitaire. Cela sans compter les facteurs de stress personnels et sociaux qui peuvent peser lourd. Comme membre du personnel enseignant, que pouvons-nous faire pour alléger le stress de nos étudiantes et de nos étudiants ?

## Planifier le cours pour réduire leur stress

Une bonne partie du stress des étudiantes et des étudiants provient des évaluations. La manière de planifier notre cours peut contribuer à alléger le stress généré par les évaluations.

**Dès le premier cours**, il est important de communiquer les cibles d'apprentissage et en quoi les productions demandées permettront de démonter l'atteinte de ces cibles. De même, il est recommandé de revenir **régulièrement** sur les liens entre les évaluations planifiées et la démonstration de l'atteinte des cibles d'apprentissage.

**Prévoir la consolidation des acquis.** Multiplier les occasions d'entrainement pour mettre à l'épreuve les étudiantes et étudiants **avant** qu'ils soient en situation d'évaluation finale. Cela peut se faire de plusieurs façons. Des exemples sont proposés plus loin.

**Offrir de la rétroaction bien avant l'évaluation** (sommative). L'usage le plus commun de la rétroaction en contexte universitaire est d'éclairer l'étudiante ou l’étudiant sur les forces et les faiblesses des examens, travaux ou exposés réalisés. Ce type de rétroaction est souvent transmise à l'étudiante ou l’étudiant après la correction alors qu’aucun retour sur la production n’est possible.

Pour porter fruit, la rétroaction doit non seulement [être de qualité](https://www.usherbrooke.ca/ssf/veille/perspectives-ssf/numeros-precedents/octobre-2017/avec-classe/), mais elle doit aussi être introduite tôt dans le processus d'apprentissage.

## Clés à retenir pour nos rétroactions

* Faire ressortir les forces des productions des étudiantes et étudiants. Cela est particulièrement important pour l'étudiante ou l’étudiant qui présente des difficultés, ce dernier plus que tout autre a besoin de mieux connaitre ses forces.
* Éviter de comparer les étudiantes et étudiants entre eux, faire plutôt ressortir les progrès individuels.
* Dédramatiser l'erreur et valoriser son importance. L'erreur fait partie du processus d'apprentissage. Apprendre sans faire d'erreur est impossible.

## Évaluer pour consolider les acquis

Comme le soulignent Svinicki et McKeachie (2014), la rétroaction peut devenir une pratique pédagogique en elle-même, car elle peut guider l'étudiante ou l’étudiant dans sa progression. Elle peut l'aider à reconnaitre ses acquis et à envisager le chemin à parcourir vers les apprentissages visés.

Voici des **moyens de rétroaction** qui permettent d'atteindre ces fins, et qui visent aussi la **consolidation des acquis**. Il est important de considérer que les moyens décrits ici doivent être adaptés selon les types de contenus et les cibles d'apprentissage.

* Fournir une banque de questions en autocorrection qui offre un retour immédiat sur la performance et une rétroaction en fonction de la réponse donnée. Cette rétroaction peut aussi diriger le répondant vers la référence où trouver les réponses adéquates.
* Proposer des questions d’examen "types" auxquelles les étudiants doivent répondre. Invitez-les à s’autoévaluer en prenant en compte les critères d’évaluation que vous utilisez. Cet entrainement peut être suivi d'une discussion d'équipe et d'un retour en classe pour revenir sur les points qui semblent les moins bien maitrisés. L'exercice peut également s'avérer utile pour l'enseignante ou l’enseignant qui peut alors formuler plus justement les questions d’examen.
* Organiser un travail qui s'échelonne sur une longue période et qui comporte plusieurs étapes imbriquées où la rétroaction est fournie pour chacune et sous différente forme (autoévaluation par les pairs, audio, écrite, orale directe). S'assurer que l'étape en cours prend en compte les rétroactions des étapes précédentes.
* Inviter les étudiantes et les étudiants à évaluer leur production entre pairs et/ou des exemples de productions des années précédentes. Cet exercice permettra de s'approprier les critères d’évaluation, ce qui rendra l'étudiante ou l’étudiant plus à l'aise de les utiliser pour ses propres travaux.
* Utiliser une **grille d'évaluation critériée à échelle descriptive** pour appuyer l'évaluation de tâches complexes. Ce type de grille favorise la qualité de la rétroaction, facilite la correction et réduit la subjectivité de la personne évaluatrice tout en facilitant l'autoévaluation et l'évaluation entre pairs. Cet outil guide l'étudiante ou l’étudiant vers des niveaux attendus de maitrise plutôt que vers une notion fixe de conformité. Pour plus de détails, consultez la [Grille d'évaluation critériée à échelle descriptive](http://aqpc.qc.ca/sites/default/files/files/colloque/publications/aqpc_611-une_meta_grille_a_experimenter_leroux_mastracci_2015_06_04vf_1.pdf).

La réussite dépend d'une combinaison de facteurs cognitifs, physiques et émotionnels. Un stress excessif est définitivement nuisible à la réussite. Nous ne pouvons pas éliminer le stress des personnes étudiantes, mais nous pouvons les aider à l'alléger en adoptant des pratiques d'évaluation qui contribuent à réduire quelques sources de stress.

### Sources

Center for Applied Special Technology. 2018. *Universal Design for Learning Guidelines version 2.2*. Repéré à <https://udlguidelines.cast.org/>

Deale, A. et Lambert, M. (2013). *Comment fournir un feed-back constructif aux étudiants?,* dans Berthiaume, D et Rege-Colet, N. (dir.). La pédagogie de l’enseignement supérieur : repères théoriques et applications pratiques, Tome 1, Bruxelles, Peter Lang, p.299-353.

Kennette, L.N. et Daigle, J. (2018). *Tips for Reducing Student Stress*. Faculty Focus. Repéré à <https://www.facultyfocus.com/articles/educational-assessment/tips-for-reducing-student-stress/>

Leroux, J. L. et Mastracci, A. (2015). *Concevoir des grilles d’évaluation à échelle descriptive*, dans Leroux, J. L. (dir.). *Évaluer les compétences au collégial et à l’université: un guide pratique*, collection PERFORMA, Montréal, Association québécoise de pédagogie collégiale, p. 197-249.

Mastracci, A. (2017). *L’évaluation formative comme aide à l’apprentissage*. Pédagogie collégiale. Vol. 30, n◦4. Repéré à <https://aqpc.qc.ca/revue/article/evaluation-formative-comme-aide-apprentissage>

Mimeault, V. (s.d.) Bien vivre le stress dans vos études et votre carrière. Direction des services aux étudiants. Université Laval. Repéré à <https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/stress-et-anxiete-scolaire/bien-vivre-le-stress-dans-vos-etudes-et-votre-carriere/>

Raybuck, M. (2019). *Strategies for Creating a Safe and Supportive Classroom*. Faculty Focus. Repréré à <https://www.facultyfocus.com/articles/effective-classroom-management/strategies-for-creating-a-safe-and-supportive-classroom/>

Svinicki, M. et McKeachie, W. J. (2014). *McKeachie’s teaching tips (14e éd.).* Belmont, CA: Wadsworth.

Vallières, C. (2017). [*Donner des rétroactions qui portent fruit*](https://www.usherbrooke.ca/ssf/veille/perspectives-ssf/numeros-precedents/octobre-2017/avec-classe/). Perspectives SSF. Université de Sherbrooke.

### Pour aller plus loin

Chamberland, É. (2017). [*Données probantes en éducation : dans quelles conditions le travail d’équipe fait-il mieux apprendre que le travail individuel?*](https://www.usherbrooke.ca/ssf/veille/perspectives-ssf/numeros-precedents/decembre-2017/le-ssf-veille/donnees-probantes-en-education-dans-quelles-conditions-le-travail-dequipe-fait-il-mieux-apprendre-que-le-travail-individuel/) Perspectives SSF. Université de Sherbrooke.

Dubreuil, É. (2018, 26 avril). [*Nous sommes une génération analphabète sur le plan émotif : le mal-être ravage les campus.*](https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1097158/etudiants-universites-colleges-mcgill-udem-aide-psychologique-anxiete-depression-stress) Radio-Canada.

Leroux, J. L. et Mastracci, A. (2015). [*Une méta grille d’évaluation à expérimenter*.](https://aqpc.qc.ca/colloque/publications/une-meta-grille-evaluation-experimenter) Conférence au colloque de l’AQPC le 4 juin 2015.

 Cet article est disponible en vertu des conditions de la [Licence Creative Commons Attribution –4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.fr).

**Vous êtes encouragé à :**

* partager : copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats.
* adapter : remixer, transformer et créer à partir du matériel.

**Selon les conditions suivantes** :

* attribuerlapaternité : Vous devez citer le nom des auteurs originaux.