

## Fiche informative

### Les relations sociales et le soutien social

#### *Relation entre isolement social, rendement scolaire et adaptation psychologique.*

Les relations sociales sont des facteurs à considérer de façon particulière lorsqu'il est question d'éducation, cela notamment parce que celles-ci sont aussi reconnues pour influencer de façon significative le rendement scolaire des adolescents-es. Le soutien social a été identifié comme facteur pouvant favoriser la réussite scolaire (Felsen et Wilcox, 1992). L'isolement social, quant à lui, est plutôt associé à des niveaux de stress plus élevés et des performances scolaires plus faibles chez les jeunes (Misra, Crist et Burant, 2003).

Les relations d'amitié peuvent jouer différents rôles et agir de multiples façons permettant de diminuer le stress. Elles offrent notamment un soutien face aux difficultés de la vie quotidienne, elles favorisent une meilleure estime de soi et peuvent aussi réduire le stress par la réalisation d'activités sociales et de loisir (Dumont et Provost, 1999). Certaines études rapportent aussi que le soutien social en milieu scolaire favorise l'appartenance scolaire, ce facteur ayant aussi été relié à la réussite scolaire des adolescents (Vaquera et Kao, 2007). Finalement, non seulement le niveau de soutien social contribue-t-il au bien-être et à la réussite scolaire, l'isolement social est reconnu inversement comme facteur de risque de décrochage scolaire (Fortin et Picard, 1999).

Ces constats démontrent bien qu'investir dans le développement de stratégies favorisant la socialisation chez les jeunes et leur insertion sociale pourrait non seulement avoir un effet préventif sur l'anxiété, cela contribuerait aussi à soutenir leur réussite académique.

#### **L'effet direct**

Une augmentation du soutien positif entraîne une augmentation du bien-être, peu importe la nature de l'aide reçue. Le simple fait de pouvoir compter sur un réseau social de soutien positif fournit aux individus des expériences positives et la possibilité de remplir des rôles différents, stables et socialement approuvés. La personne se sent confirmée dans sa valeur personnelle, elle perçoit la vie comme stable et prévisible.

#### **L'effet tampon**

Le soutien social agirait également comme facteur de protection contre les effets néfastes du stress. Le soutien produit son effet 1- en assumant une fonction de dépositaire (en se confiant à l'autre, on partage en partie son niveau de stress, son anxiété), 2- en affectant l'interprétation qu'un individu a d'un événement stressant (voir les choses autrement) et 3- en l'aidant à identifier une solution de gestion face aux stimuli jugés stressants. (Gore, 1985).

