



L'anxiété, c'est l'affaire de tous et toutes !

Ce document est un outil de référence pour vous, personnel enseignant ! Il vous permettra de développer vos connaissances sur l'anxiété et de vous outiller sur des stratégies concrètes pour bien accompagner vos élèves à faire face à l'anxiété.

Stress ou anxiété ?

Le **stress** est une réaction universelle et nécessaire de l'être humain. Il s'agit d'un signal d'alarme qui amène l'individu à se mobiliser pour s'adapter et survivre. Face à une situation de stress, soit la personne l'affronte en se mettant en action, soit elle la fuit. La procrastination est un moyen de fuir.

(Lupien, 2019; Marchand, Letarte et Seidah, 2018; Shih et Lin, 2017; Strack et al., 2017)



Le saviez-vous ?

La courbe inversée du stress démontre bien comment le stress est nécessaire lorsqu'il est bien dosé.

Toutefois, trop peu de stress ou trop de stress entraîne des conséquences négatives sur le fonctionnement.

(Palazzolo et Arnaud, 2013; Yerkes et Dodson, 1908)

L'**anxiété** se manifeste devant l'anticipation d'une situation. Cette situation n'a pas besoin d'être réelle pour déclencher une réaction d'anxiété. C'est une tendance à se créer des scénarios catastrophes et à se faire des peurs avec des choses qui ne sont pas encore arrivées. Elle devient problématique lorsqu'elle influence négativement le fonctionnement de l'élève et entraîne de la détresse.

L'anxiété, c'est la peur d'avoir peur !

(Lupien, 2019; Yerkes et Dodson, 1908)

Cet outil a été développé par le

Manifestations

Pour aider les élèves à composer avec leur anxiété, il faut d'abord les repérer ! Voici quelques manifestations qui peuvent vous indiquer que la personne est anxieuse. Il est important de noter que ces manifestations peuvent varier d'une personne à l'autre.

- Difficultés de sommeil;
- Perte d'appétit;
- Peurs intenses menant à l'évitement;
- Contrôle excessif de son environnement;
- Crainte de nouvelles situations;
- Refus d'aller au centre ou de participer à des activités;
- Difficultés à se faire des amis;
- Maux de ventre et de tête, vomissements, fatigue, tensions musculaires;
- Difficultés de concentration et d'organisation;
- Besoin excessif d'être rassuré;
- Irritabilité, crise de colère, crise de larmes, opposition;
- Faible estime de soi, détresse.

(Gouvernement du Québec, 2018; Dumas, 2013; CYMHIN-MAD, 2010 ; Hincks-Dellcrest-ABCs s.d. dans Gouvernement de l'Ontario 2013)



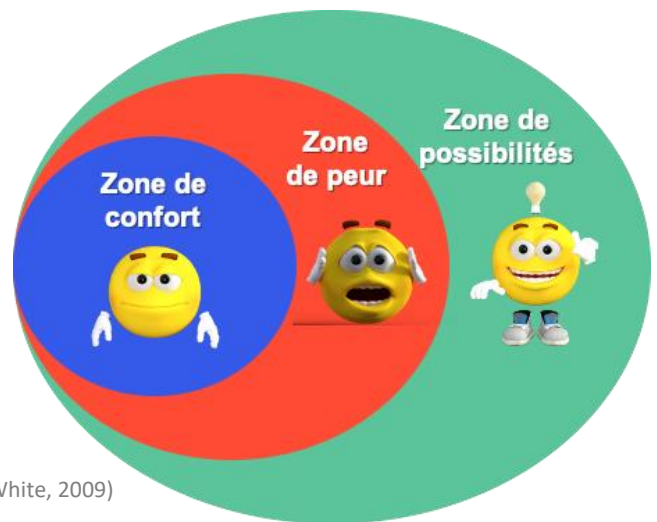
L'anxiété peut parfois se manifester par des **comportements d'opposition**, des **crises de colère** ou de la **gêne**. Cela peut être perçu comme de la paresse, un manque de motivation ou de respect à l'égard de l'enseignant. N'oubliez pas qu'il s'agit de **mécanismes de défense** qui entretiennent chez l'élève la croyance qu'il n'y arrivera pas, qu'il n'est pas à la hauteur.

(Dumont, Leclerc et Massé, 2015)

La ZONE DE CONFORT : une notion importante

La **zone de confort** est la zone où la personne se **sent bien**, en terrain connu. Pour réussir à élargir cette zone de confort, elle doit passer au travers de sa **zone de peur**. Pour ne pas avoir peur, l'élève peut avoir tendance à retourner dans sa zone de confort, c'est ce qu'on appelle l'**évitement**. Plus il évite la peur, plus sa zone de confort se rétrécit et plus sa zone de peur s'élargit. Au contraire, plus l'élève réussit à affronter ses peurs, plus sa zone de confort s'élargit et plus sa zone de peur rétrécit. Il peut ainsi découvrir un monde de possibilités !

(Inspiré de White, 2009)



L'évitement est le meilleur ami de l'anxiété !

Bien qu'à première vue l'évitement semble calmer l'anxiété, il finit par l'exacerber. Il est donc important d'amener l'élève à faire face aux situations anxiogènes. C'est ce qu'on appelle l'**exposition**. L'anxiété est certes inconfortable, mais n'est pas dangereuse !

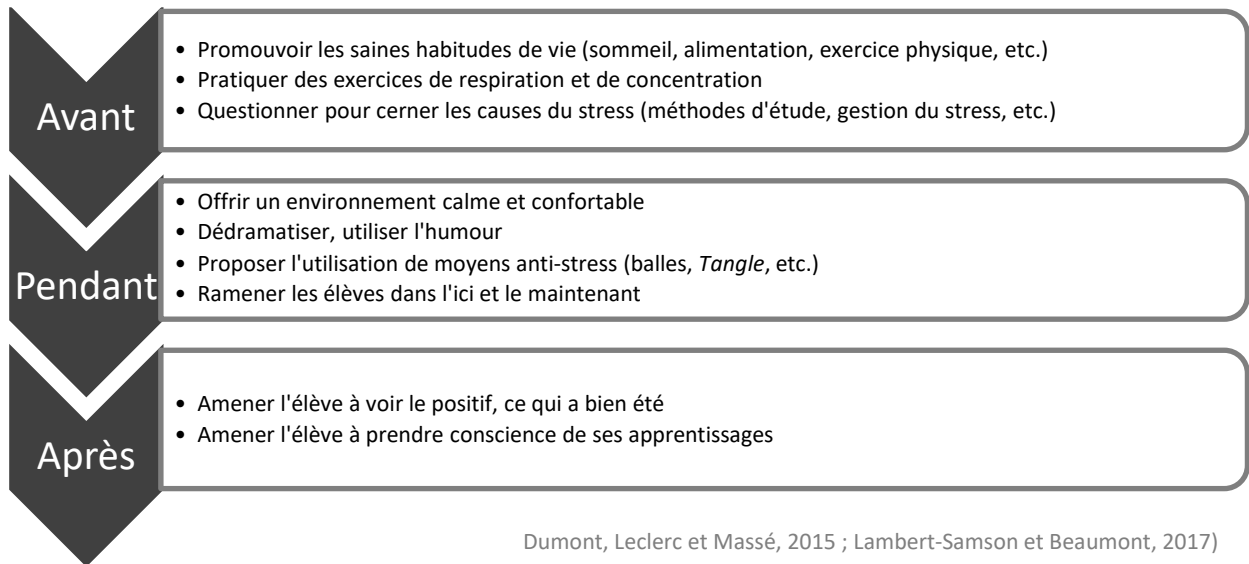
SYSTÈME SCOLAIRE ET ANXIÉTÉ



Le système scolaire actuel, basé sur les résultats scolaires, où la performance de tous et de toutes est évaluée en fonction des notes et où la compétition est omniprésente, peut exacerber le stress et l'anxiété vécus par certains élèves.

Travaillons ensemble à créer un environnement bienveillant 😊

Agir sur le climat de classe AVANT, PENDANT et APRÈS les examens, c'est possible !



Dumont, Leclerc et Massé, 2015 ; Lambert-Samson et Beaumont, 2017)

« Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends ! »

- Nelson Mandela

Attitudes à privilégier

1. Agir à titre de modèle

La résonance du stress

Comme le son, le stress résonne sur les personnes qui entourent une personne stressée ou anxieuse. Ces personnes ressentent alors le stress et leur corps produira lui aussi des hormones de stress. Plus les personnes sont proches, plus la réponse est forte. (Lupien, 2019)

- Parler de vos émotions et utiliser des stratégies efficaces pour gérer vos propres émotions et votre stress (votre stress peut exacerber celui de vos élèves);
- Affronter les situations anxiogènes que vous vivez et partager vos stratégies ;
- Accepter de faire des erreurs ;
- Lorsque vous êtes confronté ou confrontée à un problème, vous pouvez parler de vos stratégies pour trouver une solution ;
- Prendre soin de vous en adoptant de saines habitudes de vie et, au besoin, aller chercher de l'aide pour vous.

(Fondation de psychologie du Canada, 2011)

2. Créer des environnements sécurisants, positifs et accueillants

- Créer un endroit dans la classe où les élèves peuvent se calmer au besoin;
- Orienter les apprentissages vers la tâche plutôt que vers le résultat;
- Planifier des temps libres, des moments d'échanges informels pour stimuler les apprentissages;
- Mettre en place des routines claires, cohérentes et prévisibles;
- Mettre en place des règles claires et appliquer les mesures disciplinaires de façon constante et cohérente;
- Annoncer les changements de routine à l'avance;
- Créer un environnement où les erreurs sont considérées comme une opportunité d'apprentissage;
- Favoriser les activités d'équipe afin de les aider à développer leurs comportements prosociaux et développer de nouvelles amitiés;
- Encourager les élèves à parler de leurs émotions, vous pouvez leur poser des questions sur comment ils se sentent.

(Fondation de psychologie du Canada, 2011, Wilson, 1999; Johnson, Eva, Amy, Johnson et Walker, 2011; CYMHIN-MAD, 2010; Hincks-Dellcrest-ABCs, s.d. dans Gouvernement de l'Ontario, 2013; Otto, 2016)

3. Cultiver une attitude positive et bienveillante

- Adopter une attitude positive et optimiste;
- Miser sur le développement d'une relation de confiance avec les élèves;
- Avoir la conviction que chaque élève peut réussir et utiliser ses forces pour l'aider à apprendre;
- Identifier et souligner les forces de chacun et chacune;
- Réaliser des activités qui procurent des émotions positives.

(Every Moment Counts, 2014; Fondation de psychologie du Canada, 2011; Wilson, 1999)

4. Expérimenter avec les élèves des stratégies de gestion du stress en classe

- Exercices physiques;
- Yoga;
- Respiration et relaxation;
- Pleine conscience;
- Arts;
- Rire;
- Contact avec la nature.

Saviez-vous que :

Toute stratégie ne peut convenir à tous et à toutes.
Variez les propositions !
Pour être efficace, la pratique est nécessaire.

Pour en savoir plus : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/strategies-pour-appivoiser-mon-stress/>

(Every Moment Counts, 2014; Fondation de psychologie du Canada, 2011; Gasparovich, 2008; Leroux, 2016)

5. Aider les élèves à voir les choses autrement

- Aider les élèves à percevoir les difficultés ou les erreurs comme des opportunités d'apprentissage;
- Parler des aspects positifs et négatifs d'une situation, même si cette situation est difficile);
- Aider les élèves à voir plusieurs côtés d'une même situation et à remettre en question leur perception.

(Every Moment Counts, 2014)

6. Encourager les élèves à apprivoiser ce qui les rend anxieux

- Encourager l'élève à effectuer une tâche qu'il redoute, de manière graduelle et par petites étapes;
- Vous ne devez pas éviter les situations qui lui font peur : vous devez lui apprendre à y faire face tranquillement, en l'accompagnant;
- Encourager l'élève lorsqu'il adopte un comportement courageux, lui souligner les fois où il a affronté ses peurs.

(CYMHIN-MAD, 2010; Hincks-Dellcrest-ABCs, s.d. dans Gouvernement de l'Ontario, 2013; Couture, 2016)

7. Être à l'écoute

- Éviter de banaliser ou de minimiser ce que vit l'élève, la peur est réelle même si son sens vous échappe;
- Normaliser ce qu'il vit;
- Vous pouvez l'aider à mettre des mots sur ses émotions;
- Poser des questions et écouter;
- Ne pas chercher à trouver une solution à ces peurs à tout prix, l'élève a souvent juste besoin d'être entendu et compris;
- Convenir d'un moment avec l'élève où il pourra vous parler de ses inquiétudes au lieu de répondre constamment à ses demandes de réassurance. Cela l'aidera à développer sa tolérance à l'incertitude.

(Couture, 2016; Naître et grandir, 2016)

Ressources pour aller plus loin

- Mouvement Santé Mentale Québec : <https://www.mouvementsmq.ca/>
- Association canadienne de psychologie : <https://cpa.ca/fr/>
- Institut Douglas : <http://www.douglas.gc.ca/info/stress>

Références bibliographiques

- Berthiaume, C. (2017). *10 questions sur l'anxiété chez l'enfant et l'adolescent*. Éditions Midi Trente.
- Couture, N. (2016, 15 février). *Que faire si un enfant semble anxieux?* Québec Science.
<https://www.quebecscience.qc.ca/sante/que-faire-si-un-enfant-semble-anxieux>
- Duclos, G. (2011). *Attention, enfant sous tension!* Éditions du CHU Ste-Justine.
- Dumas, J. E. (2013). *Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent* (4^e éd.). De Boeck Supérieur.
- Every Moment Counts. (2014, septembre). *Embedded Strategies*.
https://everymomentcounts.org/view.php?nav_id=63
- Fondation de psychologie du Canada. (2011). *Kids Have Stress Too! Tools and Activities for Classrooms Grades 1-3*.
- Gasparovich, L. (2008). *Positive behavior support : Learning to prevent or manage anxiety in the school setting*. https://www.sbbh.pitt.edu/sites/default/files/anxiety_lng_newsletter.pdf
- Gouvernement de l'Ontario. (2013). *Vers un juste Équilibre: Pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des Élèves - Guide du personnel scolaire*.
<http://edu.gov.on.ca/fre/document/reports/SupportingMindsFr.pdf>
- Gouvernement du Québec. (2018, octobre). *Maintenir une bonne santé mentale*.
<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/maintenir-une-bonne-sante-mentale/>
- Lebowitz, E. R., Omer, H., Hermes, H. et Scahill, L. (2014). Parent training for childhood anxiety disorders: The SPACE program. *Cognitive and Behavioral Practice*, 21(4), 456-469.
- Leroux, S. (2016). *Aider l'enfant anxieux*. Éditions du CHU Ste-Justine.
- Lupien, S. (2019). *À chacun son stress*. Éditions Va savoir.
- Marchand, A., Letarte, A. et Seidah, A. (2018). *La peur d'avoir peur. Guide de traitement du trouble panique et de l'agoraphobie* (4^e ed.). Éditions Trécarré.
- Naître et grandir. (2016, janvier). *L'anxiété chez l'enfant*. <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=anxiete-enfant>
- Naître et grandir. (2016, janvier). *Le stress chez l'enfant*. <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=stress-enfant>
- Otto, Y., Kolmorgen, K., Sierau, S., Weis, S., von Klitzing, K., et Klein, A. M. (2016). Parenting behaviors of mothers and fathers of preschool age children with internalizing disorders. *Journal of Child and Family Studies*, 25(2), 381-395.
- Palazzolo, J. et Arnaud, J. (2013). Anxiété et performance : de la théorie à la pratique. *Annales médico-psychologiques*, 6(171), 362-388.
- Pelletier, G. (2019). Prévenir l'anxiété. Dans G. Pelletier (dir.). *Les peurs et l'anxiété chez l'enfant* (p. 77-144). Éditions Broquet Inc.
- Shih, H-H., et Lin, M.-J. (2017). Does Anxiety Affect Adolescent Academic Performance? The Inverted-U Hypothesis Revisited. *Journal of Labor Research*, 38(1), 45-81.
- Strack, J., Lopes, P., Esteves, F. et Fernandez-Berrocal, P. (2017). Must we suffer to succeed? When anxiety boosts motivation and performance. *Journal of Individual Differences*, 38(2), 113-124.
- Thompson-Hollands, J., Kerns, C. E., Pincus, D. B. et Comer, J. S. (2014). Parental accommodation of child anxiety and related symptoms: Range, impact, and correlates. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(8), 765-773.
- White, A. (2009). *From comfort zone to performance management*. White & MacLean Publishing.
- Yerkes, R. M. et Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482.