



## L'anxiété, c'est l'affaire de tous !

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 l'élève l'affronte en se mettant en action, soit il la fuit. La procrastination est un moyen de fuir.

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



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

### 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.

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



Mai 2020

## Manifestations

Pour aider les élèves à composer avec leur anxiété, il faut d'abord les repérer ! Voici quelques manifestations qui peuvent vous indiquer qu'un élève est anxieux. Il est important de noter que ces manifestations peuvent varier d'un élève 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 à l'école ou de participer à des activités;
- Difficultés à se faire des amis;
- Maux de ventre et de tête, vomissements, fatigue, tension musculaire;
- 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)

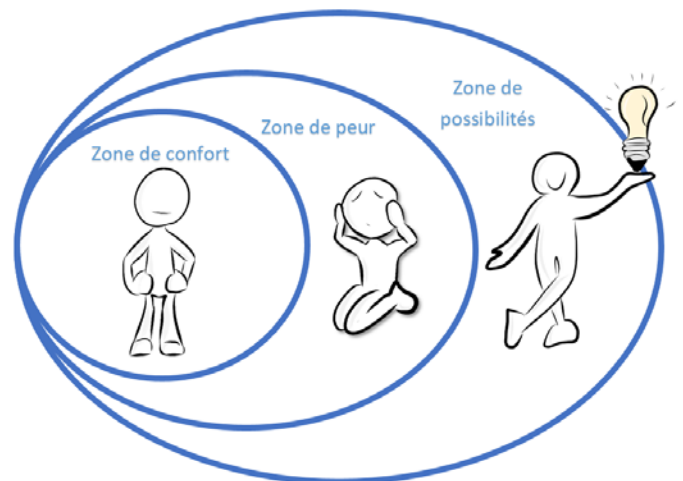


L'anxiété peut parfois se manifester par des **comportements d'opposition**, des **crises de colère** ou de la **gêne**. Cela peut être perçu comme de la paresse, un manque de motivation ou de respect à l'égard de l'enseignant. N'oubliez pas qu'il s'agit de **mécanismes de défense** qui entretiennent 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 l'élève se **sent bien**, en terrain connu. Pour réussir à élargir cette zone de confort, l'élève 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 l'élève 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 !

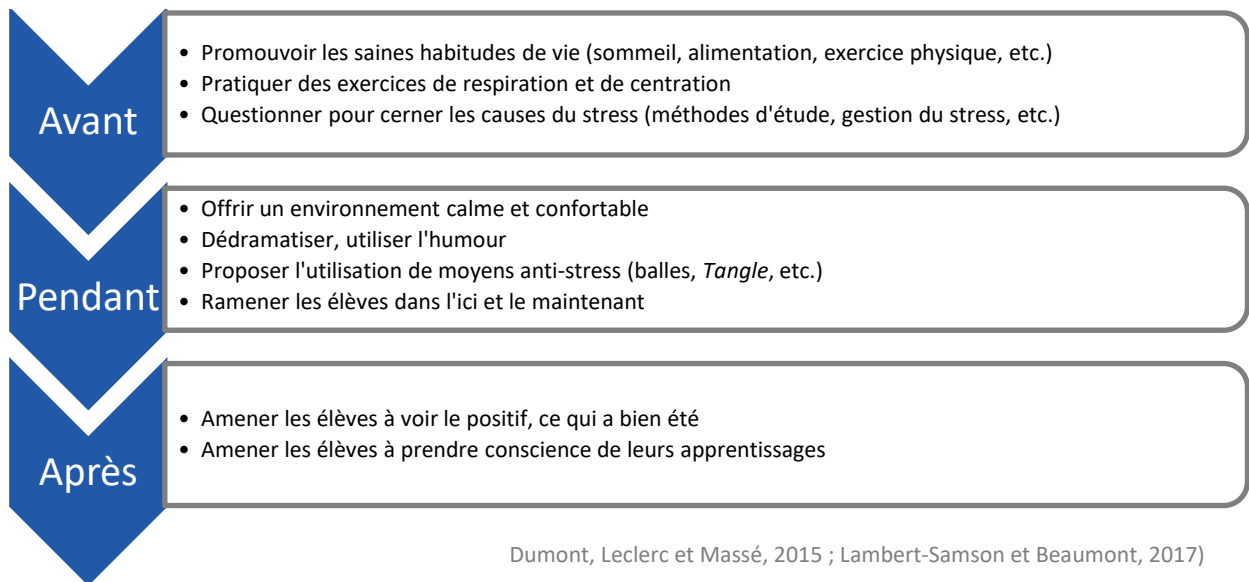
# SYSTÈME SCOLAIRE ET ANXIÉTÉ



Le système scolaire actuel, basé sur les résultats scolaires, où la performance de tous 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. Agissez 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)

- Parlez de vos émotions et utilisez des stratégies efficaces pour gérer vos propres émotions et votre stress (votre stress peut exacerber celui de vos élèves);
- Affrontez les situations anxiogènes que vous vivez et partagez vos stratégies ;
- Acceptez de faire des erreurs ;
- Lorsque vous êtes confronté à un problème, parlez de vos stratégies pour trouver une solution ;
- Prenez soin de vous en adoptant de saines habitudes de vie et, au besoin, allez chercher de l'aide pour vous.

(Fondation de psychologie du Canada, 2011)



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale



UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE

## 2. Créez des environnements sécurisants, positifs et accueillants

- Créez un endroit dans la classe où les élèves peuvent se calmer au besoin;
- Orientez les apprentissages vers la tâche plutôt que vers le résultat;
- Planifiez des temps libres, utilisez des jeux ou des activités artistiques pour stimuler les apprentissages;
- Mettez en place des routines claires, cohérentes et prévisibles;
- Mettez en place des règles claires et appliquez les mesures disciplinaires de façon constante et cohérente;
- Annoncez les changements de routine à l'avance;
- Créez un environnement où les erreurs sont considérées comme une opportunité d'apprentissage;
- Favorisez les activités d'équipe afin de les aider à développer leurs comportements prosociaux et à se faire de nouveaux amis;
- Encouragez les élèves à parler de leurs émotions, posez-leur 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. Cultivez une attitude positive et bienveillante

- Adoptez une attitude positive et optimiste;
- Mettez sur le développement d'une relation de confiance avec les élèves;
- Ayez la conviction que chaque élève peut réussir et utilisez les forces de l'élève pour l'aider à apprendre;
- Identifiez et soulignez les forces de chacun des élèves;
- Réalisez des activités qui procurent des émotions positives.

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

## 4. Expérimentez 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. 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-approvoiser-mon-stress/>

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

## 5. Aidez les élèves à voir les choses autrement

- Aidez les élèves à percevoir les difficultés ou les erreurs comme des opportunités d'apprentissage;
- Parlez des aspects positifs et négatifs d'une situation, même si cette situation est difficile (ex. : On ne peut pas aller dehors à la récréation, car il pleut. C'est décevant, mais on pourrait en profiter pour jouer à un nouveau jeu);
- Aidez les élèves à voir plusieurs côtés d'une même situation et à remettre en question leur perception.

(Every Moment Counts, 2014)

## 6. Encouragez l'élève à apprivoiser ce qui le rend anxieux

- Encouragez l'élève à effectuer une tâche qu'il redoute, de manière graduelle et par petites étapes;
- N'évitez pas les situations qui lui font peur : apprenez-lui à y faire face tranquillement, en l'accompagnant;
- Encouragez 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. Soyez à l'écoute

- Évitez de banaliser ou de minimiser ce que vit l'élève, la peur est réelle même si son sens vous échappe;
- Normalisez ce que l'élève vit;
- Aidez-le à mettre des mots sur ses émotions;
- Posez des questions et écoutez;
- Ne cherchez pas à trouver une solution à ces peurs à tout prix, l'enfant a souvent juste besoin d'être entendu et compris;
- Convenez 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.qc.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<sup>e</sup> éd.). De Boeck Supérieur.
- Every Moment Counts. (2014, septembre). *Embedded Strategies*. [https://everymomentcounts.org/view.php?nav\\_id=63](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](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<sup>e</sup> éd.). Éditions Trécarre.
- Naitre et grandir. (2016, janvier). *L'anxiété chez l'enfant*. <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=anxiete-enfant>
- Naitre 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*, 121(1), 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.

