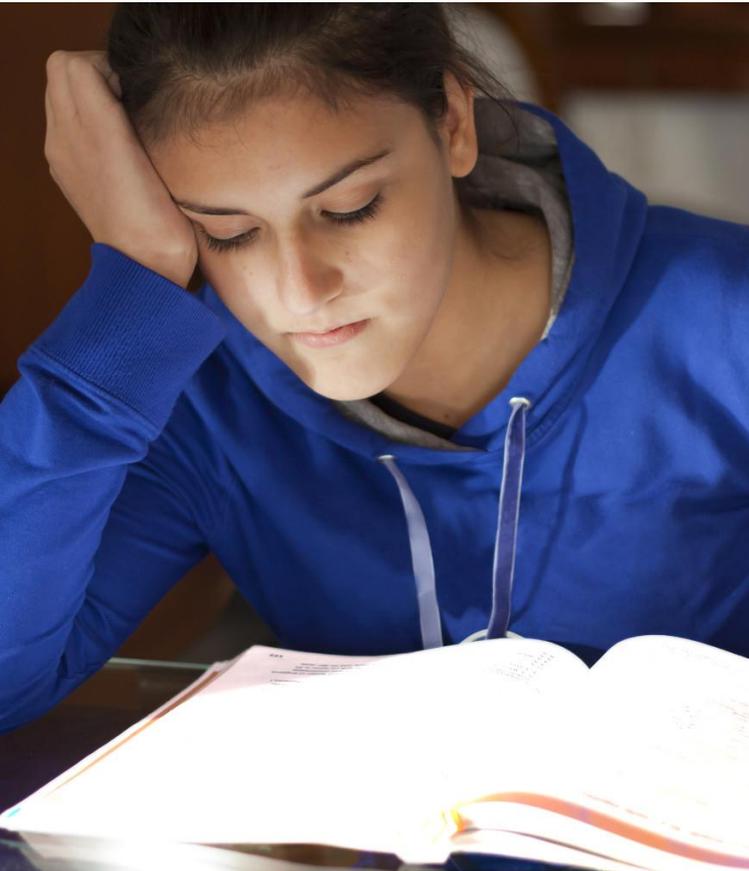


ANXIÉTÉ:

prévenir et intervenir
auprès des élèves

Présenté par Sophie Bergeron et Marie-Pier Audet, travailleuses sociales, MSS, TSI

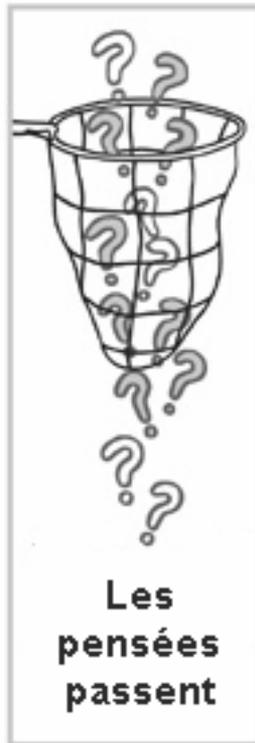
Déroulement de la formation



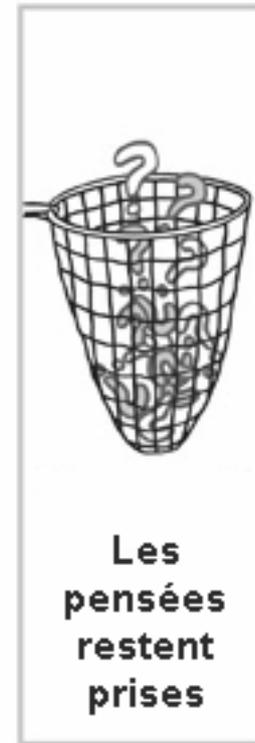
- Qu'est-ce que l'anxiété?
- Quand doit-on s'inquiéter?
- Que peut-on faire?
- Reconnaître ses limites: quand aller chercher de l'aide?
- Ressources existantes

Stress VS anxiété

Cerveau non anxieux



Cerveau anxieux



Source: Chansky, 2004

[Vidéo « Qu'est-ce que le stress ? »](#)



Prévalence des troubles anxieux

Dans une classe moyenne,
2 ou 3 élèves peuvent éprouver
des symptômes liés à l'anxiété.

Manassis, 2012.



Les troubles anxieux touchent
de 6 % à 10 % des jeunes.
C'est l'un des troubles de santé
mentale les plus répandus.

AACAP Official Action, 2007.



Les troubles anxieux se
manifestent souvent au cours
de l'enfance ou de l'adolescence.

Keeton et al., 2009.



La plupart des élèves qui souffrent d'anxiété ne reçoivent pas de soutien pour plusieurs raisons.



Qu'est-ce qui peut déclencher de l'anxiété chez les élèves?

Avoir une évaluation

Essaie pour une équipe

Présentation orale

Rassemblement

Participer en classe

Se faire questionner en avant d'un groupe

Bruit

Conflit

Suppléant



Les causes

- Types de personnalité, tempérament, dispositions génétiques;
- Évènements traumatisants ou stressants;
- Circonstances particulières: mauvais traitements, conflits familiaux, séparation des parents, intimidation
- Changement dans les conditions de vie;
- Retard dans l'acquisition d'une compétence: habiletés verbales, sociales;
- État médical;
- Autres



an



Signes et symptômes d'anxiété



Quels sont les SIGNES
que vous avez
remarqués chez vos
élèves?

Que voit le personnel scolaire?

LA RÉACTION DE LUTTER, DE FUIR OU DE RESTER FIGÉ

Que voit le personnel scolaire?

- De l'agressivité, des excès de colère, de l'opposition, de l'irritabilité
- Des réactions disproportionnées par rapport aux événements
- Des refus, de l'évitement, des phobies
- Des difficultés de concentration et d'attention
- Consommation d'alcool et de drogues



Les types de réactions

Lutter



Fuir



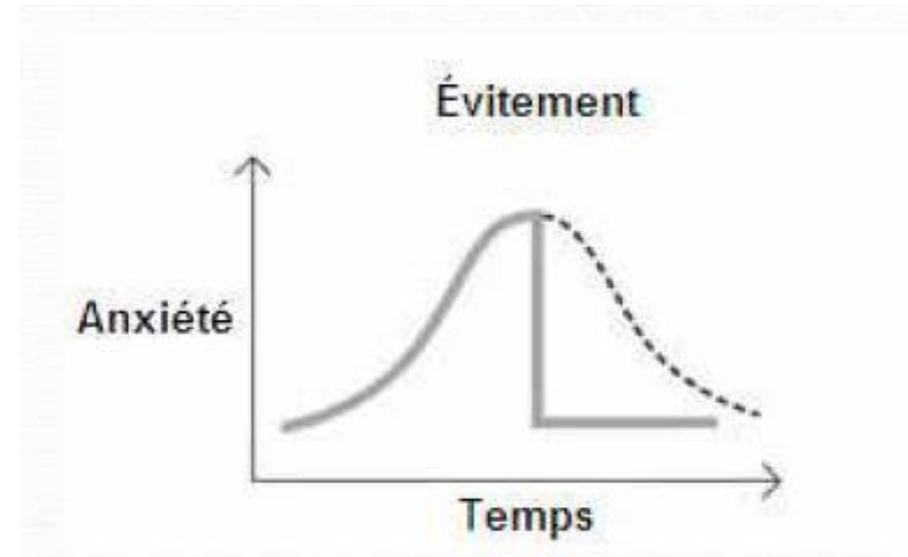
Figer



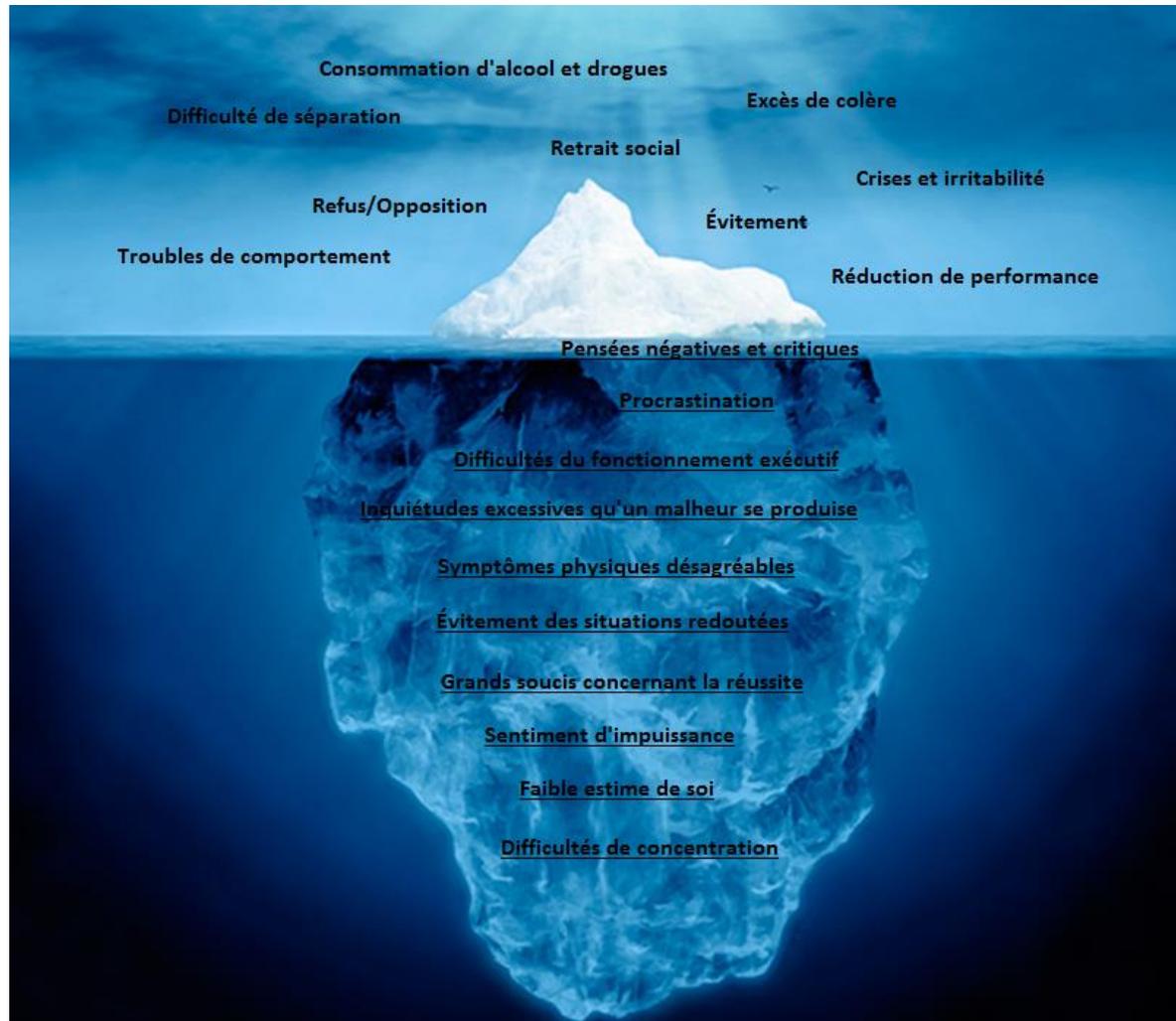
L'évitement: une stratégie privilégiée par les élèves



- L'élève vit une situation anxiogène et présente des symptômes déplaisants
- L'élève évite la situation pour ne pas revivre les mêmes symptômes
- Confirmation du « danger »
- Aucun sentiment d'accomplissement
- Renforcement négatif dû à l'évitement



1/8 des symptômes



L'anxiété adaptative VS problématique

Une réaction qui se présente à cause de l'anticipation d'une situation et l'imagination de ce qui pourrait se produire.

ADAPTATIVE

Une réaction qui disparaît dans le temps (la personne s'adapte)

La personne continue ses activités de tous les jours

La personne développe des stratégies pour gérer les symptômes

PROBLÉMATIQUE

Une réaction qui persiste dans le temps

L'anxiété perturbe les activités normales et empêche de réaliser les objectifs

La personne ne sent plus qu'elle a le contrôle de ses symptômes et ressent une souffrance



Quand devrait-on s'inquiéter?



Une disproportion

L'intensité et la fréquence de l'anxiété



Une persistance

Ne semble pas s'atténuer au fil du temps comme elle le devrait



Une perturbation

Le degré de perturbation des activités et du bien-être au quotidien



Une détresse

Un degré de contrariété inattendu

Les troubles anxieux sont classés en fonction des caractéristiques de l'anxiété. L'anxiété peut prendre plusieurs formes.



Stratégies et outils



Que peut faire le
personnel scolaire?

Stratégies préventives



- Être une présence positive
- Tisser des liens avec les élèves
- Faire preuve d'écoute active
- Modéliser un comportement sain
- Reconnaître et récompenser les progrès
- Avoir des routines et des structures prévisibles
- Faire des exercices de techniques de respiration et de relaxation
- Créer un milieu d'apprentissage sécuritaire
- Enseigner des méthodes de résolution de conflits et de problèmes
- Créer un environnement d'apprentissage où les erreurs sont normalisées et font partie de l'apprentissage



Promouvoir les habitudes de vie saines

- Bonne alimentation
- Bonne routine de sommeil
- Exercice physique
- Équilibre de vie



Guide pour le personnel scolaire

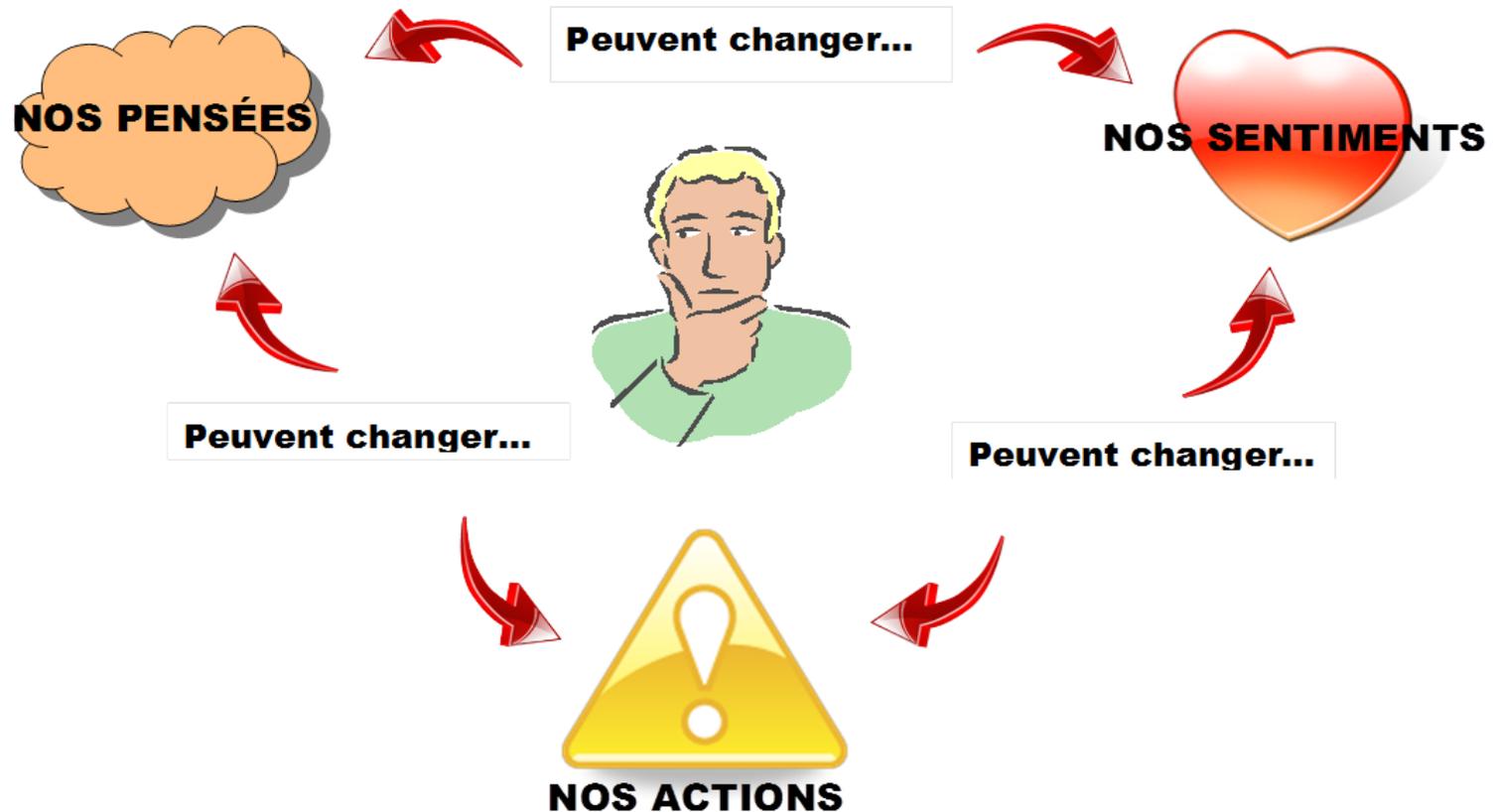
SOUTENIR LES ÉLÈVES À L'AIDE DU DOCUMENT *VERS UN JUSTE ÉQUILIBRE*

Guide créé pour le personnel scolaire, par le Ministère de l'Éducation.



Discours interne positif

Il suffit d'en changer un pour les changer tous!



Discours interne positif

Étapes pour calmer ses pensées

1- Identifier les pensées nuisibles

2- Questionner les pensées nuisibles

- C'est quoi le pire qui pourrait arriver?
- C'est quoi la pire chose qu'on pourrait penser de moi?
- Quels sont les vrais risques que ça arrive?
- Est-ce vraiment grave?
- Est-ce que mes pensées sont exagérées?
- Qu'est ce que je dirais à mon ami dans la même situation?
- Et si ça arrive: pis après!?!

3- Trouver des pensées aidantes

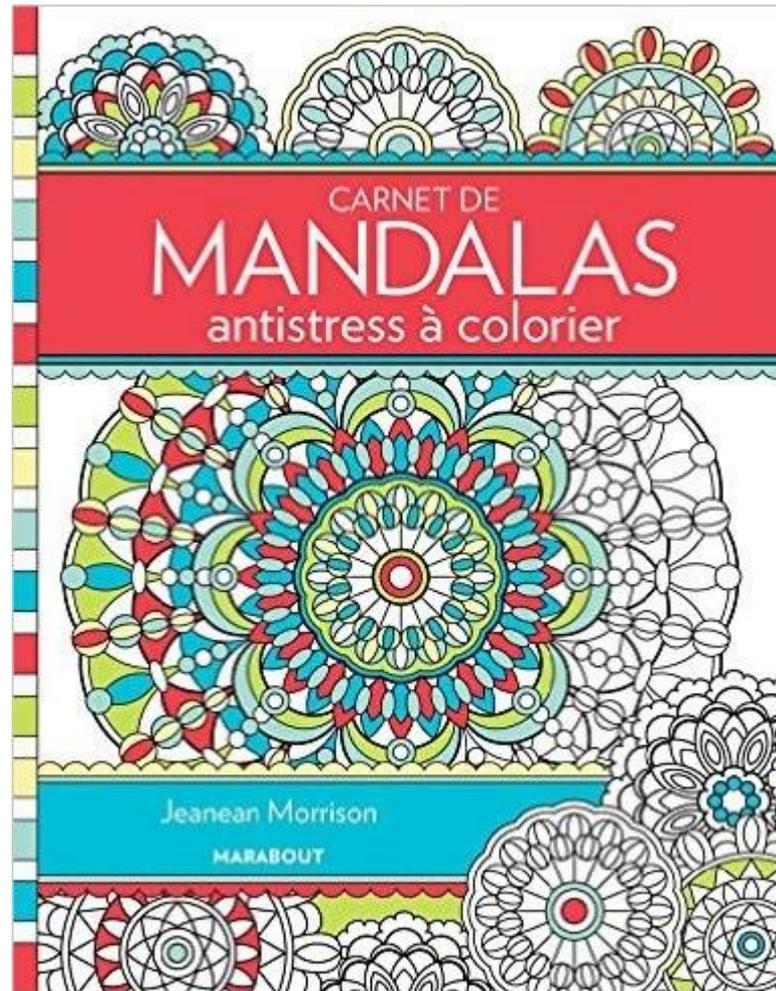


Discours interne positif

Pensées nuisibles	Pensées aidantes
Je vais échouer mon test	J'ai bien étudié, je vais faire de mon mieux
J'abandonne	J'essaie de nouveau et je demande de l'aide au besoin
Je fais des erreurs alors je ne suis pas bon à l'école	Je suis capable d'apprendre de mes erreurs
Ceci est trop difficile	Ceci risque de prendre du temps et de l'effort mais je vais y arriver



Outil pour se recentrer

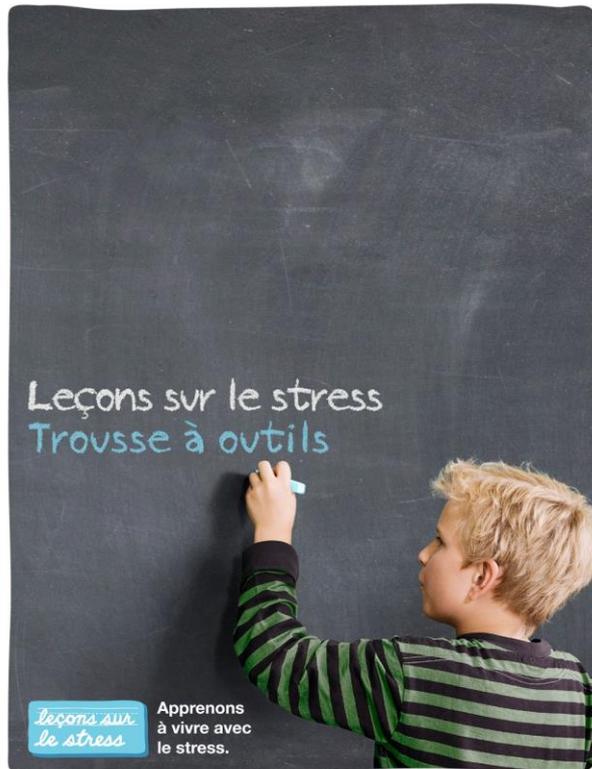


Cliquer plus bas pour
des exemples:

[Mandalas à imprimer](#)

[10 mandalas à
colorier](#)

Leçons sur le stress



Les trousse « Leçons sur le stress » sont des ressources gratuites conçues afin d'aider les éducateurs à enseigner aux élèves comment gérer leur stress.

[Leçons pour les 9 à 12 ans](#)

[Leçons pour les 12 à 14 ans](#)

Diminuer le stress grâce à la respiration profonde

Leçons sur le stress

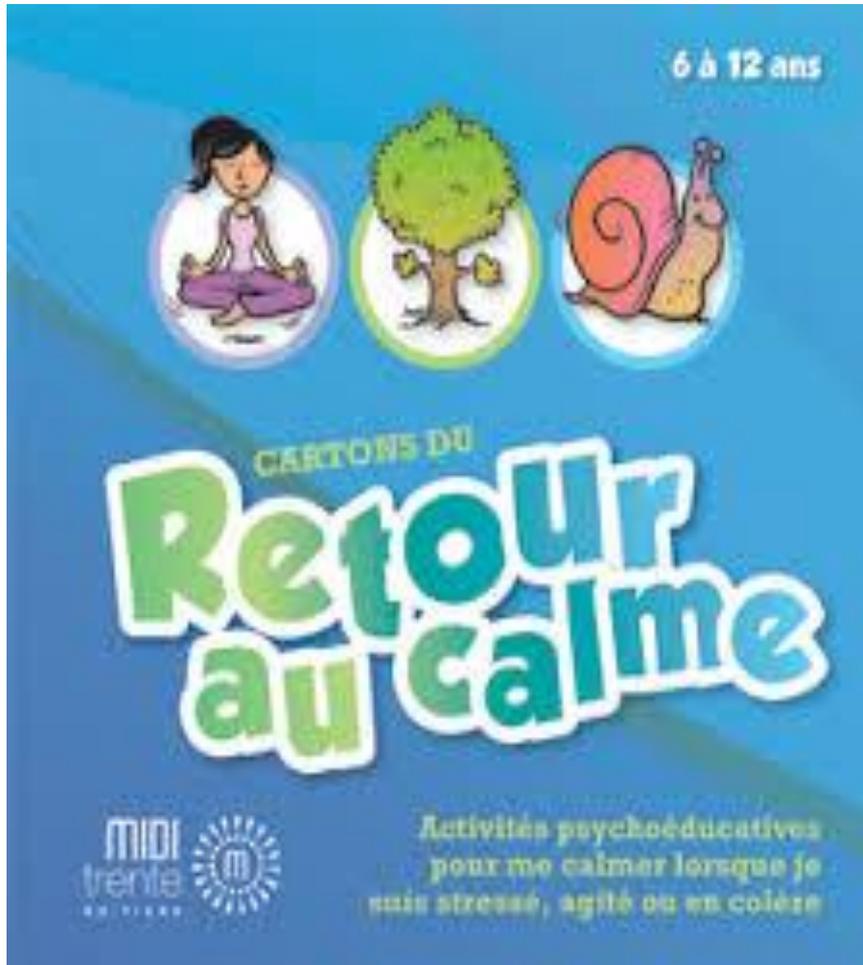
[Visualisation et respiration profonde – Chapitre 3](#)



Pleine conscience



Méditer comme une
grenouille



7

conseils avisés pour aider un enfant à surmonter son ANXIÉTÉ

- 1 Enseignez-lui à **RESPIRER** lentement, profondément, en gonflant son ventre à chaque inspiration. Cette technique simple lui permettra de s'apaiser n'importe où, n'importe quand.
- 2 Invitez-le à **VERBALISER** brièvement ses pensées. Vous pourrez mieux comprendre ce qui l'effraie et ce qui le rend anxieux.
- 3 Aidez-le à **RELATIVISER** ses peurs et à se questionner sur la probabilité que ses craintes se concrétisent.
- 4 Soutenez-le afin qu'il trouve ses propres **SOLUTIONS**. Cela renforcera son sentiment de maîtrise sur la situation.
- 5 **RENFORCEZ-LE** lorsqu'il se montre courageux, lorsqu'il surmonte une difficulté, aussi minime vous semble-t-elle.
- 6 Encouragez-le à **avancer**, à progresser lentement, **ÉTAPE PAR ÉTAPE**. Un petit pas à la fois.
- 7 Incitez-le à se féliciter lui-même, à reconnaître ses progrès, à se sentir **PIER DE LUI!**

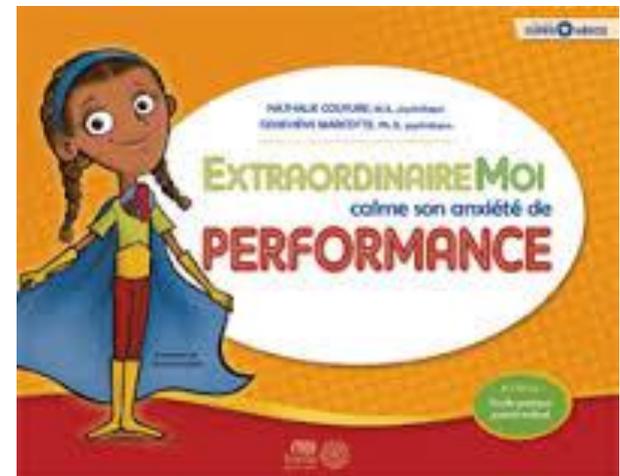
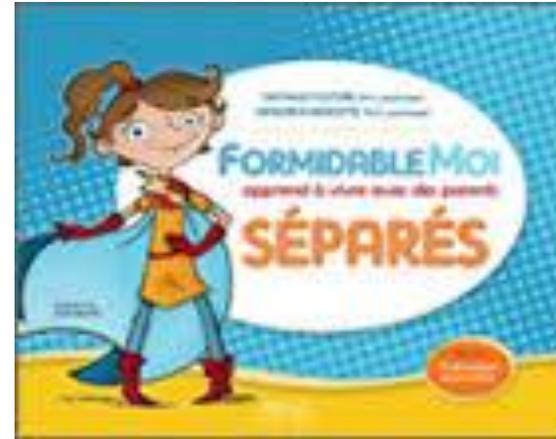
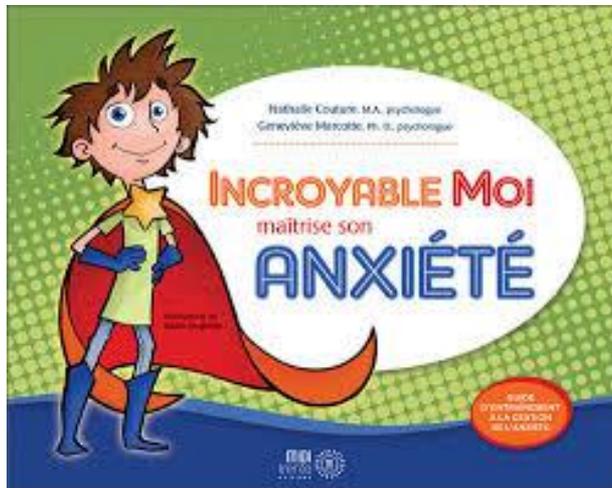


Pour davantage de trucs, vous pouvez aussi consulter « Incroyable! Moi maître mon anxiété », Nathalie Cozart et Geneviève Mancetti, psychologues, Éditions Midi trente.

Livres et outils éducatifs, pratiques et sympatiques >>> www.miditrente.ca



Guides d'intervention des Éditions Midi trente



MindMasters et Mini MindMasters

Techniques simples
et concrètes de
relaxation



Stratégies de gestion du stress

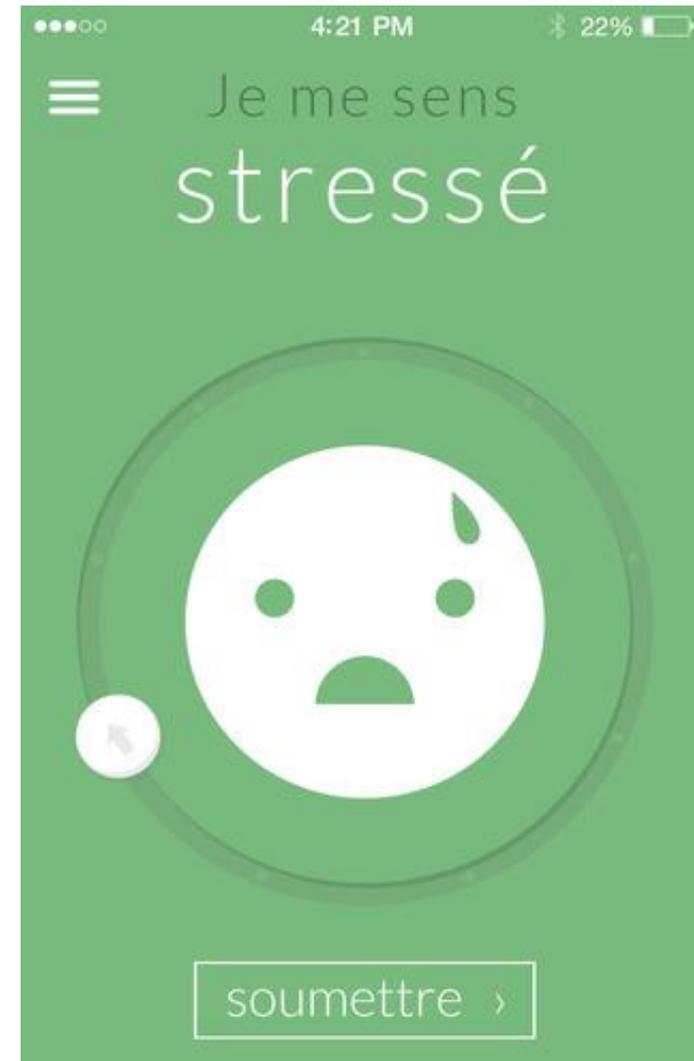
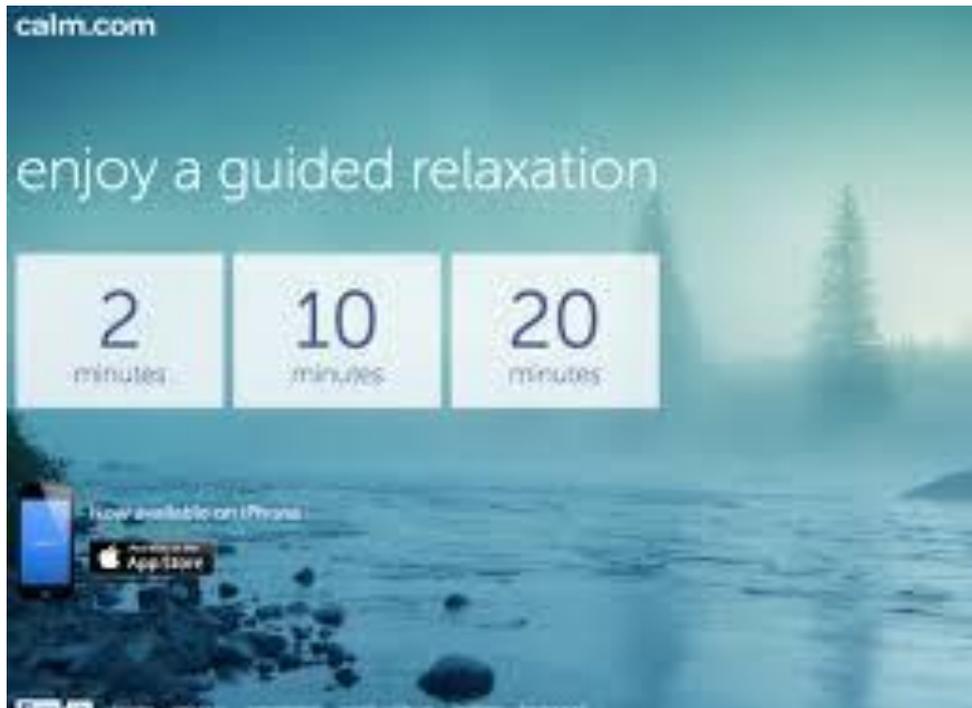


- Respiration profonde
- Méditation guidée
- Pleine conscience
- Exercice physique



Quelques applications pour nos jeunes

- Calm.com
- Toutematête



Ateliers / groupe d'intervention



Programme conçu pour une gestion équilibrée du stress



Quand dois-je demander de l'aide?

Même si les stratégies générales appliquées en classe pour diminuer l'anxiété sont utiles pour tous les élèves, un certain nombre d'entre eux aura besoin d'une approche plus ciblée lorsque:

- Des interventions ont été tentées en salle de classe;
 - L'enseignant(e) ou l'éducateur/trice demeure préoccupé(e)
- On tient une rencontre équipe école
- Personnel de soutien supplémentaire (p. ex. un psychologue, un travailleur social, un représentant d'un organisme communautaire) peut être invité à cette rencontre
 - Un aiguillage vers des services plus spécialisées peut s'avérer nécessaire



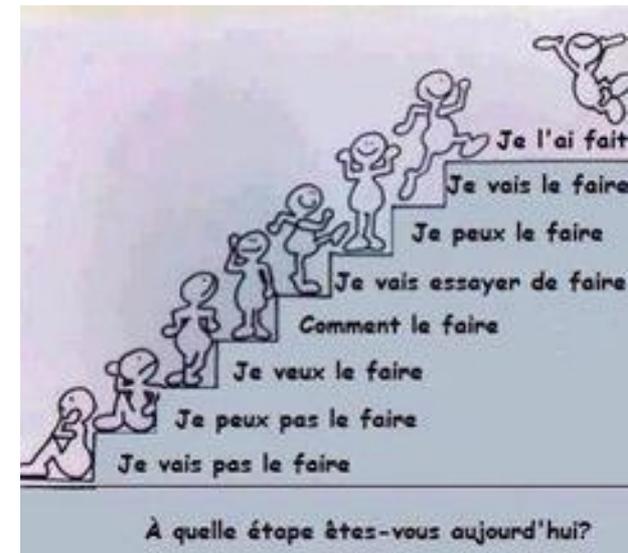
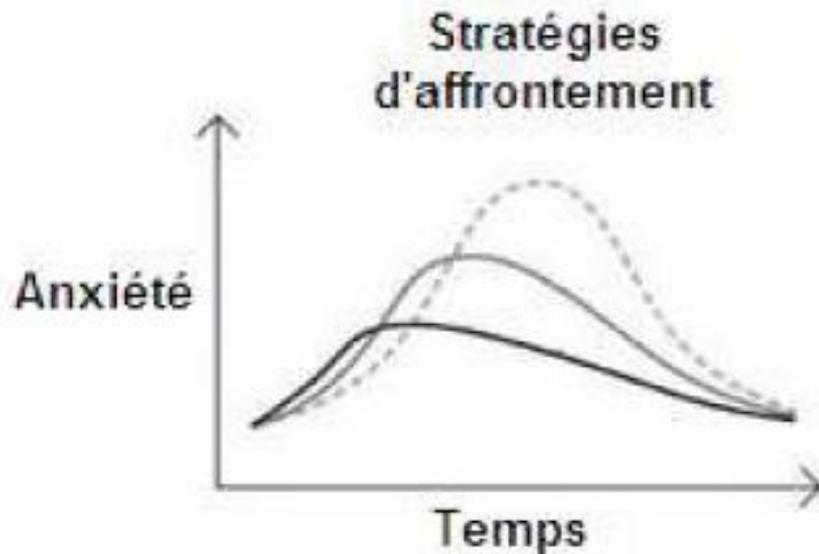
Un travail d'équipe



- Travaillez ensemble afin de fixer des objectifs réalistes et de déterminer les priorités pour l'intervention.
- Déterminez les objectifs à court et à long terme.
- Créez des attentes réalistes.
- Prévoyez des mesures d'adaptation pour l'apprentissage.
- Définissez des priorités pour le bien-être et l'adaptation à l'école, pas seulement pour accomplir les travaux.
- Cultivez l'optimisme à l'égard de la capacité de l'élève à gérer l'anxiété à court et à long terme.
- Collaborez avec les parents/les tuteurs.

La désensibilisation: apprivoiser la peur

- Aller étape par étape
- S'assurer de respecter le rythme de l'élève
- L'élève se rappelle d'un succès
- Il apprend que l'anxiété passe
- Il prend confiance pour affronter les situations



Quelques sites



[CapSanté Outaouais](#)

[Centre Psychosocial](#)

[CHEO](#)

[eSantéMentale](#)

[Jeunesse j'écoute](#)

[Les trésors en éducation spécialisée, section anxiété](#)

[Sainte-Justine](#)





Climat scolaire positif
respect + sécurité + inclusion

Site de ressources SCP/CSP

<http://www.climatscolairepositif.ca/>

Onglet : Documents (SCP)

[1. SCP GÉNÉRAL](#)

[2. ZONE VERTE](#)

[3. ZONE JAUNE](#)

[4. ZONE ROUGE](#)

[5. DOCUMENTS DE MISE EN OEUVRE](#)

À propos

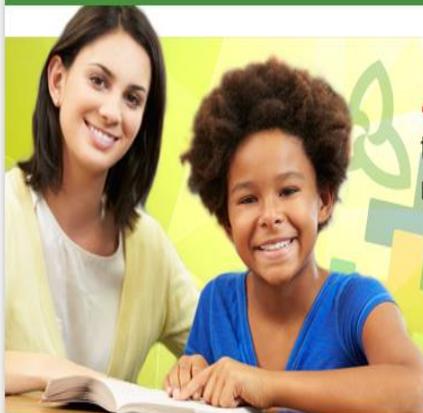
CSP
Climat scolaire positif

SCP
Soutien au comportement positif

Documents
Documents pratiques SCP/CSP

Nouvelles

Liens utiles



« Quand les relations reposent sur le respect mutuel et que tous s'y conforment, une culture de respect devient la norme. »

ÉQUITÉ ET ÉDUCATION INCLUSIVE DANS LES ÉCOLES DE L'ONTARIO, EDU, 2009

Nouvelles

AVR
06

CONGRÈS PROVINCIAL DU
CLIMAT SCOLAIRE POSITIF
2017

En savoir plus +

AVR
28

CONFÉRENCE
INTERNATIONALE APBS 2016

En savoir plus +

Témoignages

« Le climat scolaire positif m'a motivé et donné une poussée d'extra. Cela m'a aidé à trouver ce que j'aime et qui je suis. »

ÉLÈVE



QUESTIONS??

