



Le développement de l'anxiété au primaire : importance des pratiques parentales et enseignantes



Laurie Gagné
B. Éd., étudiante à la maîtrise
en psychopédagogie, Faculté des sciences
de l'éducation, Université Laval



Myriam Lapointe-Breton
Ps. éd., étudiante au doctorat
en psychoéducation, Faculté des sciences
de l'éducation, Université Laval



Aude Gagnon-Tremblay
M. A., étudiante au doctorat
en psychopédagogie, Faculté des sciences
de l'éducation, Université Laval

Introduction

L'anxiété est un phénomène universel auquel nul n'échappe, y compris les enfants. Cela est particulièrement vrai en contexte scolaire, notamment à l'école primaire. Certains élèves présentent toutefois des facteurs de risque les prédisposant à vivre de l'anxiété qui impactera leur bien-être et leur réussite éducative (Huberty, 2012). Il importe donc de connaître des interventions qui répondront à leurs besoins afin de prévenir le développement d'un trouble anxieux plus tard (Turgeon et Gosselin, 2015). À cet égard, les résultats de recherches démontrent la plus-value de la collaboration entre les parents et l'équipe-école lors de la mise en place de programme préventifs (McLoone et Rapee, 2012). Quels sont les programmes reconnus par la recherche produisant des effets positifs sur les pratiques parentales et sur les pratiques enseignantes au regard de la prévention de l'anxiété chez les élèves au primaire ?

Cet article exposera d'abord certaines distinctions entre le stress, l'anxiété et les troubles anxieux ainsi que les facteurs de risque associés au développement de l'anxiété chez l'enfant. Puis, les forces et les défis relatifs à la collaboration entre les parents et l'équipe-école ainsi que les types d'interventions reconnus en milieu scolaire seront détaillés. Enfin, la présentation de programmes de prévention de l'anxiété ayant démontré des effets chez les élèves anxieux et leurs parents conclura l'article.



Quelles sont les distinctions entre le stress, l'anxiété et les troubles anxieux ?

Afin d'être en mesure d'intervenir efficacement auprès des élèves anxieux, la doctorante Aude Gagnon-Tremblay de l'Université Laval souligne l'importance de distinguer les termes *stress*, *anxiété* et *troubles anxieux*. Le **stress** désigne une réaction naturelle qu'éprouve un individu lorsqu'il fait face à une menace physique ou psychologique (CESH, 2019). Par exemple, ressentir des maux de ventre avant de réaliser une présentation orale devant la classe. Pour sa part, l'**anxiété** est définie comme un processus cognitif qui se manifeste sous forme de pensées négatives ou envahissantes face à l'anticipation d'une menace réelle, perçue ou future (Huberty, 2012). Quant à eux, les **troubles anxieux** renvoient à de l'anxiété extrême, incontrôlable et persistante qui se manifeste en l'absence de stressseurs (CAMH, 2014). Ils affecteraient le fonctionnement de l'enfant, son bien-être et son adaptation psychosociale et scolaire.

Quels sont les facteurs de risque familiaux influençant le développement de l'anxiété ?

Les caractéristiques des parents et les pratiques parentales influenceraient le développement de l'anxiété chez les élèves du primaire, explique Aude Gagnon-Tremblay. Parmi les facteurs rattachés aux **caractéristiques parentales**, les antécédents de trouble anxieux chez les parents, une situation socioéconomique faible ou précaire et le stress parental sont fréquemment mentionnés dans la littérature (Crocetti et al., 2009). Quant à ceux liés aux **pratiques parentales**, la difficulté du parent à réguler soi-même son anxiété, le manque de connaissances au sujet de l'anxiété et le contrôle parental impacteraient la qualité du soutien offert à l'enfant anxieux et limiteraient les opportunités d'apprentissage de stratégies de saine gestion du stress (Bouffard et al., 2015). Dans ce contexte, la participation du parent dans les interventions mises en place auprès des élèves anxieux s'avère une condition essentielle à leur succès.

Journal Questions de l'heure, volume 1, numéro 2

Quelles sont les conditions gagnantes pour prévenir l'anxiété chez les élèves du primaire ?

L'implication parentale représente une condition gagnante permettant de réduire l'anxiété vécue chez l'élève. En effet, les parents sont les experts de l'enfant et connaissent ses forces, ses défis, ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas. Leur implication dans l'intervention favoriserait l'adhésion au traitement et permettrait de rallier leur expertise à celle de l'équipe-école (Turgeon et Gosselin, 2015). À ce sujet, l'implication de l'équipe-école permettrait d'agir positivement sur l'anxiété des élèves (McLoone et Rapee, 2012). En effet, la participation d'une variété d'acteurs scolaires assure la cohérence des interventions prodiguées, en plus de favoriser la création d'un environnement scolaire sain qui facilite la gestion du stress et de l'anxiété des élèves et du personnel.

Cependant, des défis liés à la collaboration-école-famille persistent. Par exemple, le faible taux de participation des parents aux rencontres d'intervention, une difficulté à établir un partenariat étroit avec l'équipe-école et à mobiliser les élèves, l'incompréhension du phénomène de l'anxiété ainsi que le manque de temps et de ressources alloués à la formation du personnel font partie des défis fréquemment mentionnés dans la littérature (McLoone et Rapee, 2012).

Pistes d'action pour amorcer un changement

Afin de pallier ces difficultés, différentes interventions préventives impliquant à la fois l'élève, les parents et l'équipe-école ont été développées dans les dernières années. Les interventions universelles, offertes à tous les élèves, permettent de réduire la réponse au stress et d'enseigner des stratégies favorisant la gestion de l'anxiété. Les interventions sélectives sont destinées aux enfants présentant des facteurs de risque liés à l'anxiété. Enfin, les interventions ciblées s'adressent aux élèves présentant des symptômes anxieux (Turgeon et Gosselin, 2015). Les interventions universelles sont principalement offertes en milieu scolaire, car elles peuvent être animées par différents acteurs scolaires, qu'ils aient une formation en santé mentale ou non, et ont des objectifs généraux en adéquation avec les orientations ministérielles (p. ex. PFEQ, ÉKIP).

Le Tableau 1 décrit quatre programmes préventifs ayant démontré des effets intéressants chez les élèves du primaire. Ce tableau est un outil pour les milieux scolaires souhaitant prévenir les troubles anxieux des jeunes et pour les parents qui souhaitent s'impliquer davantage dans l'intervention.

Conclusion

Bien que l'anxiété survient tôt dans la vie des jeunes, elle peut être prévenue par la mise en place d'interventions universelles en milieu scolaire. Afin d'assurer l'efficacité de l'intervention, les milieux scolaires sont invités à collaborer avec les parents, car ceux-ci jouent un rôle important dans le développement de l'anxiété. En effet, la collaboration entre l'école, responsable de l'éducation de l'enfant, et les parents, responsables du développement de celui-ci, s'avère une condition essentielle au succès des programmes préventifs (Turgeon et Gosselin, 2015).

Tableau 1.

Programmes permettant une saine gestion du stress ou une diminution des symptômes anxieux

PROGRAMME	OBJECTIFS	ÂGE	DURÉE/ FRÉQUENCE	MODALITÉ D'ANIMATION/ ANIMATEURS	VOLET ÉLÈVES	VOLET PARENT	VOLET ÉCOLE
Dé-stresse et Progresse (Lupien et al., 2013)	Gestion du stress	10 à 12 ans	40-50 minutes Hebdomadaire	Groupe Personnel scolaire	5 rencontres	Non	Formation de 6 heures
Hors-Piste (Centre RBC, 2023)	Prévention de l'anxiété et dévelop- pement des compétences socioémotion- nelles	4 à 12 ans	40-60 minutes Bimensuelle	Groupe Personnel scolaire	5 à 10 rencontres	1 atelier	Formation de 3 heures + 3 ateliers
Les trucs de Dominique (Gervais et al., 2013)	Gestion du stress et de l'anxiété	8 à 12 ans	75 minutes Hebdomadaire	Groupe Personnel scolaire	10 ren- contres	3 ren- contres	Guide d'animation
Friends (Barret et al., 2006)	Diminu- tion des symptômes anxieux et prévention des troubles anxieux	4 à 17 ans	60 minutes Hebdomadaire	Groupe Personnel professionnel	10 à 12 rencontres	4 ren- contres	Guide d'animation (anglais seulement)

MOTS-CLÉS :

anxiété, troubles anxieux, pratiques parentales, programmes de prévention, primaire

BIBLIOGRAPHIE

- Barrett, P. M., Farrell, L. J., Ollendick, T. H., et Dadds, M. (2006). Long-Term Outcomes of an Australian Universal Prevention Trial of Anxiety and Depression Symptoms in Children and Youth: An Evaluation of the Friends Program. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 35(3), 403-411. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3503_5
- Bouffard, T., Marquis-Trudeau, A. et Vezeau, C. (2015). Étude longitudinale du rôle de soutien conditionnel parental dans l'anxiété d'évaluation de l'élève. *Éducation et francophonie*, 43(2), 113-134. <https://doi.org/10.7202/1034488ar>
- Centre de toxicomanie et de santé mentale [CAMH]. (2014). *Troubles anxieux*. <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/troubles-anxieux>
- Centre d'études sur le stress humain [CESH]. (2019). *Stress aigu VS stress chronique*. <https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/stress-aigu-vs-stress-chronique/>
- Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2023). *Hors-Piste préscolaire primaire*. <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/programme-primaire/>
- Crocetti, E., Klimstra, T., Keijsers, L., Hale, W. W., et Meeus, W. (2009). Anxiety trajectories and identity development in adolescence: a five-wave longitudinal study. *Journal of youth and adolescence*, 38(6), 839-849. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9302-y>
- Gervais, J., Bouchard, S., Guilbert, S. et Gagnier, N. (2013). Les Trucs de Dominique : regard sur un programme d'apprentissage des techniques de gestion de l'anxiété destiné aux enfants. *Revue de psychoéducation*, 42(1), 67-93. <https://www.erudit.org/fr/revues/psyedu/2013-v42-n1-psyedu04724/1061724ar.pdf>
- Huberty, T. J. (2012). *Anxiety and Depression in Children and Adolescents: Assessment, Intervention, and Prevention*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3110-7>
- Lupien, S. J., Ouellet-Morin, I., Trépanier, L., Juster, R. P., Marin, M. F., François, N., Sindi, S., Wan, N., Findlay, H., Durand, N., Cooper, L., Schramek, T., Andrews, J., Corbo, V., Dedovic, K., Lai, B. et Plusquellec, P. (2013). The DeStress for Success Program: effects of a stress education program on cortisol levels and depressive symptomatology in adolescents making the transition to high school. *Neuroscience*, 249, 74-87. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2013.01.057>
- McLoone, J. K. et Rapee, R. M. (2012). Comparison of an Anxiety Management Program for Children Implemented at Home and School: Lessons Learned. *School Mental Health*, 4, 231-242. <https://doi.org/10.1007/s12310-012-9088-7>
- Turgeon, L. et Gosselin, M.-J. (2019). Les programmes préventifs et d'initiation scolaires auprès des enfants et des adolescents présentant de l'anxiété. *Éducation et francophonie*, 43(2), 30-49. <https://doi.org/10.7202/1034484ar>