

MÉDIAGRAPHIE COMMENTÉE

Quelles pratiques privilégier et éviter auprès des élèves qui présentent de l'anxiété à l'école ?

Rosalie Garneau¹, Laurie Hébert², Aude Gagnon-Tremblay³ et Julie Beaulieu⁴

Articles scientifiques et professionnels

Beaulieu, J. et Bachand, M.E. (2020). Le TDAH : quand l'anxiété s'en mêle. *La foucade*, 21(1), 72-75.
https://cqjdc.org/files/La_foucade/CQJDC_La_foucade_21_1.pdf

Il est fréquent que les élèves présentent à la fois des manifestations anxieuses et un TDAH, avec une prévalence d'environ 25 % des cas. Les auteures mentionnent que l'anxiété est normale et qu'elle a une fonction d'adaptation. Cependant, chez certaines personnes, elle peut être vécue de manière excessive et devenir problématique. Les élèves qui présentent un TDAH avec une prédominance de l'inattention et des manifestations anxieuses sont plus enclins à obtenir de moins bons résultats à l'école. L'article propose des pistes de prévention et d'intervention pour aider ces élèves qui vivent avec un TDAH et des manifestations anxieuses.

Flamand, H. (2023, 11 mai). L'augmentation de la prévalence des troubles anxieux chez les enfants et leur traitement. *TA@l'école*. <https://www.taalecole.ca/troubles-anxieux/>

Cet article, s'adressant aux parents et aux enseignants, présente le phénomène d'augmentation de l'anxiété chez les enfants et les adolescents depuis les dernières années. L'auteure présente ensuite quelques méthodes afin d'aider les jeunes à mieux gérer leur anxiété, notamment le yoga et la méditation pleine conscience. Ces méthodes permettent entre autres d'apprendre à réguler ses émotions et de se rappeler de vivre le moment présent sans anticiper le futur. Des références sont aussi proposées pour aider les intervenants à intégrer la méditation pleine conscience.

Fréchette-Simard, C., Bluteau, J. et Plante, I. (2019). Évaluation de la mise en œuvre du programme d'intervention In vivo chez les jeunes de 11–12 ans d'une école primaire québécoise présentant un problème de comportements intériorisés. *Revue canadienne d'évaluation de programme*, 34(2), 235–254. <http://dx.doi.org/10.3138/CJPE.52185>.

Cet article scientifique concerne le programme In vivo auprès d'élèves du primaire. Quatre enfants âgés de 11 ou 12 ans, leurs parents et sept intervenants scolaires ont participé à l'étude. Les résultats révèlent qu'il est pertinent et réaliste d'implanter le programme à l'école primaire, puisque les troubles intériorisés sont les plus présents chez les enfants âgés de 10 à 17 ans.

Lacombe, N. (2019). Aider et accompagner les élèves du primaire dans la gestion de leur stress. *La foucade*, 20(1), 28-29.

Dans cet article, l'auteure présente les différentes situations stressantes vécues par les élèves (évaluations, exposés oraux, récréation). Ensuite, elle expose le modèle d'intervention à trois niveaux, plus spécifiquement la manière dont les psychoéducateurs peuvent accompagner les élèves dans les deux premiers niveaux quant à la gestion du stress. Au premier niveau, le psychoéducateur peut animer des ateliers en classe selon les besoins et les inquiétudes de l'ensemble des élèves. Au deuxième niveau, il peut accompagner et soutenir de manière individualisée les élèves qui ont de la difficulté à gérer leur stress en s'inspirant de l'approche cognitivo-comportementale.

Questions de l'heure, volume 1, numéro 2

1. B. Éd., étudiante à la maîtrise en psychopédagogie, Université Laval
2. B. Éd. Étudiante à la maîtrise en psychopédagogie, Université Laval
3. M. A., étudiante au doctorat en psychopédagogie, Faculté des sciences de l'éducation, Université Laval
4. Ph. D., professeure-chercheuse, Université du Québec à Rimouski, campus de Lévis

Lagacé-Leblanc, J., Martineau-Crête, I et Massé, L. (2020). La pleine conscience: un moyen pour t'aider à te calmer. *La foucade*, 21(1), 28-30. https://cqjdc.org/files/La_foucade/CQJDC_La_foucade_20_1.pdf

Dans cet article, les auteures définissent la pleine conscience et expliquent comment elle peut apaiser le jeune et entraîner des bienfaits. Elles présentent quelques stratégies pour pratiquer la pleine conscience, autant à l'école qu'à la maison, ainsi que des techniques de relaxation, de respiration, de cohérence cardiaque et de yoga. Ensuite, des techniques centrées sur les pensées comme la visualisation et la méditation sont décrites. Finalement, les auteures offrent également des conseils pratiques pour la mise en œuvre au quotidien.

Lambert-Samson, V. et Beaumont, C. (2017). L'anxiété des élèves en milieu scolaire telle que perçue par des enseignants du primaire. *Enfance en difficulté*, 5, 101–129. <https://doi.org/10.7202/1043356ar>

Cet article scientifique présente une étude réalisée auprès de douze enseignants du primaire qui avait comme objectif de vérifier leurs connaissances théoriques et leurs pratiques concernant l'anxiété des élèves. Les résultats illustrent que les connaissances des enseignants sont limitées et qu'elles proviennent de leurs expériences personnelles et professionnelles plutôt que de leur formation. Des pistes d'intervention (connaissance des facteurs de risque, modèle cognitivo-comportemental, etc.) sont proposées pour améliorer la formation et contribuer à l'amélioration de leur compétence pour intervenir auprès d'élèves vivant avec de l'anxiété.

Piché, G., Cournoyer, M., Bergeron, L., Clément, M.-È. et Smolla, N. (2017). Épidémiologie des troubles dépressifs et anxieux chez les enfants et les adolescents québécois. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 19–42. <https://doi.org/10.7202/1040242ar>

L'article examine la prévalence des troubles anxieux et dépressifs chez les enfants et les adolescents, ainsi que les facteurs de risque associés. Les auteurs soulignent les défis particuliers de l'évaluation de ces troubles chez les jeunes en raison de leurs enjeux développementaux, tels que leur capacité à comprendre certaines questions posées lors des tests standardisés. Ils notent également que chez les filles, peu importe l'âge, la prévalence des troubles anxieux est plus grande comparativement à celle chez les garçons.

Turgeon, L. et Gosselin, M.-J. (2015). Les programmes préventifs en milieu scolaire auprès des enfants et des adolescents présentant de l'anxiété. *Éducation et francophonie*, 43(2), 30–49. <https://doi.org/10.7202/1034484ar>

Cet article scientifique a comme objectif de décrire les programmes de prévention de l'anxiété en milieu scolaire auprès des enfants et des adolescents. Les auteures font la différence entre les programmes de prévention en milieu scolaire universels, sélectifs et indiqués. Les principales caractéristiques et effets des programmes francophones et anglophones sont présentés.

Livres et chapitres de livre

Berthiaume, C. (2017). *10 questions sur l'anxiété chez les enfants et les adolescents*. Éditions Midi trente.

Ce livre aborde dix questions fréquemment posées par les enseignants, les parents et les intervenants concernant l'anxiété. Il vise à mieux accompagner les élèves anxieux, qu'ils soient au primaire ou au secondaire. Parmi les sujets traités, l'auteure explique ce qu'est l'anxiété, les différents troubles anxieux, les facteurs de risque liés à l'anxiété, ainsi que des stratégies concrètes pour y faire face.

Couture, N. et Marcotte, G. (2011). *Incroyable moi maîtrise son anxiété*. Éditions Midi trente.

Ce manuel est un guide d'intervention conçu pour accompagner les enfants anxieux âgés de 6 à 12 ans. Il permet un approfondissement des manifestations physiologiques, cognitives et émotionnelles liées à l'anxiété. Les activités se trouvant dans ce livre reposent sur l'approche cognitivo-comportementale. Ce livre permet aussi aux parents de mieux comprendre différents concepts associés à l'anxiété, telle que l'anxiété normale, pathologique, généralisée, de séparation, sociale, le trouble obsessionnel compulsif, le trouble panique avec ou sans agoraphobie, la phobie spécifique et l'état de stress post-traumatique.

Hébert, A. (2023). *Anxiété: La boîte à outils (Éditions revue et augmentée)*. Éditions de Mortagne.

Ce livre est une ressource incontournable pour toute personne souhaitant approfondir sa compréhension de l'anxiété, du stress, de la peur et des troubles anxieux chez les enfants et les adolescents, dans le but de mieux les accompagner. Il peut être une ressource utile pour les parents en attente de services pour leur enfant anxieux. L'auteure propose des stratégies d'intervention basées sur les meilleures pratiques pour aider les jeunes anxieux, ainsi que des conseils pour prévenir l'anxiété. Ponctué de cas cliniques, de questions réflexives et d'illustrations, ce livre offre des stratégies concrètes et faciles à mettre en pratique dans le but d'aider les adultes dans leurs interventions.

Halloran, J. (2019). *75 trucs et stratégies d'adaptation pour composer avec le stress, l'anxiété et la colère*. Éditions Midi trente.

Cet ouvrage s'adresse aux intervenants psychosociaux, aux enseignants et aux parents souhaitant accompagner les jeunes dans leur apprentissage de la gestion du stress, de l'anxiété et de la colère. L'auteure offre des approches sous forme de 75 stratégies clés en main afin d'aider les élèves au quotidien. Parmi celles-ci, on retrouve des méthodes permettant un retour au calme, des techniques de distraction, des exercices visant la libération de l'excès d'énergie et des stratégies d'adaptation centrées sur la prise de conscience.

Lupien, S. (2019). *À chacun son stress*. Édition Va Savoir.

Dans ce livre, la chercheuse explore les effets du stress sur le développement du cerveau des enfants, ainsi que les facteurs de protection pour contrer le stress. La chercheuse présente les différents types de stress vécus et les effets positifs d'un stress modéré dans notre vie. Finalement, elle décrit les symptômes du stress, la réponse physiologique de stress et souligne l'importance du sport dans la régulation du stress.

Outils et programmes variés

Beaulieu, J. et Kirouac, S. (2020a). *L'anxiété chez les enfants et les adolescents: mieux comprendre pour mieux gérer*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement. https://cqjdc.org/files/Modules_de_formation/CQJDC_Lanxiete_chez_les_enfants_et_les_adolescents_Mieux_comprendre_pour_mieux_les_soutenir.pdf

Ce module de formation propose huit capsules destinées aux enseignants, aux intervenants et aux parents qui cherchent à mieux comprendre et à accompagner les enfants et les adolescents souffrant d'anxiété. Les capsules abordent la distinction entre la peur, le stress et l'anxiété, décrivent le triangle de l'anxiété, identifient les déclencheurs liés au stress et à l'anxiété, soulignent l'importance de l'estime de soi pour prévenir l'anxiété, présentent des stratégies cognitives pour apaiser les pensées et finalement des techniques de relaxation.

Beaulieu, J. et Kirouac, S. (2020b). *L'anxiété chez les enfants et les adolescents: mieux comprendre pour mieux gérer*. https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Lanxiete_chez_les_enfants_et_les_adolescents_mieux_comprendre_pour_mieux_gerer.pdf

Ce coffre à outils sur le stress et l'anxiété peut être utilisé par les parents, les enseignants et les intervenants du milieu scolaire. Ces outils favorisent une meilleure compréhension de différents concepts tels que l'anxiété, la peur et le stress. Il peut être utilisé auprès d'enfants anxieux, mais il peut également servir à l'éducation des adultes. **Questions de l'heure, volume 14, numéro 2**

Le Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). (s.d.). Émotions et anxiété: parcours de formation au service des tout-petits. CQJDC. <https://cqjdc.org/mon-parcours-de-formation-emotions-et-anxiete-participants>

Cette formation autonome gratuite s'adresse aux personnes intervenant en petite enfance. La formation comprend des capsules vidéo visant à comprendre les compétences socioémotionnelles chez les intervenants et chez les tout-petits. Ensuite, des capsules vidéo sont disponibles dans le but de comprendre l'anxiété chez les tout-petits pour mieux prévenir, soutenir et intervenir auprès d'eux. Finalement, un document visant à conserver des traces des apprentissages, à les mettre en pratique et à noter les questionnements émergents est disponible pour l'impression.

Fondation de Psychologie du Canada. (2012). Leçons sur le stress: Trousse à outils. <https://www.morethanmedication.ca/sites/default/files/EducatorsGuide-fr.pdf>

Il s'agit d'un guide qui s'adresse aux parents et aux enseignants d'élèves de la quatrième à la sixième année du primaire. Le guide offre sept leçons sur le stress qui peuvent être animées directement par l'enseignant dans la classe ou par un intervenant du milieu scolaire. Ce programme permet de mieux outiller les élèves dans la gestion de leur stress avant l'arrivée à l'adolescence.

Parent, N. (s. d). Les mini-guides: l'anxiété des ados, spécial familles. *Fondation Jeunes En Tête*. Guidefamille_AnxieteAdos.pdf (fondationjeunesentete.org)

Ce mini-guide, créé par une psychologue, vise à aider les parents à mieux outiller leur adolescent anxieux. Il comprend des liens vers des outils utiles pour aider la déconstruction du stress chez l'adolescent. De plus, un tableau sur les niveaux de stress et d'anxiété est présenté pour aider à identifier les moments où le stress et l'anxiété sont optimaux ou problématiques. Le mini-guide propose également quelques suggestions d'ouvrages en plus des conseils aux parents sur les attitudes à adopter pour réduire l'anxiété chez l'adolescent.

Sites Web

Lupien S. (2019). *Centre d'études sur le stress humain*. <https://www.stresshumain.ca>

Ce site a comme objectif d'augmenter le niveau de connaissance actuel qu'ont les individus sur les effets du stress sur le corps et le cerveau. Il offre plusieurs éléments intéressants en lien avec le stress, comme des informations sur des programmes de formation (*Mon Fantastique Cerveau, Dé-stress et progresse*), des magazines et des vidéos pour mieux comprendre le stress. Des capsules vidéo telles que « Surfe ton stress » peuvent être utilisées par le milieu scolaire pour les adolescents âgés de 12 à 17 ans afin de les aider à mieux comprendre l'utilité du stress et à l'apprivoiser.

Articles de presse

Harvey, R. (2017, 25 février). Tendre la main aux enfants anxieux. *Le Devoir*, <https://www.ledoit.com/societe/education/492363/tendre-la-main-aux-enfants-anxieux>

Cet article présente une entrevue avec la professeure-chercheuse Julie Beaulieu. Elle explique à quel moment l'anxiété devient problématique dans le milieu scolaire et mentionne sur quels signes les intervenants peuvent porter leur attention afin de cibler adéquatement les enfants vivant avec l'anxiété, notamment des rougeurs, des tremblements, du bégaiement, des pleurs et des crises de colère. L'article se termine par la présentation de pistes d'intervention pouvant être utilisées par les enseignants, comme adopter une attitude calme et un encadrement sécurisant.