

L'anxiété au primaire : l'importance des pratiques parentales et enseignantes

Laurie Gagné¹, Myriam Lapointe-Breton² et Aude Gagnon-Tremblay³

Articles scientifiques et professionnels

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 and Adolescent Psychology*, 35(3), 403-411. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3503_5

Cet article aborde les retombées du programme *Friends* auprès d'élèves australiens de la 6^e à la 9^e année. L'objectif de cette étude est d'évaluer le niveau d'anxiété et de dépression ressenti à la suite de l'implantation à long terme du programme, comparativement à un groupe témoin. Les résultats rapportent une baisse de l'anxiété ressentie par les élèves.

Bastounis, A., Callaghan, P., Lykomitrou, F., Aubeeluck, A. et Michail, M. (2017). Exploring Students' Participation in Universal Depression and Anxiety, Prevention Programmes at School: A Meta-aggregation. *School Mental Health*, 9, 372-385. <https://doi.org/10.1007/s12310-017-9230-7>

Cet article explore les programmes scolaires permettant de réduire la dépression et l'anxiété chez les élèves âgés de 8 à 17 ans. Il cible les perceptions et les expériences des élèves ayant pris part à des programmes de prévention universelle dispensés à l'école. Les résultats illustrent l'importance de l'implication des élèves dans le développement des stratégies promouvant une bonne santé mentale, cette dernière favorisant les changements dans l'application des programmes à l'école et augmentant les impacts positifs ressentis par les élèves.

Belon, J.-P. (2019). L'anxiété et les troubles anxieux. *Actualités Pharmaceutiques*, 58(590), 18-22. <https://doi.org/10.1016/j.actpha.2019.09.005>

Cet article distingue les notions d'anxiété et de troubles anxieux. Il explicite la notion de troubles anxieux en énumérant les différents troubles qui y sont associés, en plus de faire état des facteurs de risques qui leur sont liés. De plus, il aborde les manifestations cliniques de l'anxiété, ses causes et les circonstances durant lesquelles celle-ci peut surgir.

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>

Cet article traite du développement de l'anxiété en contexte scolaire et explore la perception des élèves au sujet du soutien conditionnel offert par leurs parents. Les résultats révèlent que chez les garçons, l'esprit de compétition envers les pairs influence la perception de leurs compétences, tandis que chez les filles, c'est le perfectionnisme orienté vers la satisfaction des attentes parentales et l'adéquation à leurs standards qui joue ce rôle modérateur.

Connolly, S. D., Suarez, L. et Sylvester, C. (2011). Assessment and Treatment of Anxiety Disorders in Children and Adolescents. *Current Psychiatry Reports*, 13, 99-110. <https://doi.org/10.1007/s11920-010-0173-z>

Cet article s'adresse aux cliniciens et explore les différents troubles anxieux vécus par les enfants et les adolescents. Il aborde différents outils d'évaluation, en plus des interventions pouvant être mises en place pour faire face aux troubles anxieux. Les résultats avancent qu'un dépistage précoce de l'anxiété, ainsi qu'une combinaison des approches cognitivo-comportementale et pharmacologique sont souhaitables afin d'améliorer le fonctionnement adaptatif des enfants présentant des troubles anxieux.

Crocetti, E., Hale, W. W., Dimitrova, R., Abubakar, A., Gao, C.-H. et Pesigan, A. J. A. (2015). Generalized Anxiety Symptoms and Identity Processes in Cross-Cultural Samples of Adolescents from the General Population. *Child and Youth Care Forum*, 44, 159-174. <https://doi.org/10.1007/s10566-014-9275-9>

Cet article aborde les symptômes de l'anxiété généralisée par le biais d'une analyse interculturelle d'adolescents de six pays répartis sur trois continents afin d'examiner les différences culturelles et de genres dans le développement du trouble de l'anxiété généralisée. Il en ressort que les filles démontrent davantage de symptômes anxieux que les garçons, que le processus identitaire accentue l'anxiété ressentie et que le niveau d'anxiété généralisé des adolescents varie grandement d'un pays à l'autre.

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://doi.org/10.7202/1061724ar>

Cet article aborde l'approche utilisée dans le programme *Les trucs de Dominique*. Il préconise la bibliothérapie pour normaliser et enseigner des techniques de gestion de l'anxiété aux enfants. Il propose une description approfondie du programme et du contenu, ainsi qu'une synthèse de dix ateliers basés sur des résumés d'histoires utilisées dans le cadre du programme. Cet article est pertinent pour le personnel scolaire qui souhaite soutenir les élèves anxieux.

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>

Cette recherche s'adresse principalement aux personnes enseignantes et elle vise à évaluer les retombées de l'exposition d'élèves adolescents au programme *Dé-stresse et Progresse*. Les résultats rapportent que le programme s'avère efficace pour diminuer l'anxiété vécue par les élèves avant la transition primaire-secondaire, en plus de diminuer la symptomatologie dépressive.

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>

Cet article expose les effets de l'implication de l'équipe-école et des parents dans la gestion de l'anxiété des enfants. Les auteurs documentent l'anxiété des élèves à la suite de l'implantation d'un programme à l'école ou à la maison. L'article met en exergue les défis que peuvent rencontrer les parents dans l'accompagnement de leur enfant anxieux, en plus d'explicitier des recommandations de pratiques qui soutiennent la gestion saine de l'anxiété.

Moisan, M.-P. et Le Moal, M. (2012). Le stress dans tous ses états. *Médecine/Science*, 28, 612-617. <https://doi.org/10.1051/medsci/2012286014>

Cet article définit le stress chronique et le stress aigu. Il expose les réactions naturelles du corps qui s'enclenchent lorsqu'une réponse au stress est détectée dans l'organisme. De plus, il décrit les désadaptations reliées au stress, comme la sécrétion excessive ou prolongée de cortisol, une hormone de stress, afin d'expliquer les conséquences du stress sur la santé de l'individu.

Rodgers, A. et Dunsmuir, S. (2015). A controlled evaluation of the 'FRIENDS for Life' emotional resiliency programme on overall anxiety levels, anxiety subtype levels and school adjustment. *Child & Adolescent Mental Health*, 20(1), 13-19. <https://doi.org/10.1111/camh.12030>

Cette recherche s'adresse principalement au personnel scolaire. Elle évalue les effets du programme *Friends* quant à l'anxiété globale, les sous-types d'anxiété et l'adaptation scolaire d'élèves âgés de 12 à 13 ans. Les résultats démontrent que l'anxiété globale des adolescents a diminué au cours des quatre premiers mois de l'animation du programme.

Therriault, D., Lane, J., Houle, A. A., Dupuis, A., Gosselin, P., Thibault, I., Dionne, P., Morin, P. et Dufour, M. (2023). Effects of the HORS-PISTE universal anxiety prevention program measured according to initial level of student problems. *Psychology in the Schools*, 60(4), 1299-1318. <https://doi.org/10.1002/pits.22836>

Cet article s'adresse principalement au personnel scolaire. Il aborde les effets du programme universel *Hors-Piste* sur les symptômes anxieux des élèves du secondaire de 16 écoles du Québec. Les résultats démontrent une diminution des symptômes anxieux, de la peur d'être jugé par les autres, du perfectionnisme, de la dépendance à Internet, de l'intolérance à l'inconnu et de l'interférence de l'anxiété dans le quotidien des élèves, et ce, notamment chez ceux dont les symptômes anxieux sont les plus sévères.

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 s'adresse au personnel scolaire et aux parents. Il aborde les programmes de prévention de l'anxiété en milieu scolaire auprès des élèves. Il décrit aussi les différents niveaux d'intervention, soit universel, sélectif ou ciblé. Il conclut que les interventions sélectives et ciblées ont davantage d'impact auprès des élèves présentant des troubles anxieux, notamment lorsqu'elles sont animées par un professionnel en santé mentale.

Watkins, N. K., Salafia, C. et Ohannessian, C. C. (2022). Family Functioning and Anxiety Symptoms in Adolescents: The Moderating Role of Mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 31, 1474-1488. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02219-4>

Cet article s'adresse principalement aux parents et analyse les liens entre le fonctionnement familial et les symptômes anxieux chez les adolescents âgés de 11 à 15 ans. Il aborde également le rôle de modérateur de la pleine conscience. Il en résulte que le fonctionnement familial et la pleine conscience sont des facteurs de prévention de l'anxiété.

Livres et chapitres de livre

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>

Ce livre aborde l'anxiété et la dépression chez les enfants et les adolescents, d'une part, pour comprendre ces deux troubles, et, d'autre part, pour identifier les traitements efficaces. Il décline les facteurs liés à l'environnement scolaire, à la biologie, à la génétique, aux structures sociales et à la famille. Il propose des techniques de dépistage, des techniques d'intervention et des stratégies de prévention face à l'anxiété.

American Psychiatric Association. (2015). *DSM-5: manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (traduit par J.-D. Guelfi et M.-A. Crocq; 5^e éd.). <https://ebookcentral.proquest.com>

Cet ouvrage est un livre de référence utilisé en psychologie qui expose les informations cliniques et statistiques de tous les troubles mentaux. Plus précisément, il aborde les critères diagnostiques, la prévalence, les facteurs de risque et le pronostic.

Outils et programmes variés (en ligne)

Centre RCB d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires. (2021). *Parler d'anxiété sans stress: introduction au programme*. https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2021/10/guide_intervention_HP_expedition.pdf

Ce guide s'adresse au personnel scolaire et explique les principes fondateurs du programme *Hors-Piste*. Il aborde ses objectifs, ses approches théoriques et des stratégies d'interventions à privilégier auprès d'élèves anxieux. Il décrit également la cohérence entre ses visées et les orientations ministérielles, en plus d'expliquer les facteurs de risques et de protection à considérer dans le soutien aux élèves anxieux.

Centre d'études sur le stress humain. (2019). *Programme Dé-stresse et Progresse*. <https://www.stresshumain.ca/programmes/de-stresse-et-progresse/>

Ce site Internet s'adresse au personnel scolaire et décrit le programme *Dé-stresse et Progresse* ainsi que ses objectifs. De plus, il expose l'historique du développement du programme et cite des témoignages d'animateurs et d'élèves ayant participé à celui-ci.

Friends Resilience. (2019). *Friends Resilience*. <https://friendsresilience.org>

Ce site Internet s'adresse aux personnes enseignantes et expose les fondements du programme *Friends*. Il explique notamment les différents volets du programme selon l'âge des enfants présentant de l'anxiété et fournit des ressources en ligne sous forme d'articles.

La fondation de psychologie du Canada. (2022). *Leçons sur le stress: acquérir des stratégies d'adaptation saines*. <https://www.espritssainsenfantssains.org/PublicFR/Teens/Teens.aspx>

Ce site Internet présente le programme *Leçons sur le stress*. Il propose des conseils et des stratégies à propos de la gestion du stress à l'intention des parents et enseignants qui souhaitent accompagner l'enfant et développer leurs connaissances au sujet du stress.

Ressources multimédias

Fiset, A. (2024, 8 janvier). L'anxiété: mythes et réalités (no 3) [épisode de balado]. *Nuance*. <https://www.youtube.com/watch?v=q25pw87aRdk>

Cet épisode de balado accueille Aude Gagnon-Tremblay, doctorante de l'Université Laval en psychopédagogie, et aborde les mythes et les réalités liés à l'anxiété afin de mieux comprendre ce trouble. L'invitée démystifie le stress, l'anxiété et les troubles anxieux, en plus d'aborder leurs conséquences sur les individus. Elle aborde enfin des solutions et trucs à mettre en place afin de prévenir l'anxiété.

Fiset, A. (2024, 15 janvier). L'anxiété: trucs et astuces pour prendre soin de soi (no 4) [épisode de balado]. *Nuance*. <https://www.youtube.com/watch?v=cekMrN-w5GU>

Cet épisode de balado accueille Aude Gagnon-Tremblay, doctorante de l'Université Laval en psychopédagogie, et fait suite à l'épisode de balado précédent sur les mythes et les réalités liés à l'anxiété. L'invitée discute de sport, de la pleine conscience et d'activités artistiques et cible des activités ayant des effets protecteurs contre le stress et l'anxiété.