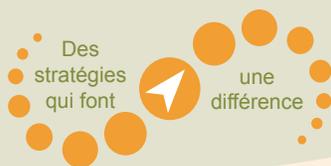


Troubles anxieux



Les troubles anxieux se caractérisent par une appréhension excessive et persistante accompagnée de manifestations physiques comme la transpiration, des battements cardiaques accélérés, un inconfort à l'estomac et le stress. Ayant des causes à la fois biologiques et environnementales, ils se traitent d'habitude par la thérapie et la médication. Enfin, les troubles anxieux peuvent coexister avec d'autres troubles et incapacités.

Conseils pour la planification et la sensibilisation

- Rencontrez l'élève et ses parents au début de l'année scolaire afin de discuter de la façon dont l'école peut répondre aux besoins de l'élève relativement aux troubles anxieux. Vous pourriez, entre autres, vous informer au sujet de ce qui suit :
 - les forces, les champs d'intérêt et les besoins de l'élève;
 - les symptômes particuliers qui pourraient avoir une incidence sur l'élève à l'école;
 - les éléments déclencheurs de ses troubles anxieux;
 - tout autre trouble connexe qui doit être pris en considération à l'école;
 - les stratégies fructueuses utilisées à la maison ou dans la communauté qui pourraient également être utilisées à l'école.
- Si l'élève prend des médicaments au cours de la journée scolaire, discutez avec les parents des effets secondaires possibles. Respectez la politique et le protocole de l'école ou de l'autorité scolaire relativement à l'entreposage et à l'administration des médicaments.
- Prenez soin de bien vous renseigner sur la façon dont les troubles anxieux peuvent avoir une incidence sur l'apprentissage et le bien-être émotionnel et social de l'élève. Le fait de lire à ce sujet, de poser des questions et de parler à des professionnels qualifiés améliorera votre compréhension et vous aidera à prendre des décisions visant à appuyer la réussite scolaire de l'élève.
- Collaborez avec l'équipe de l'école ou de l'autorité scolaire afin de déterminer et de coordonner toute consultation et tout soutien qui pourraient s'avérer nécessaires, tels que la consultation ou la thérapie de groupe.
- Développez un système qui permet de communiquer aux membres du personnel concernés l'information relative à la condition médicale de l'élève et aux stratégies fructueuses qu'il utilise.

Votre sensibilisation doit commencer par un dialogue avec les parents.

Conseils pour l'enseignement

- Fixez des objectifs réalistes avec l'élève et représentez ses progrès sous la forme d'un graphique. Aidez l'élève à accepter les revers et les difficultés, et à s'y préparer.
- Discutez avec l'élève des attentes qu'il a envers lui-même (par exemple, en lui expliquant que, si une note de 80 % à l'examen peut être un objectif réaliste, très peu d'élèves reçoivent une note de 100 %).
- Enseignez l'emploi du monologue positif intérieur. Travaillez de concert avec l'élève afin de choisir des phrases et des mots positifs qu'il peut utiliser dans diverses situations.



- ❑ Adaptez les travaux en fonction du niveau d'anxiété de l'élève. Réduisez la difficulté des tâches qui lui paraissent menaçantes, afin qu'elles cadrent davantage dans sa zone de confort. Par exemple :
 - fragmentez le travail en étapes plus petites;
 - modifiez ou changez d'environnement;
 - allouez des minutes supplémentaires pour compléter les examens et les travaux.
- ❑ Examinez la possibilité d'utiliser des distractions pour recentrer l'anxiété d'un élève. Par exemple, si l'élève se fait du souci au sujet d'un événement qui doit se tenir plus tard dans la journée, proposez des activités plaisantes au début de la journée qui le tiendront occupé.

Conseils pour l'amélioration du bien-être émotionnel et social de l'élève

- ❑ Faites participer l'élève et les parents à la planification des transitions d'un niveau scolaire à un autre et entre les différentes écoles.
- ❑ Prenez le temps de bâtir un rapport de confiance avec l'élève et offrez-lui des occasions de discuter de ses anxiétés. Permettez-lui de venir vous voir ou de vous indiquer lorsqu'il est inquiet ou qu'il éprouve de la détresse.
- ❑ Considérez le fait que certains élèves pourraient être mal à l'aise de prendre des médicaments à l'école. Afin d'éviter qu'une telle situation soit une source supplémentaire de stress, discutez avec l'élève et ses parents pour trouver une routine de prise de médicaments avec laquelle tout le monde se sent à l'aise.
- ❑ Élaborez des routines et fournissez à l'élève un environnement d'apprentissage prévisible. Dans la mesure du possible, prévenez l'élève des changements à l'horaire tels que les assemblées ou les exercices d'évacuation en cas d'incendie.
- ❑ Soyez à l'affût des indices comportementaux indiquant que l'élève devient anxieux, tels que le refus d'effectuer des tâches, les visites fréquentes aux toilettes ou les problèmes d'assiduité. Faites un suivi de ces comportements afin de découvrir une tendance quant aux situations qui provoquent le plus d'anxiété chez l'élève.
- ❑ Travaillez de concert avec l'élève à la sélection de stratégies permettant de réduire son anxiété. Les stratégies peuvent inclure, entre autres, ce qui suit :
 - s'isoler dans un coin tranquille;
 - faire des exercices de relaxation;
 - faire des exercices de visualisation (p. ex. imaginer à la fois la situation anxiogène et une solution);
 - se concentrer sur un élément sensoriel, comme une balle antistress;
 - utiliser des indices visuels;
 - faire un compte rendu de la situation anxiogène avec un enseignant ou une autre personne en qui l'élève a confiance;
 - faire appel à l'humour ou à d'autres distractions.
- ❑ Permettez à l'élève de se lever et de se déplacer dans la classe afin d'atténuer son sentiment d'isolement.
- ❑ Accordez des pauses permettant les mouvements physiques à l'intérieur comme à l'extérieur de la classe (p. ex. marcher dans le corridor, faire une course, déplacer son pupitre).
- ❑ Mettez une sélection d'outils sensoriels (p. ex. balle antistress, fournitures artistiques, coin tranquille) à la disposition de l'élève en tout temps.
- ❑ Permettez à l'élève d'utiliser un baladeur et des écouteurs pour écouter la musique de son choix.
- ❑ Efforcez-vous toujours d'approcher l'élève de face afin de réduire les réactions de sursaut.

Les parents connaissent bien leur enfant et peuvent aider en donnant des suggestions de façons d'appuyer son bien-être émotionnel et social. L'emploi collaboratif de stratégies à la maison, à l'école et dans la communauté peut les rendre plus efficaces.



En réfléchissant à ces conseils, posez-vous les questions suivantes :

1. Ai-je besoin de reparler avec les parents afin de mieux comprendre les forces et les besoins de l'élève? Oui Non
2. Ai-je besoin d'un perfectionnement professionnel ciblé?
Si oui, quels sujets et quelles stratégies devrais-je explorer? Oui Non
3. Ai-je besoin de consulter le personnel de mon autorité scolaire?
Si oui, quels enjeux et quelles questions explorerons-nous? Oui Non
4. Ai-je besoin de consulter des prestataires de services externes?
(p. ex. Réseau d'adaptation scolaire, Santé à l'école, Alberta Children's Hospital, Hôpital Glenrose)
Si oui, quels enjeux et quelles questions explorerons-nous? Oui Non
5. Des évaluations supplémentaires de cet élève sont-elles nécessaires pour faciliter la planification à son sujet?
Si oui, à quelles questions ai-je besoin de réponses? Oui Non
6. L'élève a-t-il besoin des services d'un fournisseur externe?
Si oui, à quels résultats pourra-t-on s'attendre? Oui Non

Liens vers d'autres renseignements :

The Children's Center for OCD and Anxiety. *WorryWiseKids.org: At School*,
<http://www.worrywisekids.org/node/50>.

Fondation canadienne de la recherche en psychiatrie. *Quand ça ne va pas : aide aux enseignants aux prises avec des élèves en difficulté : troubles anxieux*,
<http://www.youthrive.ca/fr/quand-ca-ne-va-pas-aide-aux-enseignants-aux-prises-avec-des-eleves-en-difficulte>.

Veillez noter que ces sites Web sont proposés à titre de renseignement uniquement. Il revient à l'utilisateur d'en valider l'exactitude au moment de les utiliser.

