APPRENTISSAGE

DIDACTIQUE

4 À 13 ANS

MIEUX GÉRER L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ÉLÈVES

Guide pratique

Chris Calland
Nicky Hutchinson

Adaptation
Francine Bélair

DOCUMENTS REPRODUCTIBLES OFFERTS SUR LA PLATEFORME

i+ Interactif

CHENELIÈRE ÉDUCATION

MIEUX GÉRER L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ÉLÈVES

Guide pratique

Chris Calland
Nicky Hutchinson

Adaptation
Francine Bélair

Achetez en ligne ou en librairie
En tout temps, simple et rapide!
www.cheneliere.ca

CHENELIÈRE ÉDUCATION

Mieux gérer l'anxiété chez les élèves
Guide pratique

Traduction et adaptation de : *Tackling Anxiety in Schools: Lessons for Children Aged 3-13*, de Chris Calland et Nicky Hutchinson © 2022, by Edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group (ISBN : 9780367620974). All rights reserved. Authorised translation from the English language edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group.

Traduction autorisée par Routledge.

© 2022 TC Média Livres Inc.

Édition : Clothilde Bariteau
Coordination : Marie Sylvie Legault
Révision linguistique : Catherine Baron
Correction d'épreuves : Danielle Maire
Conception de la couverture : Alibi Acapella

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre : Mieux gérer l'anxiété chez les élèves : guide pratique / Chris Calland, Nicky Hutchinson ; adaptation, Francine Bélair ; traduction, Francis Farley-Chevrier.
Autres titres : Tackling anxiety in schools. Français
Noms : Calland, Chris, auteur. | Hutchinson, Nicky, auteur. | Bélair, Francine, 1956- éditeur intellectuel.
Description : Traduction de : *Tackling anxiety in schools : lessons for children aged 3-13*. | Comprend des références bibliographiques.
Identifiants : Canadiana 20220017956 | ISBN 9782765066040
Vedettes-matière : RVM : Élèves – Santé mentale. | RVM : Anxiété chez l'enfant. | RVM : Milieu scolaire – Aspect psychologique.
Classification : LCC LB3430.C3614 2022 | CDD 371.7/13–dc23

CHENELIÈRE ÉDUCATION

5800, rue Saint-Denis, bureau 900
Montréal (Québec) H2S 3L5 Canada
Téléphone : 514 273-1066
Télécopieur : 514 276-0324 ou 1 800 814-0324
info@cheneliere.ca

TOUS DROITS RÉSERVÉS.
Toute reproduction du présent ouvrage, en totalité ou en partie, par tous les moyens présentement connus ou à être découverts, est interdite sans l'autorisation préalable de TC Média Livres Inc.
Les pages portant la mention « Reproduction autorisée © TC Média Livres Inc. » peuvent être reproduites uniquement par le professionnel de l'éducation qui a acquis l'ouvrage et **exclusivement** pour répondre aux besoins de ses élèves.
Toute utilisation non expressément autorisée constitue une contrefaçon pouvant donner lieu à une poursuite en justice contre l'individu ou l'établissement qui effectue la reproduction non autorisée.

ISBN 978-2-7650-6604-0

Dépôt légal : 1er trimestre 2023
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada

Imprimé au Canada

1 2 3 4 5 M 26 25 24 23 22

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

Ce projet est financé en partie par le gouvernement du Canada | Canada

Sources iconographiques

Couverture et ouverture de chapitre : KatarzynaBialasiewicz/iStock.com.
Phylactère : costoboc/Shutterstock.com.
Photos Shutterstock : p. 2 : Simple Line. **p. 5 :** janista. **p. 6 :** Stephanie Lirette. **p. 7 :** Dualororua. **p. 10 h :** NoDemand ; **p. 10 b :** ne2pi. **p. 12 :** anfisa focusova. **p. 14 :** melitas. **p. 18 :** melitas. **p. 24 :** anfisa focusova. **p. 25 :** melitas. **p. 27 :** anfisa focusova. **p. 29 :** Damien Che. **p. 31 :** AtthameeNi. **p. 34 :** barkarola. **p. 35 :** Igor Levin. **p. 38 :** Stephanie Lirette. **p. 41 :** Katerina Davidenko. **p. 42 :** Ana Zhulina. **p. 44 :** Dualororua. **p. 48 c :** Dualororua ; **p. 48 b :** Dualororua. **p. 49 :** Malysheva Anastasiia. **p. 50 :** barkarola. **p. 51 :** Yana Alisovna. **p. 52 :** AtthameeNi. **p. 54 :** Studio_G. **p. 55 :** Fandorina Liza. **p. 58 :** Stephanie Lirette. **p. 59 :** Les Perysty. **p. 60 :** tinkerbell0811. **p. 61 :** Studio_G. **p. 62 :** anfisa focusova. **p. 63 :** melitas. **p. 64 h :** tinkerbell0811 ; **p. 64 b :** melitas ; **p. 66 h :** Elena Platova ; **p. 66 c :** Studio_G. **p. 67 :** Anna Tyukhmeneva. **p. 69 :** barkarola. **p. 70 :** barkarola. **p. 73 :** Elena Platova. **p. 74 :** Elena Platova. **p. 75 :** Igor Designer. **p. 76 :** Polina Ekimova. **p. 77 :** barkarola. **p. 78 :** barkarola. **p. 79 :** barkarola. **p. 80 :** VikiVector. **p. 81 :** VikiVector. **p. 83 :** zorina_larisa. **p. 84 :** barkarola. **p. 85 :** barkarola. **p. 86 :** barkarola. **p. 88 :** Elena Platova. **p. 89 :** RinaArt21. **p. 90 :** onenine19. **p. 91 :** Pavel O. **p. 92 :** RinaArt21. **p. 93 :** barkarola. **p. 94 :** barkarola. **p. 95 :** shekaka. **p. 97 :** Stephanie Lirette. **p. 98 :** Minur. **p. 99 :** anmark. **p. 100 :** Elvira_T. **p. 102 :** barkarola. **p. 103 :** barkarola. **p. 104 :** barkarola. **p. 105 :** Yana Alisovna. **p. 106 :** Yana Alisovna. **p. 107 :** Yana Alisovna. **p. 108 :** tinkerbell0811. **p. 109 :** Studio_G. **p. 110 :** barkarola. **p. 111 :** barkarola. **p. 117 :** t.karnash. **p. 119 :** stocklene. **p. 122 :** Stephanie Lirette. **p. 124 :** Studio_G. **p. 125 :** anfisa focusova. **p. 126 :** Mari Muzz. **p. 127 :** Koto Moto. **p. 132 :** Sudowoodo. **p. 134 :** t.karnash. **p. 137 :** Mari Muzz. **p. 138 :** Garder Elena. **p. 140 :** Fandorina Liza. **p. 142 :** Orfeev. **p. 143 :** Melissa King. **p. 144 :** Garder Elena. **p. 145 :** stocklene. **p. 147 :** stocklene. **p. 148 :** Garder Elena. **p. 149** (phylactère) **:** ens_arts ; **p. 149** (figure) **:** muchamad mufid. **p. 151** (phylactère) **:** ens_arts ; **p. 151** (figure) **:** anfisa focusova. **p. 153 c :** anfisa focusova ; **p. 153 b :** Happy Dragon. **p. 154 :** anfisa focusova. **p. 156 :** Wenpei. **p. 157 :** kabolill. **p. 159 :** Ocean Wave. **p. 160 :** Minur. **p. 161 :** Minur. **p. 163 :** Wenpei. **p. 164 :** Stephanie Lirette. **p. 166 h :** Yana Alisovna ; **p. 166 c :** Yana Alisovna. **p. 167 c :** Yana Alisovna ; **p. 167 b :** Yana Alisovna. **p. 169 hg :** ArtMari ; **p. 169 hd :** Suzy Design ; **p. 169 cg :** AtthameeNi ; **p. 169 cd :** sumkinn ; **p. 169 bg :** Orfeev ; **p. 169 bd :** Radelia888. **p. 170 :** Wenpei. **p. 174 :** EvgeniyaTatarchuk. **p. 175 :** Elena Pimukova. **p. 176 :** Dualororua. **p. 177 h :** ens_arts ; **p. 177 b :** stockvit. **p. 186 :** darshana P. **p. 193 :** Elizaveta Parfinenko. **p. 196 :** Elena Platova. **p. 200** (notes) **:** barkarola. **p. 200** (collier) **:** Radelia888. **p. 200** (livre) **:** Orfeev. **p. 200** (ballon) **:** tinkerbell0811. **p. 201 h :** Elena Platova ; **p. 201 c :** Igor Designer ; **p. 201 b :** onenine19. **p. 202 h :** anmark ; **p. 202 c :** Wenpei ; **p. 202 b :** Studio_G. **p. 203 :** Garder Elena. **p. 205 :** VikiVector. **p. 206 :** shekaka. **p. 207 :** Mari Muzz. **p. 208 :** Happy Dragon. **p. 209 :** Ocean Wave. **p. 211 :** Yana Alisovna. **p. 214 :** Yana Alisovna.

Toutes les citations de cet ouvrage ont fait l'objet d'une traduction libre. Chenelière Éducation est seul responsable de la traduction et de l'adaptation de cet ouvrage.

Des marques de commerce sont mentionnées ou illustrées dans cet ouvrage. L'Éditeur tient à préciser qu'il n'a reçu aucun revenu ni avantage conséquemment à la présence de ces marques. Celles-ci sont reproduites à la demande des auteurs en vue d'appuyer le propos pédagogique ou scientifique de l'ouvrage.

Tous les sites Internet présentés sont étroitement liés au contenu abordé. Après la parution de l'ouvrage, il pourrait cependant arriver que l'adresse ou le contenu de certains de ces sites soient modifiés par leur propriétaire, ou encore par d'autres personnes. Pour cette raison, nous vous recommandons de vous assurer de la pertinence de ces sites avant de les suggérer aux élèves.

L'achat en ligne est réservé aux résidants du Canada.

FSC www.fsc.org MIXTE Papier issu de sources responsables FSC® C103567

Table des matières

Remerciements III

Introduction 1
Pourquoi les écoles devraient-elles donner des leçons sur la gestion de l'anxiété ? 1
Qui sommes-nous et pourquoi avons-nous écrit ce livre ? 1
Parler d'anxiété ne fera-t-il qu'aggraver le problème ? 3
Que trouve-t-on dans ce livre ? 4

Partie 1
Avant de commencer 7

Chapitre 1 **L'anxiété** 8
L'anxiété chez les enfants 11
L'anxiété dans les écoles 13

Chapitre 2 **L'école, un environnement émotif sécuritaire** 15
L'anxiété du personnel 16

Chapitre 3 **La classe, un environnement émotif sécuritaire** 19
Les soifs humaines 20
La reconnaissance 20
La structure 20
La stimulation 21
L'alphabétisation émotionnelle 22
Écouter les enfants 23
La protection 24

Chapitre 4 **Le programme** 26
Les groupes d'âge et les étapes 27
Le cours sur l'anxiété : préscolaire 28
Le cours sur l'anxiété : leçons pour soutenir les enfants âgés de 5 à 7 ans 28
Le cours sur l'anxiété : leçons pour soutenir les élèves âgés de 7 à 13 ans 28
Les séances sur l'anxiété : les transitions 29
Les annexes 29

Chapitre 5 **La théorie qui sous-tend les activités** 30
La structure des leçons 30
Les stratégies 31

L'autorégulation 31
Changer sa façon de penser 32
Les exercices de respiration 32
La pleine conscience 33
La visualisation 33
Le yoga 33
La chanson *Je chasse le souci* 34
L'histoire dans les leçons pour les 5 à 7 ans 34
L'exercice physique et les jeux 34
Les activités artistiques ou créatives 35
Les actes de bonté aléatoires 35
Le sommeil 35

Chapitre 6 **Le déroulement des séances** 36
Avec l'ensemble de la classe 36
En groupes restreints 37
Les enfants ayant des besoins particuliers 37

Chapitre 7 **L'implication des parents et des proches aidants** 39

Partie 2

Les stratégies et les leçons 42

Chapitre 8 **Des stratégies pour soutenir les enfants dès la maternelle** 43
Les parents et les proches aidants 44
Le pouvoir du jeu 45
Le coin calme 46
L'autorégulation 46
L'accompagnement des émotions 47
Des stratégies et des activités 47
Les exercices de respiration 49
La chanson 50
Les postures de yoga 50

Chapitre 9 **Des leçons pour les enfants de 5 à 7 ans** 53
Comment tirer le meilleur parti des leçons ? 53
L'Ours de la classe 53
Les animaux de la ferme dans l'histoire 54
Un coin calme 54
L'affichage 55
La boîte à bavardage 55
La chanson 56
Les exercices de visualisation et de pleine conscience 56

La consolidation 57
Leçon 9.1 : Nos émotions 59
Leçon 9.2 : Parler nous aide 65
Leçon 9.3 : Faire appel à nos sens 74
Leçon 9.4 : Néron le superhéros ! 82
Leçon 9.5 : Nous pouvons en venir à bout ! 89
Leçon 9.6 : Dormir, se reposer et jouer 99
Leçon 9.7 : Réviser les apprentissages 108

Chapitre 10 **Des leçons pour les élèves de 7 à 13 ans** 116
La liste des stratégies 116
Le seau d'inquiétude 117
Parler 118
Le monstre d'inquiétude 119
Le coin calme 119
Le comportement et une vie saine 119
Le jeu 120
Des activités d'artisanat 120
La visualisation et les exercices de pleine conscience 120
Le survol des leçons pour les élèves de 7 à 13 ans 121
Leçon 10.1 : Nos émotions 123
Leçon 10.2 : Comment nous ressentons physiquement l'anxiété 128
Leçon 10.3 : Le seau d'inquiétude 133
Leçon 10.4 : Ça fait du bien de parler 138
Leçon 10.5 : Le monstre d'inquiétude 144
Leçon 10.6 : Notre meilleur ami intérieur 148
Leçon 10.7 : Les sens en éveil 156
Leçon 10.8 : Un esprit sain dans un corps sain 163
Leçon 10.9 : L'importance du sommeil 170
Leçon 10.10 : Réviser les apprentissages 176
Le jeu des sans soucis 179

Chapitre 11 **Des leçons pour la transition des élèves vers une nouvelle école** 184
1. L'acceptation du changement 184
2. La préparation au changement 185
Leçon 11.1 : Le premier jour à l'école 187
Leçon 11.2 : On passe à l'école des grands ! 190

Annexes **Suggestions de ressources et d'activités** 196
Annexe A : Les suggestions de lecture 197
Annexe B : La liste de stratégies pour se calmer 199
Annexe C : Les exercices de respiration 200
Annexe D : Les exercices de visualisation 203
Annexe E : Les postures de yoga 209

Bibliographie 215

Introduction

« Il me faut seulement un cours simple sur l'anxiété que je pourrais donner à ma classe. »

– Dominic, enseignant d'élèves de 10 ans

Pourquoi les écoles devraient-elles donner des leçons sur la gestion de l'anxiété ?

L'anxiété est le plus important enjeu de santé mentale auquel font face les enfants, et elle gagne du terrain. Notre société moderne exerce un nombre important de pressions sur les enfants, et bien que nous soyons souvent impuissants à réguler ces pressions, nous pouvons néanmoins enseigner aux enfants les habiletés pour y faire face et développer leur résilience émotionnelle et leur épanouissement.

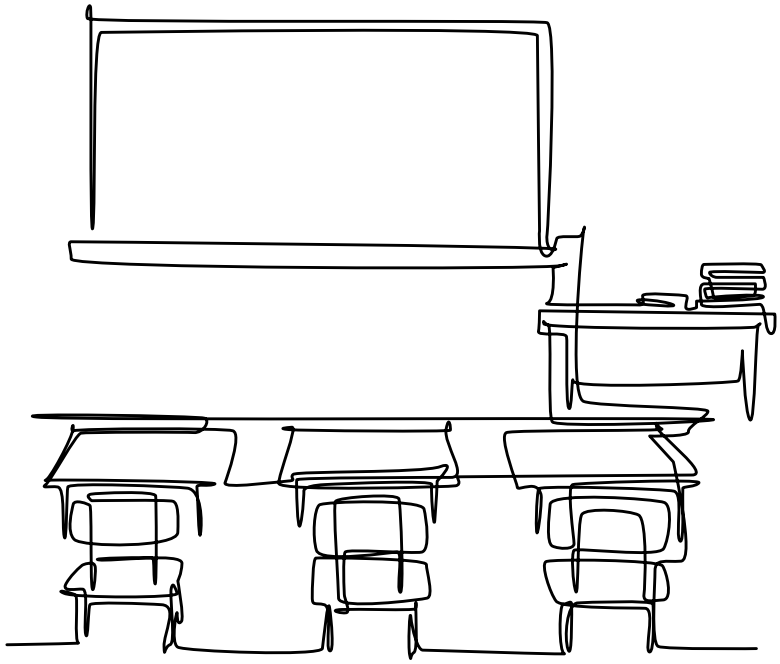
Ce livre se veut un guide pratique à l'intention des intervenants en milieu scolaire sur la manière de discuter de l'anxiété avec les enfants et de les aider à reconnaître et à gérer efficacement leurs sentiments.

Qui sommes-nous et pourquoi avons-nous écrit ce livre ?

Les intervenants en milieu scolaire ont du mal à gérer l'anxiété des jeunes enfants et au gré de notre travail quotidien de consultation dans les écoles, on nous demande constamment des conseils et des avis à ce sujet. Nous croyons qu'il est vital de commencer à nous consacrer à la santé mentale et à la résilience des enfants pendant qu'ils sont jeunes. Nous avons souvent fait part de la frustration des enseignants face au manque d'aide concrète offerte pour les soutenir lorsqu'ils sont aux prises avec l'anxiété des enfants, laquelle s'avère une facette si importante du bien-être.

Nous comptons toutes deux 25 ans d'expérience à titre de consultantes en éducation spécialisée dans le comportement, la santé mentale et le bien-être émotionnel des enfants. Notre travail inclut la formation, les consultations auprès des écoles, l'aide psychopédagogique et l'encadrement de personnel scolaire, le soutien auprès des parents, ainsi que la recherche et l'enseignement universitaires. C'est le travail consultatif que nous effectuons au jour le jour dans de nombreuses écoles, nos rencontres avec les parents et les enseignants, les centaines de salles de classe que nous visitons et les enfants vulnérables que nous observons qui nous permettent vraiment de déterminer les enjeux de santé mentale qu'il faut aborder. Ces différentes tâches nous aident également à planifier des interventions efficaces afin d'apporter aux enfants un soutien dont ils ont bien besoin.

Comme nous étions à l'origine des titulaires de classe, nous comprenons les réalités concrètes propres à la gestion d'un groupe de 30 enfants. Nous nous souvenons autant des plaisirs que des pressions de la vie dans la salle de classe. En raison de cette expérience antérieure, nous sommes particulièrement sensibles à la charge de travail que le personnel scolaire doit gérer au jour le jour. Dans chaque école où nous intervenons, nous travaillons avec du personnel qui reconnaît que la santé mentale et le bien-être des enfants sont de la plus haute importance. Ces personnes suivent des formations sur le sujet et travaillent fort pour aider les enfants qui ont particulièrement de la difficulté à gérer leurs émotions. Nous discutons avec de nombreux professionnels scolaires qui comprennent très bien la théorie de la santé mentale de l'enfant ainsi que les besoins des enfants vulnérables. Ils sont conscients que plusieurs de leurs élèves sont aux prises avec de l'anxiété à différents degrés et ils veulent offrir un soutien concret à ceux qui ont souffert de traumatismes ou qui vivent des troubles de l'attachement. En même temps, ils sont épuisés à force d'essayer de tout inclure ! Les exigences du programme sont nombreuses et les attentes quand il s'agit d'aider les enfants à atteindre des objectifs pédagogiques ou à terminer un programme d'étude dans chaque sujet peuvent sembler implacables.



Les enseignants nous disent que les conseils pour s'attaquer à l'anxiété des enfants s'avèrent souvent frustrants parce que ceux-ci proposent peu d'avis concrets, énoncent des évidences qu'ils mettent déjà en pratique ou font des suggestions qui ne tiennent pas compte des nombreuses responsabilités et exigences d'une classe animée. Il existe de nombreux livres qui traitent de l'anxiété et qui proposent une théorie intéressante et utile, mais pas toujours de suggestions concrètes à mettre en œuvre avec les enfants. D'autres recèlent quelques idées ou suggestions concrètes à essayer en classe, mais elles conviennent davantage à des élèves plus âgés. On peut trouver sur Internet des activités amusantes pour « mettre ses neurones au repos » pendant la classe, ainsi que des feuilles d'activités et des exercices de pleine conscience uniques et stimulants, dont certains figurent dans la section « Annexes » de ce livre. Les enseignants peuvent choisir d'aller à leur recherche et de les utiliser sur une base régulière ou dans le cadre d'une seule leçon, mais nous sommes d'avis que ceux-ci ne sauraient par eux-mêmes suffire pour amener un changement.

D'après notre expérience, les enseignants cherchent davantage qu'une leçon unique ou qu'une série de courtes activités. Ils veulent un cours clair, significatif, gérable et accessible sur l'anxiété. Un ensemble de leçons qu'on peut circonscrire et donner tout au long de l'année scolaire. Du matériel concret, amusant et adapté à l'âge des élèves. Du matériel qui fournit des plans de leçon explicites, des idées à partager avec les parents et des manières stimulantes pour les enfants d'apprendre des stratégies, auquel il est possible de retourner à tout moment de l'année scolaire et qui peut être intégré comme pratique dans leur classe. Du matériel qui convient à *tous* les enfants.

Nous avons toujours eu la conviction que nous devons munir nos jeunes de la capacité de gérer leurs émotions et que nous devons commencer aussitôt que possible. Au fil des ans, nous avons souvent participé à la création de programmes pour les écoles, fournissant des leçons concrètes fondées sur des preuves afin de développer l'apprentissage social et émotionnel des enfants et de promouvoir leur bien-être mental. En tant qu'anciennes titulaires de classe, nous veillons à concevoir nos leçons dans la perspective des nombreuses demandes relatives à la gestion d'une classe. Nous sommes toujours attentives à l'enseignant occupé, accaparé par mille et une choses et qui a besoin de plans de leçon clairs et faciles à mettre en œuvre.

Nous avons créé ce livre afin d'aider tous les enfants à adopter de bonnes habitudes pour reconnaître leur anxiété et un répertoire de stratégies qu'ils peuvent employer dans leur vie de tous les jours pour y faire face. *Mieux gérer l'anxiété des élèves* contient un ensemble d'activités et de leçons pratiques à propos de l'anxiété conçues pour que les enseignants les utilisent aisément, mais aussi pour convenir à tous les enfants, dès la maternelle jusqu'au début du secondaire.

Parler d'anxiété ne fera-t-il qu'aggraver le problème ?

Les enseignants s'inquiètent parfois que la mention de l'enjeu de l'anxiété à l'école puisse pousser les enfants à trop s'y attarder. Toutefois, la recherche

nous montre qu'il s'agit déjà d'un enjeu pour beaucoup d'enfants, dont les répercussions se font sentir sur leur capacité à gérer leur vie tant à l'école qu'à la maison. Ce serait manquer à notre devoir d'éducateurs que d'ignorer leur santé mentale et de faire comme si elle n'existait pas.

Il est vrai que la peur de l'anxiété peut exacerber le problème. Alors que certains enfants vivant les sensations physiques liées à l'anxiété craignent d'être malades physiquement, d'autres pensent être les seuls à avoir des pensées anxieuses et se sentent isolés et différents. Dès lors que des enfants éprouvent des sentiments d'anxiété qui ne sont pas reconnus ou traités, ceux-ci peuvent s'emballer plutôt rapidement de sorte que les jeunes personnes peuvent se sentir submergées par les sensations et les pensées liées à cette émotion. Les mots pour décrire ce qu'ils ressentent peuvent leur manquer et c'est là que des stratégies de *coping*[1] malsaines peuvent être adoptées.

En enseignant explicitement l'anxiété aux enfants, en la dévoilant, en l'abordant de front et en la normalisant, nous pouvons atténuer une partie de son influence négative sur le bien-être des enfants. Nous envoyons le message que tout le monde a ses inquiétudes et se sent par moments anxieux, qu'il s'agit d'une de leurs émotions normales, qu'elle n'est pas dangereuse et qu'il existe des choses concrètes que les enfants peuvent faire pour s'aider.

Faire acquérir à chaque enfant une compréhension de cette émotion particulière rend celui-ci plus fort et devrait lui apporter des bases pour l'aider à faire face à ses sentiments au moment où ils se manifestent.

Bien entendu, il y a des enfants dont les expériences de vie ou les besoins peuvent les amener à être particulièrement anxieux et qui peuvent avoir besoin d'un soutien psychologique externe supplémentaire ou d'un médecin spécialisé. Bien qu'ils puissent avoir besoin d'une approche plus ciblée et structurée, ces enfants profiteront quand même de l'expérience de leçons précises dans leur classe en écoutant les expériences des autres et en mettant en pratique des stratégies afin de se calmer à l'école.

Que trouve-t-on dans ce livre ?

Ce livre propose un programme d'intervention anticipé en milieu scolaire afin de réduire les niveaux d'anxiété chez les enfants. Les activités et leçons concrètes, étape par étape, aident les enseignants à avoir avec les enfants des conversations au sujet de l'anxiété qui sont stimulantes et génèrent de l'empathie. Il s'agit d'un guide détaillé pour se pencher sur l'anxiété avec nos enfants, des plus jeunes à ceux qui terminent leur cours primaire et au-delà.

On trouve dans *Mieux gérer l'anxiété des élèves* une section sur le développement des habiletés de *coping* des enfants dès la maternelle. Il y a un ensemble de 7 leçons conçues pour être données dans les classes d'enfants âgés de 5 à 7 ans, et un autre cours de 10 leçons pour les élèves plus âgés, soit de 7 à 13 ans. De plus, des leçons supplémentaires sont incluses pour aider les enfants à gérer l'anxiété causée par la transition et le changement.

1. *Coping*: adaptation.

Chaque leçon est interactive et contient des plans de leçon étape par étape ainsi qu'une liste d'objectifs et de ressources. Chacune s'appuie sur l'apprentissage précédent de sorte que les enfants apprennent à reconnaître leurs sentiments anxieux et développent un assortiment d'habiletés et de stratégies qu'ils peuvent employer pour s'aider. Elles sont fondées sur une approche qui accroît la conscience des pensées, des sentiments, des sensations corporelles et des actions, et atténue les niveaux d'anxiété et de stress.

Nous avons aussi inclus des informations à propos de la participation des parents/proches aidants, car nous savons combien il est important pour les enfants de recevoir un message cohérent de la part de tous les adultes présents dans leurs vies et d'être en mesure de mettre en pratique ces stratégies à la maison.

Tout au long des séances, nous insistons sur la positivité et les solutions plutôt que sur les problèmes. Notre ambition est que tout en apprenant certaines manières de faire face à l'anxiété, les élèves prennent aussi plaisir à participer aux leçons et s'y amusent. Le meilleur apprentissage se réalise lorsque les enfants sont détendus et heureux!

Ces leçons et activités se sont déroulées dans plusieurs écoles primaires, et les commentaires ont été extrêmement positifs.

- « Avoir des plans de leçon aussi clairs a été formidable. »
- « Les enfants ont aimé les activités. »
- « Animer ces séances a été amusant. »
- « Je n'arrive pas à croire l'effet que cela a eu sur ma fille… elle m'a enseigné à devenir plus calme! »

Nous avons créé une ressource que nous aurions aimé utiliser nous-mêmes alors que nous étions des enseignantes débordées dans notre salle de classe.

Chapitre 1 L'anxiété

« L'anxiété peut causer une détresse et une déficience importantes, ce qui peut entraîner plusieurs risques psychosociaux, ainsi que des troubles psychiatriques à l'âge adulte. La littérature indique que ces troubles occasionnent des dysfonctionnements tels que l'utilisation des services de santé, le décrochage scolaire, la dépression et le suicide. »

– Adnane Zouggari

Tout le monde vit des moments d'anxiété au cours de sa vie. C'est, dans la gamme de nos émotions, une partie normale et utile. L'anxiété est un sentiment de peur ou d'appréhension quant à ce qui va se produire, souvent en réaction à un événement ou à un ensemble de circonstances particulièrement stressant. C'est la manière dont notre cerveau réagit au stress et nous alerte que nous sommes menacés. L'anxiété peut nous protéger du danger, en préparant nos corps à nous battre, à fuir ou à se figer.

Il est normal de se sentir anxieux lorsque nous faisons face à des situations exigeantes telles que passer un examen ou un entretien d'embauche, ou encore prononcer un discours. Cela peut également s'avérer utile en de tels moments, en nous amenant à passer à l'action et en nous maintenant alertes et motivés afin de réaliser nos objectifs.

Parfois, une série de défis ou d'expériences stressantes peut s'accumuler sans qu'une personne reconnaisse les répercussions que l'expérience fréquente de sentiments de stress et d'anxiété peut exercer sur elle. Nous avons souvent recours à l'analogie d'un « seau de stress » qui se remplit lentement de ces sentiments jusqu'à ce qu'ils débordent : nous ne remarquons peut-être pas toujours l'accumulation et ce n'est que lorsque les sentiments basculent que nous nous sentons accablés, épuisés et incapables d'y faire face.

Pour bien des gens, le lien entre leurs expériences stressantes et leurs sentiments d'anxiété est précis et direct, mais d'autres personnes souffrent d'une anxiété plus généralisée qui peut donner une impression d'accablement : « Je ne sais pas pourquoi, mais je me réveille avec la peur au ventre et je me sens anxieux tout le temps. » Ces personnes peuvent avoir du mal à se détendre ou à dominer leurs constantes inquiétudes.

Le sentiment d'anxiété diffère selon la personne qui le vit. Quelqu'un qui vit de l'anxiété, peu importe la durée, peut souffrir de divers symptômes physiques et psychologiques :

Symptômes physiques	Symptômes psychologiques
▪ Fourmillement dans les mains ou les pieds ▪ Mains et jambes tremblantes ▪ Respiration rapide – hyperventilation ▪ Vertiges ou étourdissements ▪ Essoufflement ▪ Besoin d'aller aux toilettes plus ou moins souvent ▪ Nausée ▪ Manque d'appétit ▪ Papillons dans l'estomac ▪ Maux d'estomac ▪ Oppression thoracique et rythme cardiaque accru ▪ Maux de tête, de dos ou autres maux ou douleurs ▪ Bouffées de chaleur et transpiration accrue ▪ Incapacité de dormir ▪ Bouche sèche ▪ Tendance à pleurer ▪ Agitation, incapacité à demeurer tranquille	▪ Avoir un sentiment constant d'hypervigilance, de tension, d'être sur les nerfs ▪ Éprouver une impression de peur extrême, craindre le pire ▪ Penser que vous pourriez mourir ▪ Penser constamment que vous avez des ennuis de santé ▪ Voir les choses en accéléré ou au ralenti ▪ Éprouver l'impression que tout le monde peut voir que vous êtes anxieux et que les gens vous regardent tout le temps ▪ Se sentir à part et détaché, comme si vous observiez à travers un brouillard ou une fenêtre ▪ Avoir besoin de se faire rassurer souvent, craindre que les gens soient contrariés ou fâchés à votre endroit ▪ Avoir envie de vouloir se cacher ou de fuir afin d'échapper à la situation ▪ Penser sans cesse à un événement ▪ S'inquiéter beaucoup à propos de choses qui pourraient se produire

Si ces symptômes physiques et psychologiques persistent, ils ont souvent un effet nuisible sur notre vie de tous les jours. Ils peuvent influer sur nos habitudes de sommeil et d'alimentation et sur notre capacité à fonctionner ou à nous épanouir. Des sentiments d'anxiété à long terme peuvent mener à des stratégies de *coping* malsaines et, dans des cas extrêmes, à des troubles obsessionnels-compulsifs (TOC), à de l'automutilation, à des dépendances et à la dépression.

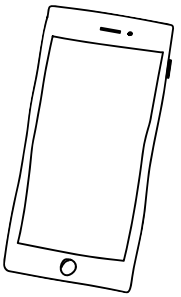
Au cours des dernières années, la préoccupation quant à la hausse du nombre de personnes souffrant d'anxiété s'est fait de plus en plus sentir.

Selon les résultats d'études épidémiologiques, entre 2 et 33 % des enfants et des adolescents québécois ont au moins un trouble anxieux. Le taux de

prévalence de troubles anxieux est significativement plus élevé chez les filles que chez les garçons indépendamment du groupe d'âge.

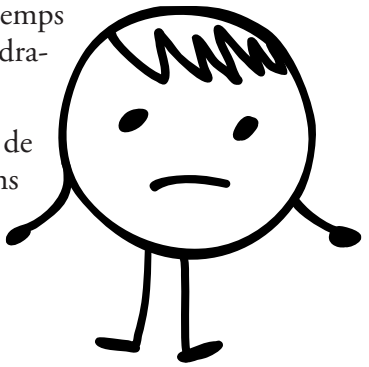
Chez l'adulte en âge de travailler, la sévérité accrue des symptômes d'anxiété est associée à un rendement au travail réduit, à une augmentation du temps passé en congé d'invalidité, à des interruptions dans l'avancement professionnel et à un départ précoce du marché du travail.

De nombreuses théories circulent pour expliquer pourquoi tant de gens ont été aux prises avec des sentiments accablants d'anxiété au cours de la dernière décennie, mais le tableau est complexe et il existe une diversité d'enjeux qui peuvent exercer une influence.



- Le stress au sujet du travail, des pertes d'emploi, des dettes et des finances.
- L'expérience de la pauvreté.
- L'itinérance et la pénurie de logements.
- L'expérience de traumatismes ou de mauvais traitements.
- La nature implacable de la technologie qui peut nous faire passer nos journées devant l'écran et nous laisser peu de temps pour une réflexion tranquille.
- La culture de la comparaison : parcourir les médias sociaux, observer la vie des autres et estimer que la nôtre n'y correspond pas.
- La quête de perfection en ce qui a trait à l'apparence, à la perception que les autres se font de nous et à la recherche de validation externe par l'entremise du bouton « J'aime ».
- Le bombardement médiatique 24/7 de nouvelles effrayantes quant à l'état du monde.
- La pression scolaire : une vision étroite de ce à quoi ressemble le succès.

Il faut aussi ajouter la pression additionnelle de la pandémie de COVID-19. Les sentiments de solitude et d'isolement, les préoccupations au sujet des êtres aimés et des questions de santé, et les inquiétudes quant à l'emploi et aux difficultés financières en ces temps incertains ont causé une hausse supplémentaire dramatique des taux d'anxiété.



Statistique Canada a révélé que la pandémie de COVID-19 a entraîné des changements dans la détresse ainsi qu'une augmentation de la prévalence des diagnostics de troubles anxieux chez tous les groupes de la population dite « active ».

L'avenir dira si ces niveaux élevés de détresse se maintiendront au fil du temps.

L'anxiété chez les enfants

« J'y pense et ça tourne en rond sans cesse dans ma tête et je n'arrive pas à l'en faire sortir. »

– Alex, 7 ans

Au cours de nos consultations dans les écoles, nous avons entendu parler d'un nombre toujours croissant d'enfants qui sont aux prises avec de l'anxiété. Cela va des enfants qui sont nerveux à l'idée de lever la main en classe ou d'entrer dans la grande salle de l'école, à ceux qui se sentent trop anxieux pour quitter leurs chambres et franchir le seuil de l'école.

En 2018, un jeune adolescent québécois sur six présentait des symptômes d'anxiété généralisée modérée ou sévère. Le stress et l'anxiété ne sont toutefois pas des troubles propres aux adolescents. Nous constatons également une hausse considérable des niveaux d'anxiété à l'école primaire, parmi des enfants bien plus jeunes.

L'anxiété est la difficulté émotionnelle la plus répandue chez les enfants et les jeunes, et elle peut prendre différentes formes. Un comportement clé à rechercher est le changement d'humeur d'un enfant ; celui-ci peut sembler de manière générale moins content et plus distrait et préoccupé. Voici certains des signes qui indiquent qu'un enfant souffre d'anxiété.

- Des sentiments de tristesse, se trouver au bord des larmes et devenir « collant ».
- Des troubles d'alimentation, mal au cœur et perte d'appétit.
- Une incapacité de s'endormir ou des réveils fréquents à la suite de mauvais rêves.
- Des difficultés vécues avec d'autres enfants.
- Un comportement difficile.
- Des tentatives constantes de se faire rassurer.
- Un manque de confiance pour essayer de nouvelles choses ou le sentiment de ne pas être capable d'affronter des défis simples du quotidien.
- Une irritabilité et des accès de colère.
- De nombreuses pensées négatives, des impressions persistantes que de mauvaises choses vont se produire.
- Un évitement des activités quotidiennes, telles que voir des amis, sortir en public ou aller à l'école.

La plupart des enfants manifesteront de temps à autre certains de ces comportements et symptômes, voire tous. Éprouver des sentiments d'anxiété ou se sentir à l'occasion inquiet ou au bord des larmes fait partie de la croissance. Toutefois, si l'anxiété d'un enfant devient suffisamment grave au point

Leçon 9.1 Nos émotions

Les résultats d'apprentissage attendus	Les élèves : ▪ pratiqueront une respiration lente et calme ; ▪ réfléchiront aux sentiments suivants : heureux/triste/excité/effrayé ; ▪ examineront comment leur corps et leur visage peuvent exprimer leurs sentiments ; ▪ se souviendront de quelque chose qui les rend heureux et le partageront.
Le matériel	▪ Un son doux, léger et calme en guise d'introduction (par exemple : un tintement de cloche, un air de harpe, une note de triangle ou le son d'une cascade d'eau). ▪ Un ours en peluche. ▪ Un sac de pois en tissu ou une petite peluche pour l'activité de respiration. ▪ Le dessin d'un visage souriant sur un carton. ▪ Du papier et des crayons à mine, et des crayons ou des stylos de couleur. ▪ Un ballon. ▪ Du papier.

Les activités

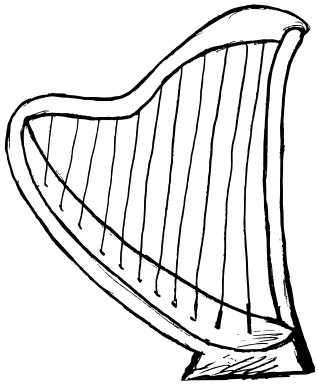
1. Un préambule apaisant

Faites jouer en préambule un son doux et calme (par exemple : un bruit d'eau léger, un son faible de cloche ou un air de harpe) et encouragez les enfants à s'asseoir en tailleur.

Arrêtez le préambule sonore. Demandez le silence complet. En chuchotant, demandez aux enfants : « Entendez-vous quelque chose ? M'entendez-vous chuchoter ? » Encouragez une immobilité et un silence complets.

Toujours d'une voix très basse ou en chuchotant, demandez aux enfants s'ils croient qu'il y a assez de silence pour entendre le tapotement d'un crayon. Tapotez un crayon doucement et lentement. Dites aux enfants que leur classe est très calme et silencieuse. Personne ne bouge ni ne parle, tout le monde est assis tranquillement.

Demandez-leur d'écouter le son de leur respiration.



2. Une activité de respiration

Un ballon qui respire

Gonflez un ballon, puis parlez aux enfants de son apparence quand il est gros et rempli d'air. Faites-en sortir l'air et regardez-le se dégonfler pendant que vous le tenez.

Si l'espace le permet, dites aux enfants de s'allonger le temps de cette activité. Sinon, ils peuvent effectuer les exercices de respiration assis, le dos droit. Demandez aux enfants de demeurer silencieux et immobiles.

Dites-leur d'inspirer et d'expirer doucement. Quand ils inspirent, demandez-leur d'imaginer qu'ils sont en train de remplir d'air un grand ballon qui se trouve dans leur ventre.

Invitez les enfants à placer une main sur leur ventre. Encouragez-les à remarquer que leur ventre se soulève pendant qu'ils inspirent, comme si le ballon se remplissait d'air. Puis demandez-leur de faire sortir tout l'air lentement et de se rendre compte que leur ventre s'abaisse doucement, comme si l'air disparaissait lentement du ballon à mesure qu'il se dégonfle.

Encouragez-les à inspirer et à expirer à plusieurs reprises.

(Si les enfants ont de la place pour s'allonger, aidez-les à mettre en pratique cette technique de respiration à l'aide d'une petite peluche ou d'un sac de pois en tissu que chaque enfant pose sur son ventre. Ils peuvent observer comment le jouet ou le sac de pois se soulève lors d'une inhalation et s'abaisse quand ils exhalent l'air. Proposez-leur d'expirer lentement sans interruption et finalement d'observer la peluche ou le sac de pois monter et descendre sur leur ventre au gré de leur respiration.)

Après que les enfants ont effectué quelques séquences de respiration, demandez-leur de remuer leurs doigts et leurs orteils et de se préparer à la leçon. Rappelez-leur de s'asseoir le dos bien droit.

3. La présentation d'Ours

Montrez un ours en peluche et présentez-le aux enfants. Il sera une partie intégrante de toutes les leçons et servira de support visuel au fil de l'histoire dont il est le personnage. Il permettra également aux enfants de se rappeler les stratégies d'adaptation apprises « aux côtés » d'Ours.

Expliquez que la peluche se nomme Ours et qu'il passera du temps avec tout le monde dans la classe. Dites aux enfants :

« Voici Ours. Il va vivre dans notre salle de classe avec les autres peluches.

Ours a une fourrure vraiment douce. Il est ici pour vous, pour que vous le teniez, le caressiez ou le câliniez. Il est particulièrement doué pour les

étreintes. Tous les ours aiment ça. C'est pourquoi on appelle souvent une grosse étreinte une "prise de l'ours".

Il aime que les enfants lui fassent la lecture ou lui racontent des histoires.

Vous pouvez lui montrer vos dessins si vous le désirez.

Parfois, vous pouvez le laisser s'asseoir pour observer vos jeux.

Il aime participer à certains jeux auxquels les enfants jouent. Est-ce que quelqu'un peut nommer un jeu auquel il pourrait se joindre ? [Encouragez les enfants à faire part de leurs idées.]

Il va vraiment aimer vivre dans [nommez votre classe] avec vous tous.

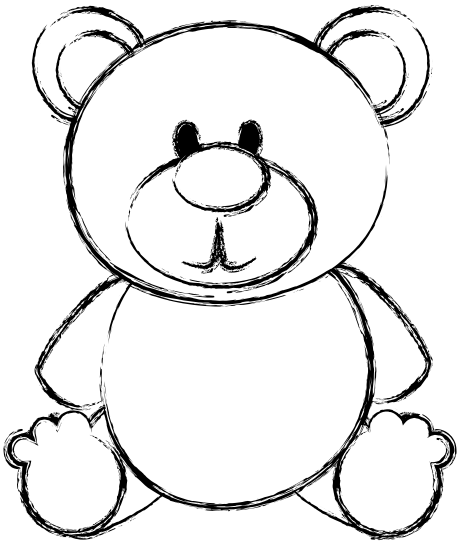
La plupart du temps, il se sent heureux. Quand il est heureux, il ressent une chaleur à l'intérieur de lui et il est souriant. Toutes sortes de choses font qu'il se sent bien. Pouvez-vous me montrer à quoi ressemble Ours, d'après vous, quand il se sent heureux ?

Parfois, il se sent triste (quand on l'abandonne sur le plancher, quand les enfants sont rentrés à la maison). Quand il est triste, il pleure ou il cache son visage entre ses pattes. Pouvez-vous me montrer à quoi ressemble Ours quand il se sent triste ?

Parfois, il se sent excité (quand il va dehors, quand on le choisit pour participer à un jeu). Si Ours s'excite, il a envie de courir partout, de sauter ou de danser et de chanter. Montrez-moi à quoi il ressemble quand il est excité.

Parfois, il se sent effrayé et inquiet (quand on le laisse sous l'armoire).

Quand il a peur, il… [encouragez les enfants à faire des suggestions, proposez les suivantes s'ils n'en ont pas]. Il sent des papillonnements dans son ventre et il veut pleurer. Je me demande à quoi il peut ressembler s'il se sent un peu inquiet ou effrayé. »



Les enfants peuvent vouloir réfléchir à d'autres exemples de ce qui peut amener Ours à se sentir heureux/triste/excité/inquiet.

Dites aux enfants qu'ils entendront beaucoup parler d'Ours au cours des prochaines semaines.

4. **Le jeu des statues de sentiments**

   Rappelez aux enfants tous les sentiments éprouvés par Ours, puis dites-leur qu'ils vont jouer à un jeu autour de ces derniers.

   Les enfants se déplacent dans la pièce et, au moment où vous nommez un sentiment (utilisez les mots heureux, triste, excité et effrayé), ils se figent dans une pose ou une expression illustrant ce sentiment.

   Dites aux enfants que nous éprouvons tous divers sentiments. Il est normal d'être heureux, triste, excité, inquiet, voire un peu effrayé par moments. Ça arrive à tout le monde.

5. **Quand je me sens heureuse ou heureux**

   Rappelez aux enfants que si, dans l'histoire, Ours est heureux, il se sent au chaud et a envie de sourire. Demandez-leur de réfléchir à leur manière de savoir que quelqu'un se sent heureux. « Que ferait cette personne ? Que dirait-elle ? À quoi ressemblerait-elle ? Qu'est-ce qui vous rend heureux ? Pouvez-vous vous souvenir d'un moment où vous vous êtes sentis vraiment heureux ? Comment vous sentez-vous quand vous êtes heureux ? » Expliquez aux enfants que leur corps peut souvent exprimer leurs sentiments.

   Prenez un dessin d'un visage souriant. Les enfants qui se portent volontaires tiennent le dessin du visage et racontent aux autres un moment où ils ont été heureux/excités.

6. **Ce qui me rend heureuse ou heureux**

   Demandez aux enfants de se dessiner en train de faire quelque chose qui les rend heureux. Vous pouvez afficher ces dessins et créer un « mur de bonheur ».

7. **Mon souvenir heureux**

   Dites aux enfants qu'il peut être parfois utile de se souvenir de quelque chose qu'ils aiment faire et d'y penser. Penser à un souvenir heureux nous fait du bien.

8. **La visualisation**

   Assurez-vous que les enfants sont à l'aise pour effectuer cet exercice. Idéalement, si l'espace le permet, laissez les enfants s'allonger pour effectuer les visualisations. S'il n'y a pas de place, faites-les s'asseoir confortablement sur le tapis de causerie.

Un moment heureux

« Étendez-vous par terre, les jambes allongées et les bras détendus sur les côtés. Mettez-vous à l'aise. Fermez les yeux. Souvenez-vous de l'exercice de respiration que nous avons essayé.

Placez les mains sur votre ventre. Inspirez profondément par le nez et sentez votre ventre monter. Maintenant, lentement, expirez doucement par la bouche. Pendant que vous faites ça, regardez votre ventre baisser doucement. Et encore, inspirez profondément par le nez, puis lentement, doucement, expirez par la bouche.

Sentez votre ventre monter, puis redescendre au gré de vos lentes inspirations et expirations. Et encore une fois, une profonde inspiration par le nez, puis une lente, douce expiration par la bouche.

Pensez à un moment où vous vous êtes sentis vraiment heureux et imaginez que vous y êtes maintenant. Où êtes-vous ? Êtes-vous à l'intérieur ou à l'extérieur ? Quand vous regardez autour de vous, que pouvez-vous voir ? Que faites-vous ? Pouvez-vous entendre des sons ? Qui d'autre est là ? Inspirez, puis expirez lentement pendant que vous pensez à ce moment heureux.

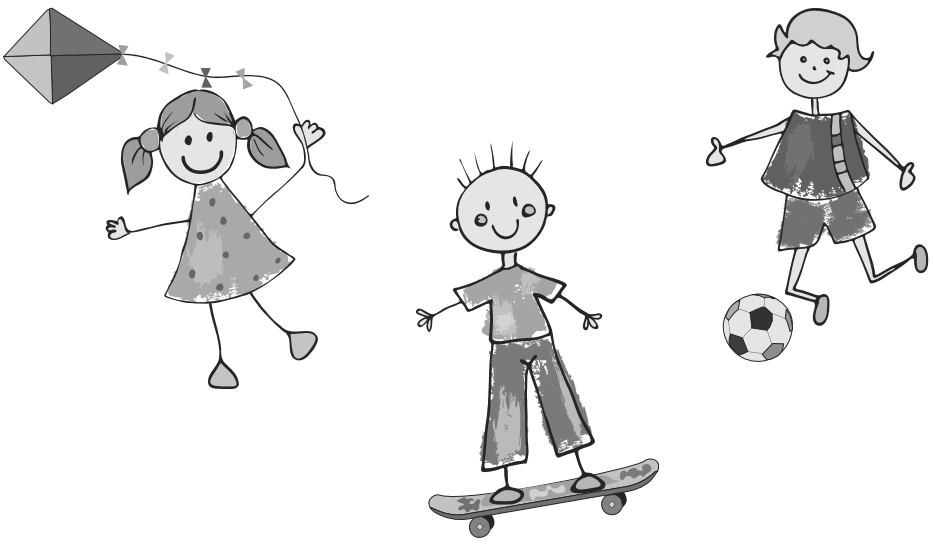
Ouvrez les yeux, puis remuez les doigts et les orteils. »

9. La conclusion

Invitez les enfants à terminer cette leçon en douceur.

« Redressez-vous, entourez-vous de vos bras, puis faites-vous une grosse étreinte en vous berçant doucement. Ensuite, placez vos mains l'une contre l'autre sur vos cuisses et asseyez-vous en silence.

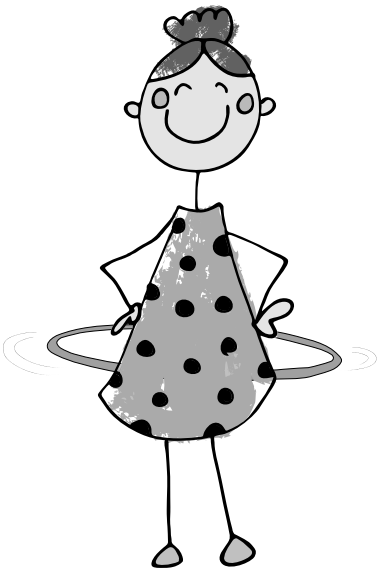
Souriez à la personne qui est à côté de vous. »

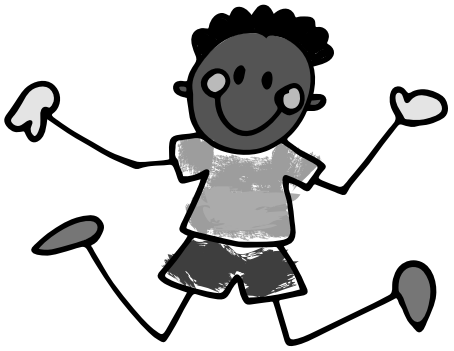


Les activités d'approfondissement

- Au cours de la semaine, désignez différents enfants qui calmeront Ours en le câlinant pendant qu'ils seront sur le tapis.
- Appelez les sentiments par leur nom lorsque ceux-ci se produisent naturellement et faites appel à des histoires qui mettent en valeur des émotions particulières (*voir l'Annexe A, à la page 197*).
- Trouvez des images d'enfants et d'adultes dont les visages expriment différentes émotions. Affichez-les et discutez-en avec les enfants.
- Choisissez une musique enjouée sur laquelle les enfants peuvent exécuter une danse joyeuse, réfléchir aux mouvements de leur corps et montrer qu'ils se sentent bien.

  Vous pourriez aussi, au contraire, faire jouer une musique lente et triste, puis demander aux enfants de bouger au rythme de la musique.
- Si les enfants étaient en position assise lors de l'exercice « Un ballon qui respire » (*voir la page 60*), il sera utile de le faire suivre aussitôt que possible par un exercice supplémentaire. Cette fois, les enfants devraient s'allonger dans un espace plus vaste et utiliser le sac de pois ou la peluche pour montrer la respiration par le ventre.





Depuis plusieurs années, l'anxiété est une problématique qui touche un nombre grandissant de jeunes. En fait, il s'agit du plus grand enjeu de santé mentale chez les enfants, et les recherches montrent que l'anxiété gagne du terrain.

Mieux gérer l'anxiété chez les élèves a comme objectif d'aider tous les enfants de 4 à 13 ans à se doter de bonnes habitudes afin de reconnaître leurs sentiments d'anxiété et à se munir d'un répertoire de stratégies efficaces qu'ils peuvent utiliser dans la vie de tous les jours.

Cet ouvrage explique comment les enseignantes et les enseignants peuvent créer un climat sûr pour les enfants. Il présente un ensemble de stratégies préventives, fondées sur les données probantes, qui peuvent aider tous les élèves de la classe. On y retrouve plusieurs leçons, séparées selon les besoins des enfants à chaque stade de leur développement, qui proposent un enseignement explicite des stratégies de gestion de l'anxiété. Les nombreuses leçons sont décrites pas à pas, demandent peu de préparation et sont faciles à appliquer.

Grâce à ce guide pratique, les élèves pourront développer les habiletés d'adaptation dont ils ont besoin pour développer leur résilience émotionnelle et mieux s'épanouir.

Chris Calland et **Nicky Hutchinson** sont des enseignantes, des consultantes en éducation et des conseillères et accompagnatrices qualifiées. Spécialistes du comportement, de la santé mentale et de l'image corporelle des enfants, elles travaillent dans des écoles, des universités et des entreprises britanniques. Elles conseillent le gouvernement de leur pays sur ces questions importantes et ont été honorées par le Parlement en reconnaissance de leur travail.

Depuis plus de 35 ans, **Francine Bélair** est chargée de cours, formatrice en milieu scolaire, collégial et universitaire, consultante clinique et conférencière au Canada et en Europe. Elle a publié plusieurs ouvrages conçus expressément pour le monde de l'éducation, notamment *Donner le goût d'apprendre ensemble*, *Ma Classe-Qualité* et *Ma Classe-Qualité au secondaire*, ainsi que des ouvrages en psychologie.

CHENELIÈRE ÉDUCATION

www.cheneliere.ca/mieux_gerer_anxiete

ISBN 978-2-7650-6604-0

9 782765 066040