

LES DIFFICULTÉS
DES ÉLÈVES À L'ÉCOLE
ORDINAIRE

MÉMO PRATIQUE POUR
LES ENSEIGNANTS

Lynn Hedinger, Meret Keller,
Fabienne Oggier, Maude
Schroeter, Pauline Waeber

Avec la collaboration de Danièle
Bochatay, psychothérapeute
et Caroline Rey, enseignante
spécialisée

2020

HEPVS | PHVS
Haute école pédagogique du Valais
Pädagogische Hochschule Wallis

DES MANIFESTATIONS DU STRESS AUX TROUBLES ANXIEUX

L'enseignante observe Noah depuis quelque temps. Son attitude l'interpelle. Il s'isole, il a de la difficulté à se mettre au travail. Il pose de nombreuses questions avant d'oser remplir une fiche. Sa motivation et sa concentration baissent. Aujourd'hui, la situation semble s'aggraver. Après l'accueil, l'enseignante annonce qu'elle a corrigé l'examen de mathématiques et qu'elle va le distribuer. Noah s'agite, lève sans cesse la main pour demander des explications qui paraissent superflues ou inutiles, telles que sa note éventuelle et les conséquences qui en découleront, les notes des autres enfants... « Il pourrait quand même patienter quelques minutes ! » marmonne l'institutrice. Maintenant, il demande de pouvoir aller aux toilettes. Un peu plus tard, il se plaint de maux de ventre et de tête. L'enseignante pense appeler les parents pour qu'ils viennent le chercher. Elle hésite... Elle se questionne sur les moyens à mettre en place en classe pour aider et calmer le stress de cet élève.

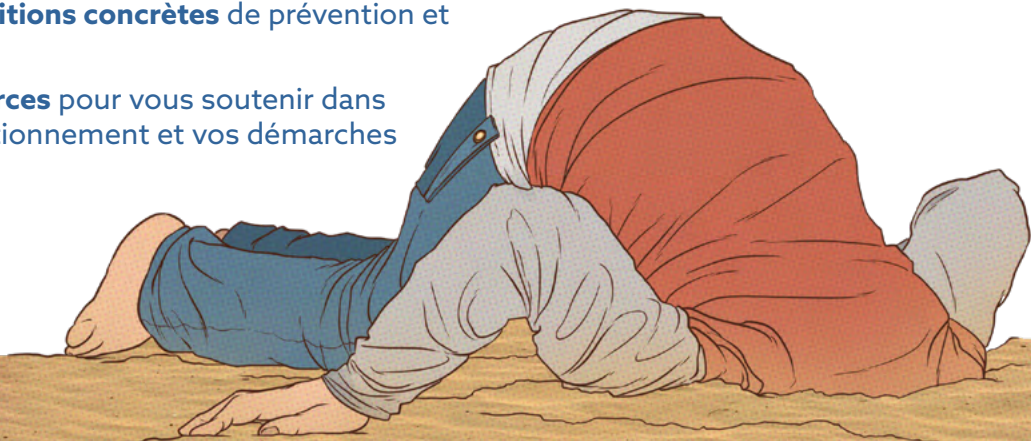
POURQUOI UN TEL MÉMO ?

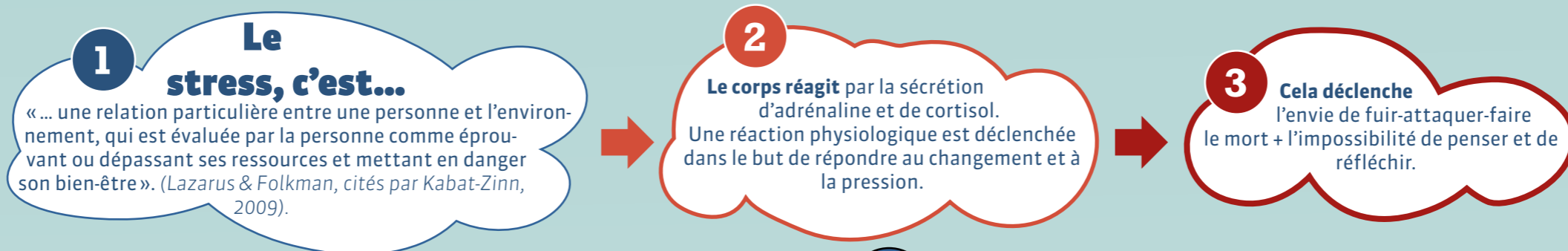
« Le stress fait partie naturellement de la vie et ne peut être évité. » (Kabat-Zinn, 2009)

Ce MÉMO est destiné aux enseignants dont certains élèves manifestent du stress par leur comportement. Ces manifestations peuvent devenir envahissantes, perturber l'accès aux apprentissages et être handicapantes pour l'élève dans son quotidien.

Vous trouverez dans ce MÉMO :

- des pistes pour **repérer** et **comprendre** les difficultés de vos élèves
- des **propositions concrètes** de prévention et d'actions
- des **ressources** pour vous soutenir dans votre questionnement et vos démarches





REPÉRER ET COMPRENDRE
Exemple : un examen à préparer

STRESS POSITIF
De courte durée
Phase de récupération
Retour au calme

La situation est vécue comme un défi, pousse à l'action, génère peu d'émotions perturbatrices.

«J'ai bien compris, je sais faire les exercices et je les ai souvent bien réussis. Il me faudra environ trois jours de préparation, maman saura m'aider au besoin...»

l'anxiété est une conséquence fréquente des difficultés vécues à l'école!

Diagnostic :
Pédiatre en collaboration avec pédopsychiatre, psychologue,...

STRESS NÉGATIF ANXIÉTÉ
La tension se prolonge
Pas de récupération possible

Questionnement récurrent
Besoin d'être rassuré
Baisse de la concentration
État d'alerte permanent
Perfectionnisme
Déstabilisation ou résistance face à la nouveauté
Désinvestissement, refus d'effectuer la tâche
Difficultés relationnelles, risque d'isolement
Grande émotionnalité, forte colère
Plaintes somatiques
Rupture dans les résultats scolaires
Absentéisme

«J'ai un examen à préparer : je n'y arriverai jamais, je suis nul en maths, je ne comprends rien, même en travaillant j'ai toujours des mauvaises notes, ça ne sert à rien...»

Quand la difficulté se transforme en...
TROUBLES ANXIEUX

- Les symptômes ne disparaissent pas quand la situation préoccupante revient à la normale.
- Le fonctionnement quotidien est perturbé par les symptômes.
- Le problème préoccupe continuellement la personne.
- Le trouble n'est lié à aucun événement de vie, apparaît sans raison.
- Il empêche l'élève d'accomplir ses tâches scolaires.

Types

- Anxiété de séparation : avec les parents
- Anxiété généralisée : dans différentes situations
- Anxiété sociale : peur d'être jugé, humilié, ridiculisé

ACCOMPAGNER ET VALORISER
pistes concrètes pour la classe

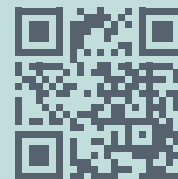
- 1**
- Prise de conscience des situations pouvant engendrer du stress**
- Commettre une erreur.
 - Poser une question.
 - Oublier son matériel.
 - Subir les soupirs ou moqueries des camarades.
 - Vivre des situations conflictuelles ou en être témoin.
 - Vivre des imprévus : activités nouvelles, particulières.
 - Subir les commentaires négatifs, sarcasmes, comparaisons, sautes d'humeur ou stress de l'enseignant.
 - Passer une récitation orale ou écrite, recevoir un examen en retour.
 - S'exposer au regard de l'autre : récitation au tableau, présentation d'un livre...
 - ...

- 2**
- Prévention en classe**
- Présenter l'erreur comme une information et une opportunité d'apprentissage.
 - Réaliser des exercices de respiration, des pratiques attentionnelles, des pratiques favorisant la relaxation, la présence, etc. (ex. application Respirelax+, ...)
 - Travailler autour de l'identification et de la gestion des émotions (échelle graduée, balle anti-stress, ...).
 - Prévoir des pauses : gymniques (braingym, ...), musicales, etc.
 - Instaurer un bon climat de classe (coopération, bienveillance, communication et confiance).
 - Prévoir un lieu où l'élève peut se sentir en sécurité et se ressourcer (mandalas, musique, journal d'émotions...).
 - Créer un environnement de travail stable (règles, routines, repères temporels...).
 - Communiquer avec les parents.
 - ...

- 3**
- Action avec un élève**
- Permettre l'exposition progressive à la situation stressante en étant accompagné par l'enseignant.
 - Rassurer l'élève, le valoriser (sans excès).
 - Valider et reconnaître l'émotion.
 - Déterminer les déclencheurs en analysant les situations stressantes.
 - Être présent pour l'élève (temps d'échange, compréhension, geste/parole de réconfort...).
 - Donner des repères (fiche, tableau, rappel verbal ou visuel).
 - Présenter à l'élève les côtés positifs du stress (permet d'être plus attentif, de bien se préparer pour les examens...) ainsi que son fonctionnement général.
 - ...

RESSOURCES

pour aller plus loin



Tous les liens vers les références/ressources ci-dessous sont consultables sur www.hepvs.ch/memos



Livres pour enseignants et parents

DUCLÓS, G. (2011). *Attention, enfant sous tension ! Le stress chez l'enfant*. CHU Sainte-Justine.

KABAT-ZINN, J. (2009). *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*. J'ai Lu.

LE ROUX, S. (2016). *Aider l'enfant anxieux: Guide pratique pour parents et enfants*. CHU Sainte-Justine.

VALENTIN, S. (2017). *La phobie scolaire: Comprendre pour agir*. Psycho poche. Enrick B.



Livres pour enfants

1H-4 H (5-8 ans):

- ALLANCÉ, M. (2015). *Non, non et non ! L'École des loisirs*.
- BLOCH-HENRY, A., DELAPORTE, B., & DJÉNATI, G. (2016). *5 histoires qui font peur pour ne plus avoir peur de l'école*. Auzou.
- SNEL, E. (2015). *Calme et attentif comme une grenouille*. Les Arènes.

5H-8 H (9-12 ans):

- COUTURE, N., MARCOTTE, G., & BERGHELLA, N. (2011). *Incroyable Moi maîtrise son anxiété: Guide d'entraînement à la gestion de l'anxiété*. Midi trente.
- MUNDY, M. (2012). *SOS Stress*. Signe.

ADOS:

- PARENT, N. (2014). *Alex: Surmonter l'anxiété à l'adolescence*. Midi trente.



Site Internet

Mesures préventives et interventions face à l'anxiété:

http://www.congresclimatscolaire.ca/images/site_client/documents/fr/Anxiete-prevenir_et_intervenir_aupres_des_eleves_1.pdf



Personnes-ressources

- Enseignant-e d'appui du centre scolaire.
- Les **thérapeutes des CDTEA**.
- Les **thérapeutes des élèves** ayant un diagnostic de troubles anxieux.