



COMMISSION SCOLAIRE
DE KAMOURASKA-RIVIÈRE-DU-LOUP
Mille et un regards... Une vision!

*Conférence de
Richard Robillard*

Le 18 juin 2015

METTRE EN PRATIQUE UNE ÉDUCATION POSITIVE

**PRENDRE SOIN DE L'ENFANT
ET L'AIDER À GÉRER SON STRESS, SON ANXIÉTÉ ET SES
ANGOISSES**



TABLE DES MATIÈRES



METTRE EN PRATIQUE UNE ÉDUCATION POSITIVE.

PRENDRE SOIN DE L'ENFANT.

AIDER (ACCOMPAGNER) L'ENFANT À GÉRER SON STRESS, SON ANXIÉTÉ ET SES ANGOISSES.

- Définition de la peur, du stress, de l'anxiété, de l'angoisse et des phobies.
- Les facteurs internes et externes du stress et de l'anxiété chez l'enfant.
- La peur chez l'enfant.
- Le stress chez l'enfant.
- L'anxiété chez l'enfant.

RÉFÉRENCES



METTRE EN PRATIQUE UNE ÉDUCATION POSITIVE

« Développer, chez le jeune, le positivisme, l'optimisme, la résilience et le bien-être ». Voilà la mission de tout adulte.

L'ÉDUCATION POSITIVE



- « Nul ne peut nier que la grande majorité de l'éducation que nous offrons depuis des décennies aux jeunes est basée sur le **néguvisme**, le **pessimisme**, la punition, voire la coercition.
- Du moins une éducation, qui très souvent s'accroche aux **détails négatifs** au lieu de prendre en considération l'ensemble de la personne.
- Une éducation trop centrée sur les comportements et non sur le développement de l'enfant.
- Une **éducation qui n'utilise pas rapidement le positivisme**, surtout lorsqu'on fait face à des difficultés, à des situations difficiles. »
- « S'attacher aux détails est nécessaire lorsque, face au danger, sous le coup de nos émotions négatives, nous cherchons le moyen de survivre. Mais il est important de pouvoir développer une vision globale lorsque, le danger étant écarté, guidés par nos émotions positives, nous avons la possibilité d'améliorer notre façon de vivre. » (Janssen, 2011, p. 81)

L'ÉDUCATION POSITIVE



- « **Quel est le besoin fondamental d'un jeune qui vit une situation difficile, voire en souffrance?**
- C'est de recevoir de la part de l'adulte une **éducation positive**.
- Une éducation qui l'aide à se libérer du négatif, de la douleur, de la souffrance pour retrouver un état paisible, de bien-être avec lui-même et les autres.
- Pour se libérer du négatif il faut voir le jeune avec des forces et non des étiquettes pathologiques.
- **Il est crucial, voire urgent, d'offrir une éducation positive à nos jeunes. Particulièrement ceux qui souffrent de stress, d'anxiété et d'angoisse. »**

LES DEUX VOIES DE L'ÉDUCATION



ÉDUCATION BEHAVIORALE

**Centrée sur le comportement
inapproprié**

Pathologie, maladie
Étiquetage négatif

Doute a priori négatif
Punition
Correction/coercition

Négativisme
Pessimisme
Dépression

Défaitisme

ÉDUCATION DÉVELOPPEMENTALE

**Centrée l'attachement et
la maturité affective**

Forces du caractère, santé
Étiquetage positif

Doute a priori positif
Solution
Encouragement

Positivisme
Optimisme
Vitalité

Résilience



PRENDRE SOIN DE L'ENFANT

L'IMPORTANCE D'ADAPTER LE MILIEU AUX BESOINS ET CAPACITÉS DE L'ENFANT

L'enfant à la naissance

- Hérédité
- Gènes
- Tempérament
- Sensibilité
- Sérotonine
- Prédpositions

Interaction



- Neurologie
- Symptômes
- TDA ET TDA
- Stress - Anxiété
- Comportements
- Estime de soi

Milieu de l'enfant

- Social
- Physique
- Culturel
- Éducationnel
- Scolaire

APPRENDRE À LIRE L'INTÉRIEUR DE L'ENFANT

**COMPORTEMENTS INAPPROPRIÉS
ET INVONTAIRES DU JEUNE**



**SOUFFRANCE SILENCIEUSE DU JEUNE
BESOIN D'AFFECTION ET DE COMPRÉHENSION**



**ÉMOTIONS NÉGATIVES
STRESS – ANXIÉTÉ – PEUR – ANGOISSE - COLÈRE - OPPOSITION**



**ATTACHEMENT DÉFICITAIRE
BESOIN DE L'ADULTE ATTACHANT**

L'égalité n'est pas toujours Justice



Ceci est **l'égalité**



Ceci est la **Justice**

PRENDRE SOIN DE L'ENFANT



Qu'est-ce que prendre soin d'un enfant?

•« Prendre soin d'un enfant c'est :

- S'occuper de son bien-être, de son bon état mental, émotionnel, corporel et comportemental ainsi que relationnel;
- Lui fournir l'attention dont il a besoin pour s'épanouir;
- L'encadrer avec bienveillance et fermeté;
- Comprendre son développement et ses blocages;
- Lui permettre de se sentir en sécurité avec nous;
- L'aider à faire face aux diverses situations et adversités de la vie;
- Veiller sur (surveiller) l'enfant avec empathie;
- Adapter nos interventions selon les capacités de l'enfant;
- Avoir un mode de relation « Je/Tu » et non « Je/cela-objet ».



BIENVEILLANCE ET FERMETÉ : INDISSOCIABLES ET INDISPENSABLES POUR ÉDUCUER POSITIVEMENT UN JEUNE

BIENVEILLANCE ET FERMETÉ



Bienveillance et fermeté : indissociable

•« Les enfants ne deviennent pas responsables au contact de parents et d'enseignants faisant preuve d'un excès de sévérité et de contrôle, ni avec des parents et des enseignants permissifs.

•**Les enfants acquièrent progressivement le sens des responsabilités lorsque leurs apprentissages se déroulent dans un cadre où FERMETÉ et BIENVEILLANCE (pas l'un ou l'autre mais les deux à la fois) garantissent dignité et respect mutuel.** » (Nelsen, 2012, p. 22)

•« La bienveillance témoigne du respect du monde de l'enfant. La fermeté représente le respect de soi-même, c'est-à-dire du monde de l'adulte, et répond aux besoins spécifiques de la situation. » (Nelsen, 2012, p. 37)

BIENVEILLANCE ET FERMETÉ



Bienveillance et fermeté : indissociable

- « Être bienveillant implique de se montrer respectueux de l'enfant et de soi-même.
- **Ce n'est pas respectueux d'éviter à l'enfant toute déception, puisque cela le prive de l'opportunité d'en faire l'expérience et d'apprendre à y réagir correctement** (ce qui le prive de l'apprentissage de la maturité affective).
- Être respectueux (donc bienveillant) du monde de l'enfant serait, par exemple, de commencer par valider le ressenti attaché au comportement : « *Je vois que tu es déçu, en colère, contrarié, frustré, etc.* » (mentaliser).
- Être respectueux dans la bienveillance, c'est aussi **avoir confiance en eux pour survivre à la déception et leur permettre ainsi de développer le sentiment d'adaptation et d'être capables de faire face adéquatement aux frustrations de la vie.** » (Nelsen, 2012, p. 39)

BIENVEILLANCE ET FERMETÉ



Bienveillance et fermeté : indissociable

- « **Être ferme** ne signifie pas punir, faire la leçon ou exercer une forme de contrôle. La fermeté, quand elle se conjugue avec bienveillance, implique le respect de l'adulte, le respect de la situation et le respect de l'enfant.
- Être ferme se conjugue également avec le respect des LIMITES, voire des règles. C'est un apprentissage crucial qu'un enfant doit faire progressivement. Chaque enfant le fait à sa manière selon son tempérament et son environnement.
- **Il est important d'enseigner aux enfants le SENS des limites, l'importance de ces limites pour eux-mêmes et pour nous les adultes.**
- Leur enseigner la manière de respecter ces limites et de les responsabiliser pour qu'elles soient respectées.
- « Lorsque les enfants sont impliqués dans le « comment » et ont des choix, ils se sentent très vite en situation de capacité, entraînés vers la coopération. Plus les enfants participent à la mise en place de limites fondées sur leurs besoins, une bonne compréhension de la situation et le sens de leurs responsabilités, plus ils peuvent être disponibles à les respecter. » (Nelsen, 2012, p. 43)

BIENVEILLANCE ET FERMETÉ



Phrases alliant fermeté et bienveillance pour développer la coopération de l'enfant :

- *« Je termine ce que je suis en train de faire et je suis à toi! »*
- *« Je sais que tu es capable de dire ça de façon respectueuse. »* (On peut lui demander de répéter une demande qui serait respectueuse.)
- *« J'ai de l'affection pour toi et je vais attendre qu'on puisse reprendre cette conversation de façon respectueuse. »*
- *« Je sais que tu peux trouver une SOLUTION qui nous aidera. »*
- *On en parlera plus tard, parce que maintenant, il est temps de (par exemple) faire cette tâche. »*
- Dans le cas des plus jeunes, au lieu de parler, on peut choisir de prendre l'enfant calmement (avec bienveillance) par la main et lui montrer ce qui doit être fait.
- Si l'enfant pique une crise, on peut lui montrer que l'on a compris ses sentiments (empathie bienveillante). » (Nelsen, 2012, p. 44)



RECHERCHER DES SOLUTIONS AU LIEU DES PUNITIONS

RECHERCHE DE SOLUTIONS



SOLUTION au lieu de PUNITION

- « La recherche d'une SOLUTION est au centre de l'éducation positive.
- **Une solution est « un ensemble de décisions et d'actes qui peuvent résoudre une difficulté. »** (Dictionnaire Le Petit Robert)
- Il existe toujours une solution à toute situation vécue par l'enfant.
- La solution peut provenir de l'enfant ou elle peut être proposée, voire demandée, par l'adulte.
- Une solution qui aide l'enfant à résoudre la situation difficile et surtout à développer sa maturité affective.
- Une solution qui s'avère sécurisante pour l'enfant même si celui-ci y perçoit, au début du moins, une punition. »



**ATTENTION AUX IMPACTS NÉGATIFS
DES PUNITIONS
SUR
LE STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'ANGOISSE
ET L'OPPOSITION CHEZ L'ENFANT**

ATTENTION AUX PUNITIONS



ATTENTION À « CE QUI MARCHE » DANS L'IMMÉDIAT... MAIS EXPLOSE DANS LE FUTUR CHEZ L'ENFANT

Bien sûr que les punitions peuvent marcher. Très souvent, cela met un terme immédiat au comportement inapproprié de l'enfant.

Mais quels en sont les résultats à moyen et long terme?

Nous sommes souvent aveuglés par les résultats immédiats, sans prendre la peine de nous projeter et de regarder ce qu'ils construisent pour demain.

Les résultats à long terme des punitions peuvent se résumer aux 4 « R » suivants :

- ✓ **RANCŒUR** : « *C'est pas juste. Je ne peux pas faire confiance aux adultes. »*
- ✓ **REVANCHE** : « *Bon, là, c'est eux qui gagnent, mais je les aurai la prochaine fois. »*
- ✓ **RÉBELLION** : « *Je vais faire exactement l'inverse pour leur prouver qu'ils ne peuvent pas m'obliger à faire ce qu'ils veulent. »*
- ✓ **RETRAIT** (dissimulation) : « *La prochaine fois, je ne me ferai pas prendre. »*
Baisse de l'estime personnelle : « *Je ne vau rien. »* (Nelsen, 2012, p. 32)

ATTENTION AUX PUNITIONS



ATTENTION À « CE QUI MARCHE » DANS L'IMMÉDIAT... MAIS EXPLOSE DANS LE FUTUR CHEZ L'ENFANT (suite)

Les enfants n'ont habituellement pas conscience des décisions qu'ils prennent en réponse à la punition.

Cependant, leurs comportements futurs sont basés sur ces décisions inconscientes.

À nous, adultes, de garder à l'esprit les effets à long terme de nos choix pédagogiques plutôt que de nous laisser séduire par les résultats à court terme.

➤ **D'où nous vient cette folle idée que pour qu'un enfant se conduise mieux, il faut d'abord qu'il se sente dévalorisé, voire humilié?**

Pensez à la dernière fois où vous vous êtes senti humilié ou traité de façon injuste. Est-ce que cela vous a donné envie de coopérer ou de faire mieux?

Les enfants ne développent pas des compétences positives (constructives et utiles) fondées sur les ressentis et les décisions inconscientes, résultat de punitions. » (Nelsen, 2012, p. 33-34)



AIDER (ACCOMPAGNER)
L'ENFANT À GÉRER SON
STRESS, SON ANXIÉTÉ ET
SES ANGOISSES





LA PEUR

- **La peur** provient d'un objet ou d'une situation spécifique, comme les chiens ou les foules.
- La peur se manifeste normalement en réponse à un danger ou une menace qui sont réels. Cette réponse est **immédiate dans le temps**.
- C'est une émotion essentielle à apprendre à ressentir et à contrôler.
- C'est un signal d'alarme important qu'il faut bien connaître, écouter et agir avec discernement.

LE STRESS

- Le stress n'est pas de l'anxiété, mais il peut en générer.
- Le stress est conduit par des agents internes (douleur, maladie, etc.) ou externes (divorce, difficultés financières, etc.).
- Formes de stress : pollution par le bruit, confrontation, victoire, privation, monotonie, joie, etc.
- Quel que soit le facteur stressant, on ne peut y faire face que grâce à l'une des deux formes fondamentales de réaction : activement par la lutte ou passivement par la fuite.

L'ANXIÉTÉ



L'ANXIÉTÉ

- L'anxiété, c'est l'attente plus ou moins consciente d'un danger, d'un problème à venir.
- La personne pense à l'avance aux éventuelles difficultés qui pourraient survenir.
- Elle peut, de ce fait, se sentir tendue, avant même que les problèmes ne soient survenus, ou avant même d'avoir repéré précisément ce qu'elle redoute.

STRESS VS ANXIÉTÉ

- Le **stress** se déroule dans le moment **présent**.
- **L'anxiété** s'appuie sur une **anticipation**, donc l'individu se projette dans le futur, il s'inquiète.

L'ANGOISSE ET LA PHOBIE



L'ANGOISSE

- **L'angoisse** est plus diffuse que la peur.
- Elle anticipe des événements catastrophiques davantage qu'elle ne reflète un danger particulier.
- L'angoisse se différencie de l'anxiété par l'intensité de l'inquiétude, elle est causée par une peur intense, subite et inexplicée provenant d'un sentiment de menace imminente et qui s'accompagne de symptômes neurovégétatifs caractéristiques (spasmes, dyspnée, tachycardie, sudation, etc.)

LA PHOBIE

- La phobie entre davantage dans la catégorie de l'imaginaire.
- Elle est une peur irréaliste qui tend à engendrer l'évitement d'une situation.

DOSAGE DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ



LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ : UNE QUESTION DE DOSAGE

- **L'anxiété et le stress peuvent s'avérer un phénomène utile**, quand ils attirent notre attention sur des dangers réels, dans des situations où il y a un enjeu ou un risque : le souci et l'inquiétude servent alors à prendre des précautions pour éviter les ennuis.
- Mais, il en est de l'anxiété et du stress comme de beaucoup de bonnes choses : il n'en faut ni trop ni trop peu...
- Trop peu d'anxiété et de stress va parfois mettre en danger. Trop d'anxiété et de stress va, à l'inverse, inhiber et épuiser la personne. (p. 15)

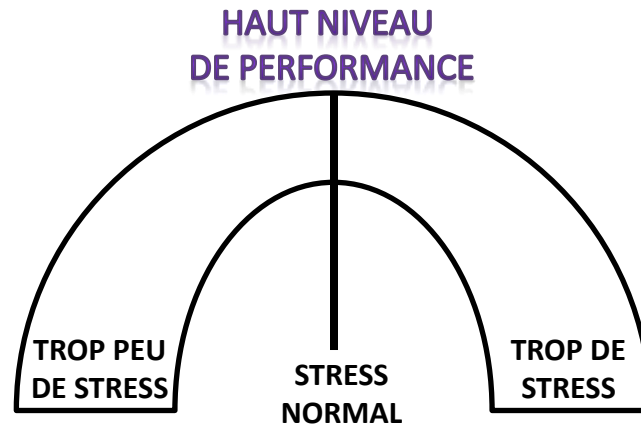
DE LA NORMALITÉ À LA SOUFFRANCE



- Dès le plus jeune âge, chaque être humain est prédisposé à craindre ce qui pourrait lui faire du mal, à l'éviter ou à le fuir.
- **L'anxiété (comme le stress) est essentielle à la survie.** C'est une réaction normale et universelle face aux objets ou aux situations présentant un danger immédiat ou une menace plus lointaine.
- Chez certains enfants (incluant les adolescents) l'anxiété dépasse les limites de la normale en perturbant sérieusement leur comportement et alarme gravement leurs parents et, dans bien des cas, leurs enseignants. On parle alors de **troubles anxieux**.
- Ces troubles regroupent un grand nombre de difficultés qui ont pour dénominateur commun des sentiments intenses, persistants et parfois envahissants de peur ou d'angoisse.
- **La grande majorité des enfants anxieux ne sont pas malveillants et sont loin d'être faibles ou sans volonté. Bien au contraire. Ils luttent contre leurs difficultés, parfois avec un acharnement émouvant.**
- Mais, sans aide, ils sont voués à des échecs qui se répètent tristement et qui les font de plus en plus douter d'eux-mêmes. » (p. 16-17)

L'effet du bon et du mauvais stress

- Le bon stress amène l'élève à mobiliser ses énergies pour atteindre un haut niveau de performance. (Bélanger et Beaulieu, 2008)



- Le problème avec le stress, c'est qu'il peut y avoir une réaction en U inversé entre le niveau de stress et la performance. Ainsi, un haut niveau de stress peut amener l'élève à se démobiliser, à figer et à ne pas atteindre les objectifs fixés. (Lupien, 2006)



LE CONTINUUM DE L'ÉTAT DU STRESS

**STRESS NORMAL
ET CORRECT
DANS LA VIE
DE L'ENFANT**

**SYSTÈME
D'ALARME
À FAIBLE
INTENSITÉ**

**ÉNERGIE POUR
ACCOMPLIR UNE TÂCHE**

CONTRÔLABILITÉ

FAIRE FACE

**STRESS PLUS AIGÛ
DANS LA VIE
DE L'ENFANT**

**SYSTÈME
D'ALARME À PLUS
GRANDE INTENSITÉ**

**ÉNERGIE PLUS INTENSE
POUR ACCOMPLIR UNE
TÂCHE**

**CONTRÔLABILITÉ
SOUS RÉSERVE**

**FAIRE FACE AVEC
TENSION**

**STRESS INTENSE, VOIRE
DÉMESURÉ DANS LA VIE
DE L'ENFANT**

**SYSTÈME D'ALARME
DÉRÉGLÉ**

**FATIGUE INTENSE, VOIRE
ÉPUISEMENT**

**INCAPACITÉ DE
CONTRÔLABILITÉ**

**IMPOSSIBILITÉ DE FAIRE
FACE AUX ÉVÉNEMENTS**

FACTEURS INTERNES ET EXTERNES DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ



**FACTEURS
EXTERNES**



FACTEURS INTERNES

FACTEURS INTERNES DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ



LA PEUR

L'élève (l'enfant) peut vivre de multiples peurs à l'école et en classe.

- Peur des autres.
- Peur de ne pas comprendre.
- Peur de faire des erreurs, de se tromper.
- Peur de lever la main.
- Peur de l'impatience des adultes.
- Peur du ridicule.
- Peur de paniquer.
- Peur d'avoir peur.
- Peur de ne pas pouvoir répondre à la question.
- Peur de décevoir.
- Peur de ne pas être apprécié, aimé, reconnu, accepté, etc.
- Peur de ce que les autres (adultes et enfants ou adolescents) vont penser et vont dire de moi.
- Peur d'être rejeté, humilié, ridiculisé, abandonné, etc.
- Peur de ne pas être intelligent.
- Peur d'avoir honte.
- Etc.

FACTEURS INTERNES DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

LA HONTE

•« La honte envahit ceux qui éprouvent de l'anxiété, non seulement parce qu'ils se sentent effrayés, fébriles et incapables de gérer des vies de plus en plus exigeantes, mais aussi parce que leur anxiété se mêle à (et est rendue insupportable par) la croyance que s'ils étaient plus intelligents, plus forts ou meilleurs, ils seraient capables de faire face. » (p. 163-164)

LA RUPTURE SOCIALE OU LA SÉPARATION

•« Avec la rupture sociale (et la séparation), c'est une histoire similaire. Parce que les humains ont besoin de lien, la rupture (ou la séparation) crée de la souffrance. La rupture peut constituer une part normale de la vie et des relations, mais couplée à la honte de croire qu'on est exclu parce qu'on ne mérite pas de lien (d'attachement), elle crée une souffrance. » (p. 164)

L'ISOLEMENT

•« L'isolement présente un danger réel. Nous pensons que le sentiment le plus terrifiant et le plus destructeur qu'on puisse éprouver est l'isolement psychologique. Ce n'est pas la même chose qu'être seul. C'est le sentiment qu'on est exclu de toute possibilité de contact humain et qu'on est impuissant à changer cet état de choses. Poussé à l'extrême, l'isolement psychologique peut conduire à un sentiment d'inutilité et de désespoir. » (p. 164)

FACTEURS EXTERNES DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ



Plusieurs facteurs externes peuvent déclencher un état de stress ou d'anxiété plus aigu, voire extrême.

- Le climat d'insécurité de l'école, de la classe.
- L'absence de surveillance de la part des adultes.
- Le contenu à assimiler.
- Les tâches à effectuer.
- La pression des évaluations, des examens.
- Le devoir de performer, de réussir à tout prix.
- La réaction des pairs.
- La réaction de l'enseignant(e).
- L'impatience de l'adulte.
- Le manque de lien d'attachement avec les adultes.
- Etc.



LA PEUR CHEZ L'ENFANT

La peur a de grands yeux.
Plus vous aurez peur de quelque chose,
plus vous le détecterez vite dans votre environnement.

La peur est une réalité incontournable de la vie

peur de l'émotion
peur du jugement
peur du conflit
peur de la critique
peur de l'opinion des autres
peur de l'erreur
peur de l'ennui
peur de la mort
peur de la folie
peur du manque d'argent
peur de se faire voler
peur de l'engagement
peur de l'humiliation
peur de déplaire
peur de blesser
peur de souffrir
peur de perdre le contrôle

peur de perdre l'autre
peur de ne pas être à la hauteur
peur d'être incompris
peur d'engraisser
peur d'être agressé
peur de réussir
peur du rejet
peur du ridicule
peur de la colère
peur du non / du oui
peur de l'échec
peur de la solitude
peur du changement
peur de la maladie
peur du manque de temps
peur du manque de...
peur de l'intimité

peur de déranger
peur de vieillir
peur de l'envahissement
peur de recevoir
peur de perdre sa liberté
peur de perdre son emploi
peur de maigrir
peur de décevoir
peur de parler en public
peur de ne pas être pris au sérieux
peur de ce qui menace un proche
peur de l'inconnu
etc.

QU'EST-CE QUE LA PEUR?



LA PEUR

- « La peur est une réaction face à une situation précise, un événement identifié qui est perçu comme menaçant ou dangereux. On a peur de quelque chose, de quelqu'un... » (Servant, 2005)
- « La peur informe l'organisme d'un danger potentiel. Ce n'est pas nécessairement ce qui se produit au présent, mais ce qui pourrait survenir dans un avenir plus ou moins rapproché qui représente un danger. On parle alors de crainte, d'appréhension, d'anxiété. » (Larivey, 200)
- La peur est souvent une émotion **inconsciente**. On en prend généralement conscience après un événement. Par conséquent, les comportements que nous inspire la peur ne sont **pas toujours contrôlés par notre volonté** (notre choix conscient). (Lelord et André, 2001)
- « Les **peurs** sont **normales** : elles sont là pour aider l'enfant à s'adapter et à se défendre face au monde environnant et à acquérir l'autonomie nécessaire à son développement. »
- « Une étude scientifique (Muris, 2000) a montré que, sur un échantillon de 190 enfants âgés de 4 à 12 ans, 75,8 % présentent des peurs. » (Servant, 2005, p. 12)

Les principales peurs et anxiétés normales selon l'âge

Âges	Peurs, anxiétés et rituels
0 à 6 mois	<ul style="list-style-type: none">▪ Les événements immédiats et inattendus (bruit, lumière, ...)▪ La perte de contact physique avec la mère
6 mois à 2 ans	<ul style="list-style-type: none">▪ Les personnes et situations nouvelles. Vers 6 mois : la « peur des étrangers ».▪ Les séparations d'avec les personnes familières (souvent la mère), vers 8-9 mois : l'angoisse de séparation.
2 ans à 4 ans	<ul style="list-style-type: none">▪ Être seul, être dans le noir.▪ Les rituels du coucher (dès 2 ans).▪ Les gros animaux et les bruits intenses (vers 3 ans).▪ La séparation d'avec les personnes familières (entrée à l'école maternelle vers 3 ans).
4 ans à 7 ans	<ul style="list-style-type: none">▪ Manifestations obsessionnelles et compulsives (propreté, ordre, horaires, devoirs scolaires).▪ Les créatures imaginaires, animaux sauvages, éléments naturels, les hauteurs et le vide, la ville (accident, circulation, bruit), les espaces vastes ou réduits.▪ Les petits animaux.▪ Les performances scolaires et les relations sociales avec l'entrée à l'école primaire.

Les principales peurs et anxiétés normales selon l'âge

Âges	Peurs, anxiétés et rituels
7 ans à 12 ans	<ul style="list-style-type: none">▪ La mort, les fantômes, les voleurs, le sang.▪ La mort d'un proche, les accidents graves, les maladies graves, les catastrophes naturelles, la saleté, les microbes, la guerre, l'école et les punitions.
13 ans et plus	<ul style="list-style-type: none">▪ Ne pas être à la hauteur, parler en public, être évalué ou jugé par les autres, se trouver dans une situation embarrassante, être rejeté, échouer à l'école, les relations avec l'autre sexe.▪ Le dentiste, l'avion, les télésièges.
REMARQUE	<p>Les peurs présentés dans ce tableau sont normatives. Elles s'observent chez la plupart des enfants et des adolescents. Elles ne sont pas, à elles seules, des manifestations d'anxiété.</p>

PEURS NORMALES VS PEURS SUSPECTES

Peurs normales	Peurs suspectes
Les jeunes du même âge ont des peurs semblables .	Les peurs ne correspondant pas à l'âge du jeune (peur des monstres à 12 ans ou peur de la mort à 2 ans)
Les peurs ne sont évoquées qu'en présence de ce qui fait peur.	L'élève les évoque ou y pense même en dehors des situations inquiétantes.
L'élève peut les affronter s'il est rassuré , aidé ou accompagné.	Rien ni personne ne peut rassurer l'élève.
Au calme, l'élève admet que sa peur est irrationnelle ou excessive.	L'élève est persuadé que sa peur repose sur un vrai danger .

À QUOI SERVENT LES PEURS?



Les peurs qui freinent

- « Il y a des peurs qui empêchent d'avancer, qui sont comme un frein dans la vie.
- Quand on a peur de ne plus réussir à leur parler, quand on a peur de l'avenir au point de ne plus vouloir grandir ou quand on a peur de l'école au point de ne plus vouloir y aller, la peur devient un frein.
- Elle nous empêche de vivre bien.

Les peurs qui poussent et qui protègent

- Il y a aussi des peurs qui sont comme un moteur, qui nous poussent à aller de l'avant!
- Souvent, on aimerait ne plus avoir peur de rien. Mais si on n'avait pas peur de perdre une compétition, est-ce qu'on s'entraînerait avec autant de passion?
- Si on n'avait pas peur de mourir est-ce que l'on profiterait autant de la vie?. » (p. 42)

À QUOI SERVENT LES PEURS?



UN RÔLE ESSENTIEL

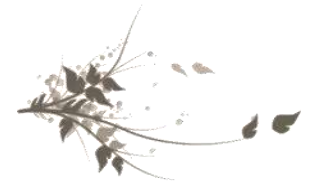
•« Les peurs jouent un rôle essentiel dans l'espèce humaine, dans son développement. Selon la théorie de Darwin, **la peur est un signal d'alarme nécessaire** à l'homme pour se défendre face au danger. Chez le petit enfant, la peur l'attache à sa mère et lui permet d'explorer le monde avec le plus de sécurité possible sans se mettre en danger.

RÔLES DE LA PEUR

•***Se défendre des dangers*** : la peur sert à signaler ce qui peut être dangereux. Elle joue un rôle protecteur. Selon les enfants, selon aussi les périodes de la vie, la perception du danger extérieur peut être très forte ou au contraire faible et ignorée.

•***La construction de soi*** : les peurs et l'anxiété sont au centre du développement psychique, moteur indispensable de vie; on ne peut vivre et grandir sans une certaine inquiétude. *Pas assez de peur rend la vie trop risquée, mais trop de peur limite aussi les chances de survie et d'exploration.* »
(p. 43)

COMMENT GÉRER LES PEURS



FAITES	NE FAITES PAS
Accepter sa peur.	Avoir honte de ressentir de la peur ou de la nier.
Développer des moyens de contrôle sur sa peur (information, relaxation, attitude active).	Penser qu'il n'y a rien à faire contre la peur.
Apprendre à tolérer un certain degré de peur.	Vouloir ne ressentir aucune peur.
Faire reculer sa peur en se confrontant à elle selon des règles efficaces (de manière progressive, prolongée, régulière).	Aggraver ou maintenir la peur par la fuite ou l'évitement systématiques.
Regarder sa peur en face: « Quels sont les risques réels? »	Ne jamais réfléchir à ses peurs parce que c'est désagréable.



LE STRESS CHEZ L'ENFANT

DÉFINITION DU STRESS



Un processus d'adaptation

- « Le stress est une transaction entre la personne et l'environnement qui peut menacer le bien-être de la personne.
- Le but de la réaction physiologique et psychologique est de maintenir l'équilibre.
- Pour obtenir l'équilibre, il faut s'adapter à la situation.
- Lorsque l'équilibre est dépassé, surviennent les maladies du stress. » (p. 42)



MANIFESTATION DU STRESS

- Le stress se manifeste lorsque l'individu est confronté à des événements qui, selon lui, mettent en danger son bien-être et devant lesquels il ne pense pas avoir les ressources suffisantes pour réagir. (Lazarus, 1966)
- Devant un changement, l'individu essaie de faire face (stratégie adaptative) pour s'ajuster aux situations difficiles.
- Ceci implique :
 - l'existence d'un problème réel ou imaginé
 - et la mise en place d'une réponse pour faire face à une situation stressante qui nécessite une adaptation (Dumont et Plancherel, 2001).
- Les deux s'appuient toutefois sur une même émotion : la peur
- Stratégies privilégiées par l'élève : **COMBATTRE** ou **FUIR**



CARACTÉRISTIQUES DU STRESS



- **Il y a deux formes de stress :**

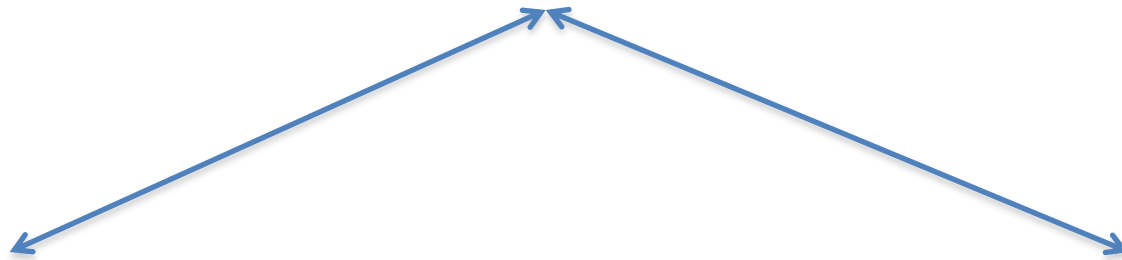
- 1) Le **stress absolu** qui révèle une menace réelle pour tous.
 - 2) Le **stress relatif** qui découle d'une interprétation de l'élève qui l'amène à considérer la situation comme étant nouvelle, imprévisible, menaçante et donnant une impression d'impuissance.
- Le **système d'alarme** de certains élèves se déclenche trop facilement, ce qui les amène à vivre plusieurs stress relatifs comme des stress absolus.
 - Ainsi, ils développent une perception exagérée du danger, à un point tel que leur système d'alarme se met en marche même en l'absence de danger réel.
(Gervais et Bouchard, 2006)

LA SPIRALE DU STRESS



- Souvent, le mal-être est ressenti comme un tout. Il est important de distinguer :
 - Ce que l'on **ressent** exactement (les signes physiques et les émotions);
 - Ce que l'on se **dit** (les signes psychologiques que l'on appelle aussi cognitifs);
 - La façon dont on **agit** (ce que je fais ou les comportements).

SIGNES COGNITIFS
« Ce que je me dis »



SIGNES PHYSIQUES ET ÉMOTIONS
« Ce que je ressens »

COMPORTEMENTS
« Ce que je fais »

- En prenant conscience de cette spirale, on peut l'interrompre en se focalisant sur les différents signes de l'anxiété pour les contrôler et au bout du compte améliorer les autres.

LA SPIRALE DU STRESS (suite)



- **Exercice** : Face à un événement stressant de votre vie, essayez d'analyser, en complétant le tableau ci-dessous, quelle est votre façon de réagir et de vous comporter.

SITUATIONS STRESSANTES	CE QUE JE RESENS	CE QUE JE ME DIS	CE QUE JE FAIS

COGNITION ET STRESS CHEZ L'ENFANT



- Ellis et Beck (1960) ont développé un modèle où ils affirment que ce ne sont pas seulement les événements reliés à l'environnement qui font réagir l'enfant, mais bien l'interprétation qu'il fait de la réalité qui l'entoure.
- Ainsi, selon l'interprétation que l'enfant se fait, un léger stress devient une montagne, une crainte passagère se transforme en peur dysfonctionnelle. C'est ce que l'on appelle les distorsions cognitives. (p. 75-76)

DISTORSION	EXEMPLE
Pensée dichotomique	<i>Je ne fais jamais rien de bon. Les autres sont toujours sur mon dos.</i>
L'arbitraire	<i>Mon ami ne m'a pas invité. Il m'en veut.</i>
L'exagération négative	<i>Ce que je fais n'était pas à la hauteur et je ne sais rien faire d'autre qu'échouer.</i>
La généralisation intempestive	<i>Mon enseignante ne m'aide jamais dans mes travaux.</i>
L'autocritique exagérée	<i>Si elle s'est mise en colère, c'est de ma faute. J'aurais dû mieux m'y prendre.</i>

COGNITION ET STRESS CHEZ L'ENFANT



DISTORSION	EXEMPLE
L'étiquetage	<i>C'est un menteur.</i>
Le raisonnement émotif	<i>Je me sens découragé. Je ne réussirai jamais.</i>
Le devoir tyrannique	<i>Je dois terminer mes travaux, faire mes exercices, ranger ma chambre, etc.</i>
La pensée magique	<i>Cela aurait dû fonctionner parce que ceux qui sont bien intentionnés devraient toujours être récompensés.</i>
La méfiance constante	<i>Je ne peux me fier à personne. Elle veut ma peau.</i>
La vision catastrophique	<i>Mon enseignante n'a pas voulu me donner une récompense. C'est fini, je ne reviens plus en classe.</i>
La conviction d'être spécial	<i>Mon enseignante devrait toujours me donner le droit de parole. C'est injuste!</i>
La projection de la responsabilité sur autrui	<i>Si je n'écoute pas en classe, c'est parce que mon ami me dérange.</i>
Les attitudes irrationnelles	<i>Il faut que je réussisse mon examen sinon mes parents ne m'aimeront plus.</i>

CERTAINES MANIFESTATIONS DU STRESS CHEZ LES ENFANTS



- Le stress peut se manifester par :
 - Des pleurs
 - Des troubles du sommeil
 - Des comportements inadéquats (Style d'attachement ambivalent/résistant)
 - ✓ Message envoyé par les comportements perturbateurs : *Ne m'oublie pas!*
 - Le syndrome de l'enfant parfait (Style d'attachement évitant)
 - ✓ Il est calme, gentil, obéissant, poli, souriant, peu exigeant, pleure peu pour ne pas être rejeté, abandonné ou mis de côté.
 - De l'anxiété généralisée
 - ✓ Il a peur de beaucoup de choses : étrangers, silence, noirceur, animaux, professeurs, retards; souvent associée à un TOC, de l'hyperactivité, la dépression et les troubles du comportement.
 - Une phobie scolaire
 - Une dépression
 - Un trouble panique
 - ✓ Crises d'anxiété caractérisée par des palpitations cardiaques, des étourdissements, impression de mourir, s'évanouir, etc.

SIGNES OBSERVABLES DU STRESS CHEZ L'ENFANT



- **La plupart du temps, les enfants ne pourront pas exprimer clairement les causes de leurs peurs.**
- Le niveau d'irritabilité devient alors un baromètre valable des tensions que vit l'enfant.
- Les comportements non typiques d'agressivité, comme une agressivité exagérée ou, au contraire, une absence totale d'agressivité (passivité) sont des indicateurs que quelque chose ne va pas.
- Selon que l'enfant soit de caractère sage ou turbulent, il présentera différents problèmes d'adaptation à l'école :
 - **Enfant introverti** : développement de problèmes liés au stress – état dépressif, difficulté d'intégration sociale
 - **Enfant actif** : hyperactivité, déficit d'attention, troubles des conduites et d'opposition
- Parfois, les parents interprètent mal un symptôme pourtant sérieux.

SIGNES DU STRESS CHEZ L'ENFANT



SIGNES PHYSIOLOGIQUES ET PHYSIQUES	SIGNES AFFECTIFS ET SOCIAUX ET PSYCHOLOGIQUES	SIGNES COGNITIFS
<ul style="list-style-type: none"> • Problème de sommeil: difficultés à s'endormir, nuit agitée, cauchemars. • Fatigue. • Mal au ventre ou à la tête. • Tics nerveux. • Bégaiement. • Grincements de dents. • Maladies de peau (herpès). • Transpiration. • Douleurs musculaires. • Mains froides, moites ou crispées. • Jambes molles. • Picotements au bout des doigts. • Bouffées de chaleur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Difficulté pour apprendre. • Dévalorisation. • Manque de confiance en soi. • Mauvaise estime de soi (personne ne m'aime, je suis nul). • Cris d'angoisse. • Fébrilité. • Pleurs. • Agressivité. • Irritabilité . • Hyperactivité réactionnelle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Régression cognitive. • Pensée magique : rituel ou hasard. • Inhibition . • Faible attention. • Doutes. • Préoccupations anxiogènes. • Problème de concentration. • Problème de mémoire.
<p>COMPORTEMENTS</p>	<p>Énervement, enfant survolté. Grignotage.</p>	<p>Enfant râleur. Blocage et évitement.</p>

SOURCES DE STRESS CHEZ LES ENFANTS



- **Le stress se manifeste à tous les âges de la vie.**
- **La problématique de la séparation et de l'attachement au premier âge de la vie peut déjà être considérée comme un stresser, ce à quoi s'ajoute une série de situations qui peuvent affecter ou non le développement harmonieux des enfants.**

Sources de stress pour les enfants d'âge préscolaire et scolaire

- ✓ Entrée à la garderie; changement de garderie
- ✓ Naissance d'un nouvel enfant
- ✓ Séparation d'un parent
- ✓ Recevoir une punition
- ✓ Entraînement à la propreté
- ✓ Peur d'être abandonnés
- ✓ Les monstres
- ✓ Nouveauté; présence d'un étranger

SOURCES DE STRESS CHEZ LES ENFANTS



LES PEURS DES PARENTS

- L'attitude des parents joue un rôle important dans les réactions anxieuses de l'enfant, favorisant, à leur insu, le stress et l'anxiété de celui-ci.
- L'enfant qui entend ses parents exprimer des peurs et des appréhensions face aux circonstances, aux impondérables verra éventuellement le monde comme menaçant.
- Il convient de noter que pour un enfant, il n'est pas nécessaire que l'anxiété passe par le langage. Le parent anxieux, même s'il ne verbalise pas son malaise devant son enfant, pourra avoir le même impact au plan de la transmission de l'héritage anxieux.
- Plus enfant est jeune, plus important sera l'impact négatif du stress parental.

SOURCES DE STRESS CHEZ LES ENFANTS



- Pour les enfants d'âge scolaire, les situations stressantes et les tracas quotidiens ne manquent pas (Dumont et Plancherel, 2001).

FAMILIAL	SOCIAL ET PERSONNEL	SCOLAIRE	INÉVITABLE
<ul style="list-style-type: none"> • Disputes fréquentes entre les parents • Alcoolisme • Séparation, divorce • Avoir des disputes avec ses frères, sœurs ou parents • Surprotection • Encouragement à éviter les problèmes plutôt qu'à les affronter 	<ul style="list-style-type: none"> • Se sentir exclu d'un groupe de pairs • Avoir un nom peu commun • Se sentir trop petit, trop gros, malhabile • Se faire de nouveaux amis • Se sentir exclu d'un groupe de pairs 	<ul style="list-style-type: none"> • Passer un examen • Être poussé à avoir de bonnes notes • Conflits avec l'enseignant • Le sentiment de ne pas être à la hauteur • Tâches trop difficiles • Surcharge (examens, devoirs, etc.) • Peur d'avoir des mauvaises notes • Exposé oral • Normes de l'école 	<ul style="list-style-type: none"> • Décès d'un être proche • Divorce • Déménagement • Être hospitalisé

Le niveau de stress chez les enfants atteint son maximum à 12 ans, soit au moment du passage de l'école primaire au secondaire. (Lupien, 2006)

L'ENFANT MALADE DE STRESS



La pression de la réussite

- Beaucoup d'enfants subissent de la part de la famille et de l'école des pressions de plus en plus fortes. Ils se sentent pratiquement obligés de réussir pour ne pas décevoir.
- Certains enfants ont un agenda où les activités s'enchaînent les unes aux autres sans répit, toujours dans un climat de compétition et d'épreuves.
- Si de rares enfants réussissent tout, beaucoup vont petit à petit se désintéresser de certaines activités. Ils ont du mal à faire la différence entre ce qui est important et ce qui ne l'est pas.
- L'enfant qui ne réussit pas se sent incompetent : il a une mauvaise estime de soi, il a peur de déplaire ou du jugement de ses parents par rapport à ses frères, ce qui conduit au mal-être anxieux.
- Plus la pression se maintient plus l'enfant aura du mal à faire face au stress. (p. 252-253)

L'ENFANT MALADE DE STRESS (SUITE)



La pression de la réussite (suite)

AIDER L'ENFANT À RÉUSSIR

- Abandonnez l'idée de l'enfant qui réussit tout.
- Acceptez les qualités et les faiblesses de l'enfant, anticipez ses réactions émotives et la confiance en soi et surtout évaluez objectivement ses capacités pour ne pas lui fixer des objectifs trop élevés.
- Acceptez qu'il puisse parfois perdre du temps; il est inutile de vouloir remplir au maximum son emploi du temps.
- Laissez l'enfant exprimer ses choix: si les parents sont là pour initier, donner le goût et encourager, attention aux activités « par procuration », c'est-à-dire qui correspondent à ce que les parents aiment ou auraient aimé faire.
- Ne multipliez pas les activités dans tous les domaines si l'enfant a du mal à s'investir.
- Veillez à ce que les activités procurent du plaisir et ne soient pas toujours axées sur la performance et la réussite.
- Face à des échecs ou à des difficultés, réduisez les contraintes pour éviter que l'enfant se braque ou se décourage.

L'ENFANT MALADE DE STRESS (SUITE)



Vivre les changements

- La période de l'enfance est marquée par les nombreux changements qui lui sont imposés. L'enfant n'a le plus souvent pas son « mot à dire » et il les subit.
- Les événements qui touchent à l'organisation de la famille (séparation, divorce, recomposition familiale) ont une charge affective particulière puisque l'enfant doit reconstruire ses liens affectifs et doit accepter des manques et des frustrations. Cela fait partie de l'histoire de sa vie, mais il faut comprendre que certains enfants seront plus en difficulté que d'autres.

Surmonter les événements graves

- Les événements douloureux et les traumatismes sont malheureusement fréquents : ils constituent des stress que souvent l'on ne peut pas maîtriser. Ils jouent un rôle important dans la psychologie de la personne adulte et sur son anxiété.
- Aidez-le à exprimer ce qu'il ressent et ce qu'il pense.
- Reconnaissez ce qui est perdu, mais tournez-vous positivement vers l'avenir.
- Laissez-lui du temps pour intégrer une nouvelle dynamique dans la famille ou à l'école (le rejet d'un nouveau conjoint ou d'une nouvelle enseignante n'a rien de surprenant).
- Évitez au maximum de le mettre en position d'otage en cas de conflit important. (p.254)

QUAND LE STRESS DEVIENT DÉTRESSE : ÉCHELLE DE HOLMES ET RAE

- Comme l'expression populaire le dit si bien, c'est souvent « la goutte qui fait déborder le vase ». C'est l'accumulation sur une courte période de temps de plusieurs de ces facteurs qui conduira certaines personnes au-delà de leurs limites, les confrontant alors à la détresse et au sentiment d'impuissance, si ce n'est à la maladie et aux graves problèmes physiques.
- Holmes et Rae ont créé une échelle pour mesurer l'effet de situations stressantes sur l'individu. À chaque situation correspond un nombre, représentant le niveau de stress.
- Les événements les plus susceptibles de nous stresser sont placés en début de liste. Certains événements positifs font partie de cet ensemble, car ils peuvent également concourir à l'actualisation de certaines difficultés physiques ou psychologiques.

QUAND LE STRESS DEVIENT DÉTRESSE : ÉCHELLE DE ELKIND - ENFANT

Mort des parents	100	Adaptation à faire à l'école (nouvel enseignant ou nouvelle classe)	39
Divorce des parents	73	Changement dans la situation financière de la famille	38
Séparation des parents	65	Maladie ou blessure d'un ami proche	37
Voyages professionnels d'un parent	63	Nouvelle activité ou changement d'activité parascolaire	35
Mort d'un membre de la famille immédiate	63	Changement du nombre de chicanes entre frères et sœurs	35
Maladie ou blessure de l'enfant	53	Vol de biens personnels	30
Remariage d'un parent	50	Changement de responsabilités à la maison	29
Réconciliation des parents	45	Départ de la maison d'une sœur ou d'un frère plus âgé	29
Entrée de la mère sur le marché du travail	45	Difficultés avec les grands-parents	29
Changement de l'état de santé d'un membre de la famille	44	Réussite personne exceptionnelle	28
Difficultés scolaires	39	Déménagement dans une autre ville ou une autre partie de la ville	26
Naissance d'un frère ou d'une sœur	39	Arrivée ou perte d'un animal de compagnie	25

QUAND LE STRESS DEVIENT DÉTRESSE : ÉCHELLE DE ELKIND – enfant (suite)

Changements des habitudes personnelles	24	Séjour dans un camp de vacances	17
Difficultés avec l'enseignant	24	Changement des habitudes de sommeil	16
Changement d'horaire avec la garderie ou le service de garde	20	Changement du nombre des réunions de famille	15
Déménagement dans une nouvelle maison	20	Changement des habitudes alimentaires	15
Changement des habitudes de jeu	19	Changement du nombre d'heures passées devant la télévision	13
Vacances avec la famille	19	Réception d'anniversaire	12
		Punition pour ne pas avoir dit la vérité	11

- ✓ Si l'enfant obtient moins de 150 points, Elkind estime qu'il a subi un stress moyen.
- ✓ De 150 à 300 points, la possibilité qu'il manifeste des symptômes de stress est supérieure à la moyenne.
- ✓ Plus de 300 points, il y a de grandes possibilités que sa santé ou son comportement présentent des changements importants.

QUAND LE STRESS DEVIENT DÉTRESSE : ÉCHELLE DE HOLMES ET RAE - ADULTE

Mort du conjoint	100	Problèmes au travail	39
Divorce	73	Changement dans la situation financière	38
Séparation	65	Mort d'un ami intime	37
Emprisonnement	63	Changement d'emploi ou de carrière	36
Mort d'un parent proche	63	Augmentation du nombre de disputes avec le conjoint	35
Maladie ou blessure personnelle	53	Hypothèque supérieure à un an de salaire	31
Mariage	50	Saisie en raison d'une hypothèque ou d'un emprunt	30
Congédiement	47	Départ de la maison de l'un des enfants	29
Réconciliation maritale	45	Ennuis avec la belle-famille	29
Retraite	45	Réalisation personnelle et extraordinaire	28
Changement dans la santé d'un proche	44	Début ou fin d'emploi du conjoint	26
Grossesse	40	Commencer ou finir l'école	26
Difficultés sexuelles	39	Modification de ses conditions de vie	25
Ajout d'un nouveau membre dans la famille	39	Changement dans ses habitudes personnelles	24

QUAND LE STRESS DEVIENT DÉTRESSE : ÉCHELLE DE HOLMES ET RAE (ADULTE) - suite

Difficultés avec son patron	23	Hypothèque ou prêt inférieur à un an de salaire	16
Changement dans les heures ou les conditions de travail	20	Changement dans les habitudes de sommeil	16
Changement de domicile	20	Changement dans le nombre de réunions familiales	15
Changement d'école	20	Vacances	13
Changement du type ou de la quantité de loisirs	19	Noël	12
Modification des activités religieuses	19	Infractions mineures à la loi	11
Modification dans les activités sociales	18		

- ✓ Si l'individu obtient moins de 150 points, Elkind estime qu'il a subi un stress moyen.
- ✓ De 150 à 300 points, la possibilité qu'il manifeste des symptômes de stress est supérieure à la moyenne.
- ✓ Plus de 300 points, il y a de grandes possibilités que sa santé ou son comportement présentent des changements importants.



ANALYSE DU STRESS

LE « C.I.N.É »

Vidéo : Comprend-on bien ce qu'est le stress?
Quatre conditions du stress

Identifie ton stress

Les 4 situations qui causent le «mauvais» stress...








CINÉ

C = peu de Contrôle
 I = Imprévisibilité
 N = Nouveauté
 É = Égo menacé

*Une seule des 4 situations suffit pour causer du stress.
 *L'anticipation et la rumination d'une situation stressante suffisent pour causer du stress.

Pour éviter de tomber au combat, déconstruis ton stress.

Document préparé par le Service de l'Environnement de l'Institut de la Santé et de la Sécurité au Travail (ISSST)

Comment vaincre le stress?

4 petits trucs à essayer





Déconstruis ton stress

Identifie la source de ton stress (CINÉ*) et retiens les choses : il n'y a pas de monaco!
 * peu de Contrôle, Imprévisibilité, Nouveauté, Égo menacé

Utilise ton corps

La respiration profonde, le détente, le sport et les exercices aident à ton corps de cesser la production d'hormones de stress.



Ressource-toi

Prends du bon temps (famille, amis, loisirs, etc.) et ton niveau d'hormones de stress diminuera.



Évite la source de stress

À utiliser parcimonieusement pour un résultat immédiat!

Document préparé par le Service de l'Environnement de l'Institut de la Santé et de la Sécurité au Travail (ISSST)

LE STRESS : CARACTÉRISTIQUES



- Le stress se manifeste lorsque l'individu est confronté à des événements qui, selon lui, mettent en danger son bien-être et devant lesquels il ne pense pas avoir les ressources suffisantes pour réagir. » (Lazarus, 1966)
- Pour qu'une situation soit considérée comme stressante, elle doit comporter l'une des quatre caractéristiques suivantes :
 - **CONTRÔLE** : Avoir l'impression de ne pas avoir le contrôle sur la situation
 - **IMPRÉVISIBILITÉ** : La situation doit être imprévue ou imprévisible pour tous.
 - **NOUVEAUTÉ** : La situation doit être nouvelle pour soi.
 - **ÉGO MENACÉ** : La situation doit être menaçante pour son égo.
- Donc, le stress n'est pas la résultante de la pression du temps, mais seulement *l'impression de perte de contrôle sur son temps*.
- *Impression vs réalité* : la différence entre *l'impression* et le fait d'avoir *réellement* le contrôle ou non d'une situation est primordiale. Elle réside dans le fait que chaque personne perçoit un événement stressant selon sa propre vision, donc possède sa propre recette du stress. La découvrir permet de mieux saisir le phénomène. (p.25-27)

ACCOMPAGNER L'ENFANT DANS LA GESTION DE SON STRESS

AIDER L'ENFANT À GÉRER SON STRESS OU SON ANXIÉTÉ

ATTENTION AUX PHRASES À L'EMPORTE-PIÈCE!

« Tu dois apprendre à gérer ton stress »

- Cette expression est vide de sens et l'élève ne sait pas ce qu'il doit faire pour y parvenir.

« Tu dois te relaxer »

- Attention, le mot inverse de stress n'est pas relaxation, mais bien résilience. Et la résilience, c'est la capacité d'avoir un plan B, C, D... Cela s'explique par le fait que le cerveau est un combattant et qu'il veut une porte de sortie.

« Évite tes stressseurs »

- Ce n'est pas en évitant les stress que l'élève va les faire disparaître à tout jamais. Il doit faire face au stress. Le cerveau est un combattant. L'élève doit donc apprendre à les combattre, ce qui va l'amener à augmenter son sentiment de compétence. (Lupien, 2006)



AIDER L'ENFANT À GÉRER SON STRESS

PROGRAMME DÉ-STRESS ET PROGRESSE



1. Prendre conscience des signaux envoyés par le corps

2. Comprendre l'origine du stress.

- Pour ce faire, il faut déconstruire le stress : SPINER son stress
 - *Pourquoi est-ce que cette situation te stresse? Est-ce qu'elle est nouvelle? Est-ce qu'elle est imprévisible? As-tu l'impression d'avoir le contrôle? Et est-ce que ça menace un peu qui tu es?*

3. Établir un plan pour affronter la situation et la modifier

- *Que peux-tu faire pour diminuer l'imprévisibilité? Et que peux-tu faire pour augmenter l'impression d'avoir le contrôle?*
- La solution de l'un ne sera pas celle de l'autre même s'ils ont le même stress. À noter : de 85 % à 100 % des gens ne mettront jamais en action leur plan B. Le seul fait d'avoir un plan B, une porte de sortie, va amener le cerveau à envoyer une réponse moins grande de stress parce qu'il se dit : j'ai une porte de sortie.
- L'important, c'est d'apprendre à l'élève à comprendre le système et de jouer avec lui en disant : « C'est correct, j'ai une porte de sortie ». Par conséquent, le sentiment de contrôler la situation s'accroît. » (Lupien, 2006)

AIDER L'ENFANT À GÉRER SON STRESS



- **Rassurer régulièrement l'enfant sur le fait que l'attachement est inconditionnel, peu importe les résultats obtenus.** L'enfant doit sentir qu'on l'aime pour ce qu'il est et non pas pour ce qu'il fait ou produit.
- **Accorder plus d'importance à la démarche qu'entreprend l'enfant qu'aux résultats obtenus.** Ceci amène l'enfant à prendre conscience qu'il a le pouvoir sur son processus d'apprentissage (attitudes et stratégies).
- « Ce n'est pas toi qui n'es pas bon, c'est plutôt le moyen que tu as utilisé qui n'était pas adéquat ». **Si l'enfant vit un échec dans une situation de performance, lui faire comprendre que le résultat obtenu ne remet pas en question ses capacités ou sa valeur personnelle, mais que les causes se trouvent dans ses attitudes ou ses stratégies.**
- **Éviter d'exprimer des mots blessants, des moqueries ou des railleries à la suite d'une erreur ou d'un échec de l'enfant.**
- **Abandonner son propre perfectionnisme et accepter les erreurs de l'enfant en lâchant prise sur les détails.** (Duclos, 2004)

AIDER L'ENFANT À GÉRER SON STRESS



- Percevoir le **rythme biologique, intellectuel et affectif** de l'enfant et le respecter. Trop de pression pour accélérer son apprentissage ou la qualité de son rendement provoque du stress.
- Laisser l'enfant **jouer**. Le plaisir est un grand réducteur de stress. Le jeu libre favorise l'imagination et la créativité plus que toutes les activités structurées par les adultes et tous les jeux éducatifs. Et la liberté d'expression qu'il autorise constitue une excellente stratégie de lutte contre le stress.
- Apprendre à l'enfant à reconnaître les **signes de son stress** et la meilleure façon de le **liquider** (activité physique).
- Amener l'enfant à prendre conscience de son **monologue intérieur négatif** durant une activité stressante afin de l'arrêter ou de le neutraliser par des idées positives et en évoquant le souvenir de ses succès passés.
- Utiliser des **imageries** pour permettre à l'enfant de reprendre le contrôle sur lui-même. Par exemple, visualiser ses problèmes, les mettre dans un sac et le lancer au loin.
- Aider l'enfant à **mobiliser ses énergies** positivement en fuyant ce qu'il ne peut pas changer et en combattant ce qui est possible de combattre. (Duclos, 2004)

QUELQUES CONSEILS AUX ADULTES POUR PRÉVENIR LE STRESS DE L'ENFANT



- **Les parents et les enseignants eux-mêmes stressés peuvent passer à côté du stress de leur enfant.**
- Des stress qui peuvent paraître anodins et sans importance pour les adultes peuvent avoir des répercussions importantes sur l'enfant.
- L'enfant ne parlera pas toujours de son mal-être ou de ce qui le stresse : il faut l'aider à verbaliser, à analyser, à trouver des solutions sur la base de la résolution de problème.
- Rassurez-le, expliquez, analysez avec lui.
- Valorisez tous les changements, encouragez, renforcez positivement.
- Ne soyez pas impatient : il faut du temps pour que les choses changent.
- Aidez-le à prendre confiance en lui, à s'affirmer.
- Faites-vous conseiller ou aider quand il le faut. » (p. 256)

ATTITUDES À ÉVITER



- Banaliser les peurs de l'enfant
- Lui démontrer qu'il fait pitié
- Surprotéger, donner raison à ses peurs
- Le forcer à agir contre son gré
- Permettre l'évitement

ATTITUDES FAVORABLES

- Écouter et accepter la peur de l'enfant
- Préparer l'enfant à ce qui s'en vient, le prévenir
- Garder son calme
- Accompagner l'enfant à FAIRE FACE à l'adversité
- Rassurer l'enfant sans tomber dans la surprotection
- Féliciter l'enfant qui a osé faire face à la situation





L'ANXIÉTÉ CHEZ L'ENFANT

QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ?



DÉFINITION DE L'ANXIÉTÉ

•L'anxiété, c'est l'attente plus ou moins consciente d'un danger, d'un problème à venir. La personne pense à l'avance aux éventuelles difficultés qui pourraient survenir. Elle peut, de ce fait, se sentir tendue, avant même que les problèmes ne soient survenus ou avant même d'avoir repéré précisément ce qu'elle redoute.

L'ANXIÉTÉ : UNE QUESTION DE DOSAGE

- L'anxiété peut s'avérer un phénomène utile, quand elle attire notre attention sur des dangers réels, dans des situations où il y a un enjeu ou un risque : le souci, l'inquiétude servent alors à prendre des précautions pour éviter les ennuis.
- Mais, il en est de l'anxiété comme de beaucoup de bonnes choses : il n'en faut ni trop ni trop peu...
- Trop peu d'anxiété va parfois mettre en danger. Trop d'anxiété va, à l'inverse, inhiber et épuiser la personne. » (p. 15)

LE CONTINUUM DE L'ÉTAT DE L'ANXIÉTÉ

PETIT ANXIEUX

L'ANXIÉTÉ NORMALE
ET CORRECTE
DANS LA VIE
DE L'ENFANT

SYSTÈME
D'ALARME
À FAIBLE
INTENSITÉ

ÉNERGIE POUR
ACCOMPLIR UNE TÂCHE

CONTRÔLABILITÉ

FAIRE FACE À LA SITUATION

GRAND ANXIEUX

ANXIEUX PLUS AIGÛE
DANS LA VIE
DE L'ENFANT

SYSTÈME
D'ALARME À PLUS
GRANDE INTENSITÉ

ÉNERGIE PLUS INTENSE
POUR ACCOMPLIR UNE
TÂCHE

CONTRÔLABILITÉ
SOUS RÉSERVE

FAIRE FACE À LA SITUATION
AVEC GRANDE TENSION

TROUBLE D'ANXIÉTÉ

ANXIÉTÉ DÉMESURÉE
DANS LA VIE
DE L'ENFANT

SYSTÈME D'ALARME
DÉRÉGLÉ

FATIGUE INTENSE, VOIRE
ÉPUISEMENT

INCAPACITÉ DE
CONTRÔLABILITÉ

IMPOSSIBILITÉ DE FAIRE
FACE AUX ÉVÉNEMENTS

DEUX PRINCIPES À CONSIDÉRER



Les symptômes de l'anxiété semblent souvent irrationnels et inexplicables, et il est normal de s'interroger sur leur origine.

Par contre, il faut garder à l'esprit deux grands principes :

- 1. *Savoir d'où vient l'anxiété, ne la guérit pas.*** Même si certaines informations aident à comprendre pourquoi l'anxiété s'est installée chez une personne, cette compréhension n'est pas nécessaire pour les surmonter ni pour garantir l'efficacité des stratégies de traitement.
- 2. *Il n'existe pas de facteur qui, à lui seul, expliquerait pourquoi certains enfants deviennent anxieux.*** Certains spécialistes de l'anxiété proposent des théories à « cause unique » qui simplifient à l'excès le problème et risquent de faire tomber la personne dans l'un des deux pièges suivants : l'illusion biologique et l'illusion psychologique. Cette idée ne tient pas compte de l'interactivité des forces de l'inné et de l'acquis.

Ainsi, le développement de l'anxiété provient à la fois d'une prédisposition héréditaire et de circonstances.

LES EFFETS COMBINÉS DU MILIEU (70 %) ET DE L'HÉRÉDITÉ (30 %)



L'hérédité et le milieu peuvent se combiner de différentes façons.

- Parfois, l'hérédité influence les individus de manière à leur faire choisir ou prêter attention à certains aspects de milieu.
- En effet, les individus sont attirés de façon sélective par les milieux qui correspondent le mieux aux prédispositions héritées de leur personnalité.
- Les effets de ces environnements « sélectionnés » peuvent ensuite accentuer les effets de l'hérédité comme lorsqu'une personne introvertie choisit de passer son temps toute seule et par conséquent devient encore plus introvertie.

Ainsi, au fur et à mesure que nous vieillissons, nous risquons de devenir de plus en plus ressemblants à notre patrimoine génétique.

- On estime à 30 % l'influence de l'héritage génétique dans la prédisposition à l'anxiété.
- Il reste donc à notre naissance 70 % de « liberté », c'est-à-dire le rôle joué par le contexte : les événements de la vie, l'éducation que l'on reçoit, le développement de notre personnalité. (p. 239-240)

L'IMPACT DE L'ANXIÉTÉ



CE QUE PROVOQUENT L'ANXIÉTÉ ET LE STRESS AIGUS CHEZ L'ENFANT

- Les parents et les professionnels s'occupant d'enfants anxieux savent que, contrairement aux peurs passagères et parfois marquées, l'anxiété vécue par l'enfant :
 - Provoque une détresse extrême qui ne provient pas d'un danger réel ou imminent;
 - Ne peut pas être calmée par des gestes rassurants ou par un appel à la raison ou à l'évidence;
 - Ne peut pas, ou très mal, être maîtrisée par un acte de volonté;
 - Conduit l'enfant à éviter ce qu'il redoute ou à chercher à fuir;
 - Persiste et perturbe le développement normal de l'enfant.
- Ces difficultés sont l'expression de réactions qui, en soi, sont normales mais qui, lorsqu'elles deviennent extrêmes, provoquent des souffrances considérables. » (p. 15)

MANIFESTATIONS DE L'ANXIÉTÉ



ÉMOTIONNEL OU AFFECTIF

- Sentiments de **faiblesse** et **d'impuissance**, ainsi que d'un **manque d'assurance** et **d'estime de soi**.
- Les enfants anxieux paraissent **fragiles**, **timides** ou **distants**.
- Ils pleurent et **s'alarment rapidement** quand on les pousse à affronter ce qu'ils appréhendent ou qu'on les critique
- Ils se **culpabilisent** facilement et ont parfois **honte** de leurs difficultés.

MENTAL (PENSÉES)

- **Pessimisme** et **négativité**
- Cascade de pensées anxieuses et de croyances fausses que l'enfant ne peut contrôler.
- **Convaincus** que les choses vont mal tourner et que cela aura des conséquences graves pour eux ou pour leurs proches, les enfants anxieux **craignent le pire** et s'y préparent plus ou moins sans cesse.
- Ils **entretiennent de nombreuses idées fausses du danger** qu'ils croient courir et passent souvent beaucoup de temps à penser anxieusement à tout ce qui les préoccupe.
- Ils apparaissent fréquemment **entêtés** ou **contrariants**, car leurs pensées anxieuses demeurent même quand tout porte à croire qu'ils ont tort.

MANIFESTATIONS DE L'ANXIÉTÉ (SUITE)



PHYSIOLOGIQUE OU CORPOREL

- **Agitation** plus ou moins générale ou un **calme inhabituel**
- Différents **signes de peur ou d'angoisse** tels une respiration rapide, un rythme cardiaque accéléré ou irrégulier et une transpiration excessive.
- Les enfants anxieux ont souvent « **les boules** » dans la gorge, l'estomac ou ailleurs. Plus généralement, ils apparaissent mal dans leur peau.
- Ils sont à la **recherche d'une sécurité et d'une harmonie intérieures** qu'ils sont incapables de trouver.

COMPORTEMENTAL

- Ils évitent ou fuient ce qu'ils craignent, même au prix de souffrances évidentes
- Ils refusent de se mettre en avant et de prendre des risques mêmes mesurés.
- Socialement, ce sont des enfants timides et parfois presque invisibles, car ils redoutent l'attention et ce qu'elle pourrait les forcer à affronter.



ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DE L'ANXIÉTÉ CHEZ L'ENFANT

ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DES DIFFICULTÉS DE L'ENFANT



- Tel que mentionné à plusieurs reprises, l'anxiété se présente sous plusieurs formes chez un enfant. En général, un enfant éprouve de la difficulté à expliquer ce qui lui arrive.
- Lorsque l'évaluation est à l'écoute de l'enfant, elle augmente fortement les chances de succès du traitement, car elle précise les difficultés les plus importantes et motive l'enfant à les affronter, et les adultes à travailler avec lui et à le SOUTENIR.
- L'évaluation doit porter sur chacun des quatre domaines d'adaptation : émotionnel, mental, corporel et comportemental. C'est important d'abord pour refléter fidèlement les difficultés majeures à considérer et également parce que les différents éléments du traitement les ciblent :
 - Domaine **corporel** : la respiration consciente
 - Domaine **émotionnel** et **mental** : la distanciation
 - Domaine **comportemental** : les plans d'action motivés.



**ÉVALUER
LA NATURE ET L'AMPLEUR
DE L'ANXIÉTÉ CHEZ L'ENFANT
DOMAINE ÉMOTIONNEL**

ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DES DIFFICULTÉS DE L'ENFANT



1. L'ÉVALUATION ÉMOTIONNELLE

Le Dange-O-Mètre

- Donnez une copie d'un « Dange-O-Mètre » à l'enfant et demandez-lui d'évaluer par une cote comment il se sent maintenant et comment il s'est senti la dernière fois qu'il a été confronté à ce qu'il redoute le plus.
- L'aider à réfléchir en parlant le moins possible, sans l'interrompre et qu'il se sente écouté avec patience.
- Lui demander également de décrire en ses propres mots les émotions positives et négatives qu'il associe à ces deux niveaux de danger (sensation maintenant et la dernière fois).
 - *Comment est-ce que tu te sens quand les choses vont bien et que tu n'as pas peur?*
 - *Et quand les choses vont mal et que tu as vraiment peur?* Écrire dans la fiche 4.1 en s'inspirant de la fiche 4.2.

ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DES DIFFICULTÉS DE L'ENFANT



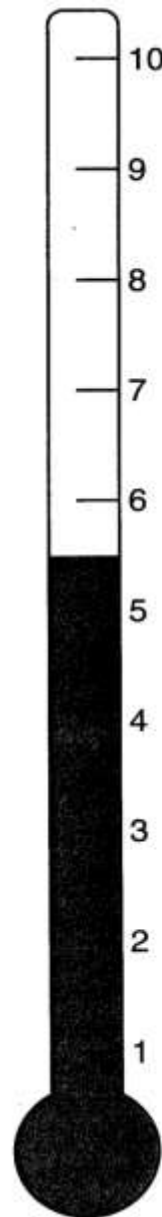
1. L'ÉVALUATION ÉMOTIONNELLE (suite)

Le Dange-O-Mètre (suite)

- Une fois l'évaluation émotionnelle complétée, on peut demander à l'enfant à plusieurs reprises par jour comment il se sent, à l'improviste, et d'utiliser le « Dange-O-Mètre » pour en parler : « Ça va, je suis à 3 maintenant. » - « Tu m'as l'air relax en ce moment, entre 1 et 2 pas plus. »
- Cette pratique encourage le dialogue et aide les enfants anxieux à être conscients de leurs émotions et de leurs fluctuations, à les nommer et à en parler ouvertement.
- Cette pratique permet aussi de développer une appréciation plus réaliste du danger et de la capacité de l'enfant à y faire face, en grande partie parce qu'il a la tendance à transformer tout en catastrophe – éviter ainsi d'évaluer avec sévérité. (p. 89-90)

DANGE-O-MÈTRE

FICHE 4.1



Quand j'ai très peur, je me sens...

Quand je suis calme, je me sens...

ÉMOTIONS ASSOCIÉES

FICHE 4.2

Émotions calmes ou positives,

Accepté
Aimable
Aimé
Amusant
Brave
Capable
Compétent
Compris
Confiant
Confortable
Content
Cool
Courageux
Détendu
Drôle
En sécurité
Excité
Excusé
Fier
Fort
Gentil
Heureux
Important
Insouciant
Intelligent
Intéressant
Joyeux
Léger
Libre
Ouvert
Paisible
Relax
Respecté
Satisfait
Souriant
Supérieur
Tranquille
Vivant

Émotions anxieuses ou négatives

Abandonné
Blessé
Coincé
Coupable
Découragé
Déçu
Dégoûté
Déprimé
Désespéré
Embarrassé
Embrouillé
En colère
Ennuyeux
Épuisé
Faible
Frustré
Furieux
Honteux
Horrible
Idiot
Ignoré
Impardonnable
Impuissant
Incapable
Incompris
Inférieur
Isolé
Méchant
Misérable
Nerveux
Perdu
Sans importance
Seul
Soucieux
Stupide
Tendu
Tirailé
Triste
Vide

ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DES DIFFICULTÉS DE L'ENFANT

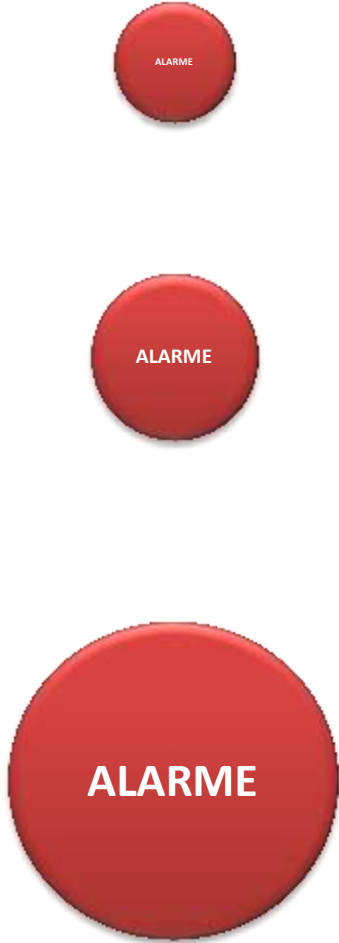


1. L'ÉVALUATION ÉMOTIONNELLE (suite)

Gros plan sur mon bouton d'alarme

- Au cours d'une même semaine, d'une même journée, l'enfant vit une panoplie d'événements et d'expériences. Il se peut que son bouton d'alarme s'active à des intensités différentes chaque fois, selon le cas.
- En connaissant l'origine, le déclencheur des alarmes, l'adulte s'outille pour prévenir et aider l'enfant dans la gestion de son anxiété. Il peut donc s'avérer intéressant que l'enfant classe les situations vécues selon l'intensité de l'inconfort qu'elles suscitent. (p. 74-75)

GROS PLAN SUR MON BOUTON D'ALARME

<ul style="list-style-type: none">• Voir un animal• Me faire garder• Entendre un bruit fort• Donner une mauvaise réponse• Avoir peur de perdre mes amis• Être sale• Voir des insectes• Voir et entendre des orages	 <p>The image shows three red circular buttons with a slight 3D effect and a shadow. Each button has the word 'ALARME' written in white capital letters in the center. The buttons are arranged vertically, with the smallest at the top, a medium-sized one in the middle, and the largest at the bottom.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Avoir peur des monstres• Devoir déménager• Aller à l'école• Dormir seul• Aller chez le dentiste• Être dans le noir• Avoir peur qu'on se moque de moi• ...
---	---	--



**ÉVALUER
LA NATURE ET L'AMPLEUR
DE L'ANXIÉTÉ CHEZ L'ENFANT
DOMAINE MENTAL**

ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DES DIFFICULTÉS DE L'ENFANT (SUITE)

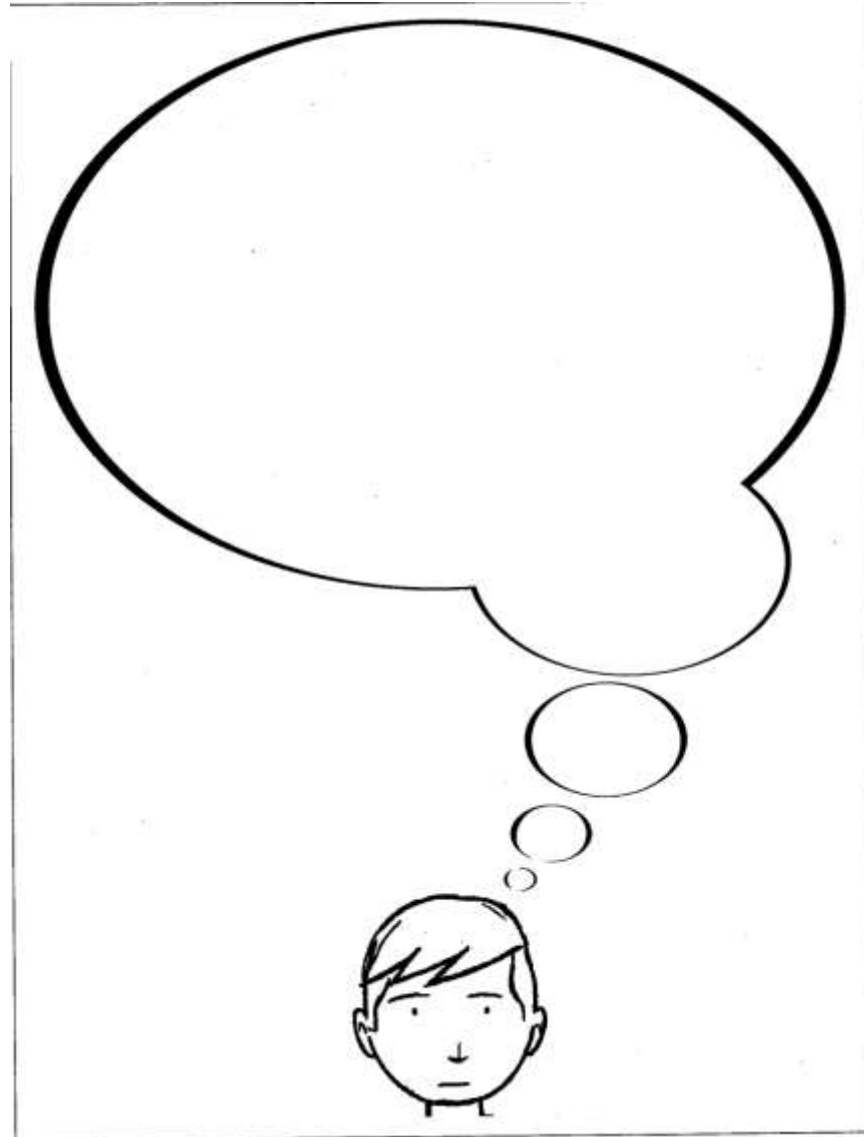


2. L'ÉVALUATION MENTALE

- Il ne suffit pas de reconnaître les causes de l'anxiété ou les signes physiques qu'elle entraîne, il importe de vérifier quelles pensées sont rattachées à la peur ressentie.
- Avec la fiche 4.3 et 4.4 (selon le sexe), demandez à l'enfant ce qui lui passe par la tête quand il se sent vraiment en danger ou très angoissé. La dernière fois qu'il s'est senti particulièrement mal, qu'est-ce qu'il s'est dit à lui-même? Encouragez-le à utiliser les mots exacts auxquels il pense ou les phrases qu'il se répète quand il a peur.
- Il faut le guider uniquement s'il en a besoin et lui donner le temps de réfléchir et d'écrire ses pensées (écrire seulement s'il ne peut pas le faire seul). Évidemment, éviter de juger ou de le désapprouver.
- Il faut donner suite à cette tâche. En demandant régulièrement à l'enfant ce qui lui passe par la tête quand il est calme et quand il semble agité, ses parents l'aident à prendre conscience du dialogue intérieur qui alimente ses préoccupations anxieuses et à perturber ainsi les pensées automatiques de peur qu'il a acquises à force de pratique. *Qu'est-ce qui se passe ou s'est passé dans ta tête?* (p. 90)

CE QUI SE PASSE DANS MA TÊTE QUAND J'AI PEUR

FICHE 4.3



DISTORSIONS COGNITIVES

- Ellis et Beck (1960) ont développé un modèle où ils affirment que ce ne sont pas seulement les événements reliés à l'environnement qui font réagir l'enfant, mais bien **l'interprétation qu'il fait de la réalité qui l'entoure.**
- Ainsi, selon l'interprétation que l'enfant se fait, un léger stress devient une montagne, une crainte passagère se transforme en peur dysfonctionnelle. C'est ce que l'on appelle les distorsions cognitives.

Distorsion	Exemple
Pensée dichotomique	<i>Je ne fais jamais rien de bon. Les autres sont toujours sur mon dos.</i>
L'arbitraire	<i>Mon ami ne m'a pas invité. Il m'en veut.</i>
L'exagération négative	<i>Ce que je fais n'était pas à la hauteur et je ne sais rien faire d'autre qu'échouer.</i>
La généralisation intempestive	<i>Mon enseignante ne m'aide jamais dans mes travaux.</i>
L'autocritique exagérée	<i>Si elle s'est mise en colère, c'est de ma faute. J'aurais dû mieux m'y prendre.</i>

DISTORSIONS COGNITIVES

Distorsion	Exemple
L'étiquetage	<i>C'est un menteur.</i>
Le raisonnement émotif	<i>Je me sens découragé. Je ne réussirai jamais.</i>
Le devoir tyrannique	<i>Je dois terminer mes travaux, faire mes exercices, ranger ma chambre, etc.</i>
La pensée magique	<i>Cela aurait dû fonctionner parce que ceux qui sont bien intentionnés devraient toujours être récompensés.</i>
La méfiance constante	<i>Je ne peux me fier à personne. Elle veut ma peau.</i>
La vision catastrophique	<i>Mon enseignante n'a pas voulu me donner une récompense. C'est fini, je ne reviens plus en classe.</i>
La conviction d'être spécial	<i>Mon enseignante devrait toujours me donner le droit de parole. C'est injuste!</i>
La projection de la responsabilité sur autrui	<i>Si je n'écoute pas en classe, c'est parce que mon ami me dérange.</i>
Les attitudes irrationnelles	<i>Il faut que je réussisse mon examen sinon mes parents ne m'aimeront plus.</i>



**ÉVALUER
LA NATURE ET L'AMPLEUR
DE L'ANXIÉTÉ CHEZ L'ENFANT
DOMAINE CORPOREL**

ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DES DIFFICULTÉS DE L'ENFANT (SUITE)

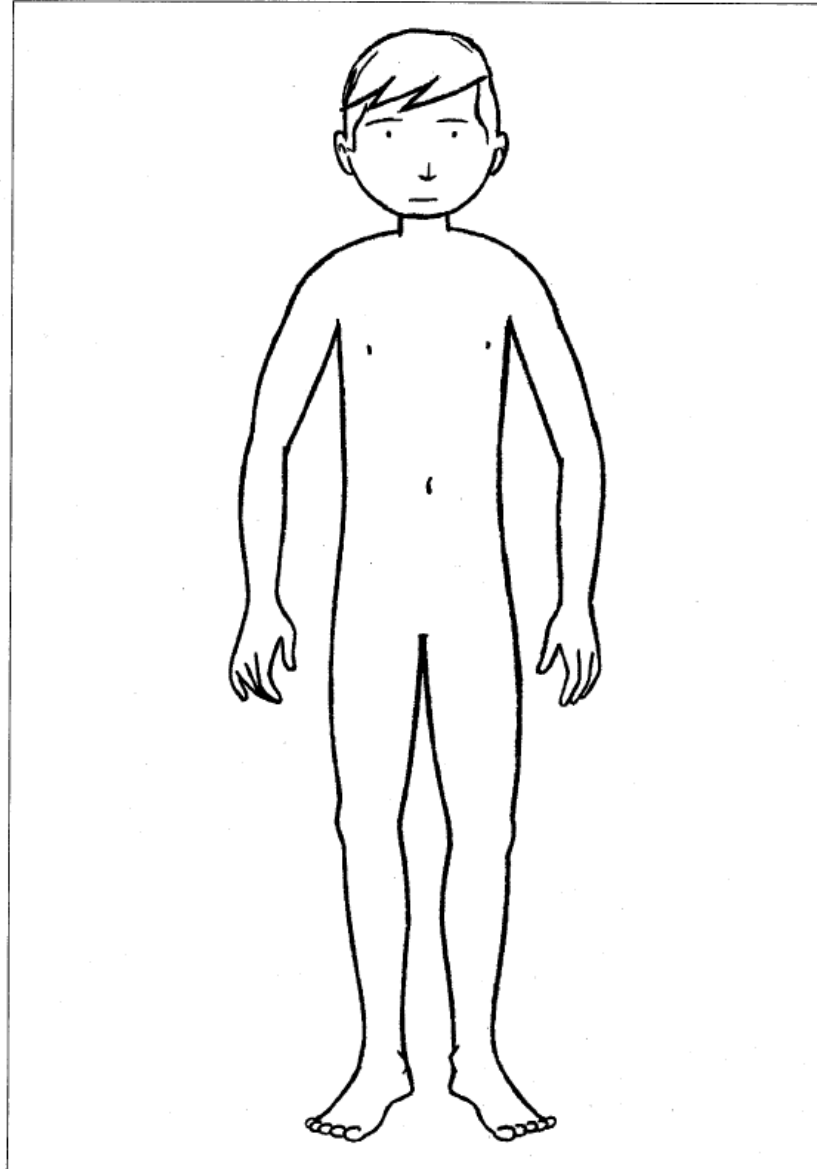


3. L'ÉVALUATION CORPORELLE

- Placez un dessin (fiche 4.5) devant l'enfant et demandez-lui de vous dire et de marquer où, précisément, il a mal ou se sent mal quand il est face à ce qui lui fait peur ou lorsqu'il y pense.
- Le dessin l'aide à se consacrer et lui permet de montrer du doigt les différents endroits où son anxiété habite même s'il n'a pas les mots exacts pour les décrire. Si nécessaire, guider l'enfant de la tête aux pieds en lui demandant s'il a mal ou non à chaque partie du corps. Il faut écouter et être ouvert à ce que l'enfant dit.
- Pour les adolescents, on peut utiliser la liste des symptômes corporels associés à l'anxiété de la fiche 4.7. Lire attentivement la liste, demander d'encercler ou de marquer les symptômes qui les dérangent le plus et de faire une hiérarchie des cinq symptômes majeurs, du plus relativement moins pénible. On peut également mentionner des symptômes qui n'apparaissent pas sur la liste. Cette liste facilite la tâche, car elle encourage l'adolescent à parler et, souvent pour la première fois, à « donner des mots à ses maux ».
- Le fait de localiser son anxiété dans son espace corporel amène à comprendre que, même quand il a peur ou qu'il se sent angoissé, il n'est pas entièrement anxieux. Certaines parties de son corps – et donc lui-même – vont assez bien. Ce qui amènera à avoir moins de difficulté à gérer son anxiété dont il connaît les limites qu'une anxiété qui le domine. (p. 93)

FICHE 4.6

Les endroits où mon anxiété habite (garçon)



FICHE 4.7

Les symptômes

Agitation nerveuse

Allergies

« Boule » à la gorge

Changements d'appétit

Constipation

Crampes

Démangeaisons

Diarrhée

Douleurs d'estomac

Douleurs de dos

Douleurs de la nuque

Douleurs des épaules

Douleurs du cou

Étourdissements

Fatigue ou manque d'énergie

Grincements de dents

Insomnie ou sommeil perturbé

Irritations de la peau

Mains froides

Maux de dents

Maux de mâchoires

Maux de tête

Migraines

Nausées

Palpitations

Pieds froids

Respiration rapide ou irrégulière

Rythme cardiaque accéléré ou irrégulier

Tension musculaire

Vomissements

Hiérarchie des symptômes qui me perturbent le plus...

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Systeme cardiaque

- Augmentation de la fréquence cardiaque
- Battements irréguliers





**ÉVALUER
LA NATURE ET L'AMPLEUR
DE L'ANXIÉTÉ CHEZ L'ENFANT
DOMAINE COMPORTEMENTAL**

ÉVALUER LA NATURE ET L'AMPLEUR DES DIFFICULTÉS DE L'ENFANT (SUITE)



4. L'ÉVALUATION COMPORTEMENTALE

- La fiche d'évaluation 4.8 (« Ce que je fais – ce que je ne fais pas – ce que je ferai bientôt ») permet à l'enfant de résumer en ses mots ce que son anxiété lui fait faire et l'empêche de faire.
- Il s'agit de demander à l'enfant avec patience de penser à son comportement et de vous dire ou d'écrire ce que les autres le voient faire ou ne pas faire quand il est anxieux. C'est une manière de se distancier, voire de se désidentifier, de son anxiété.
- L'évaluation comportementale permet à l'enfant de se fixer les buts qu'il veut atteindre en cours de traitement. *Si ses buts ne vous paraissent pas réalistes, soyez sûr de ne pas le décourager si vous lui demandez d'en choisir de plus modestes.*
- Ses choix lui permettent de se projeter dans un avenir où il sera moins anxieux et, avec votre soutien, de se motiver à faire de son mieux en cours de traitement. Il aura de nombreuses occasions de revoir ses buts et de les préciser ou de les modifier alors qu'il progresse. (p. 98)

FICHE 4.8

Ce que je fais, ce que je ne fais pas et ce que je ferai bientôt

Ce que mon anxiété me fait faire...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ce que mon anxiété m'empêche de faire...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ce que je ferai quand je serai moins anxieux(se)...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

CE QUE JE FAIS, CE QUE JE NE FAIS PAS ET CE QUE JE FERAI BIENTÔT

FICHE 4.8

Exemple d'une évaluation comportementale où l'élève a extrêmement peur des orages et du mauvais temps.

Ce que mon anxiété me fait faire...

- Je me cache ou je crie quand il y a du tonnerre ou de la foudre.
- Je me lève pour aller regarder à la fenêtre et l'enseignante, elle, n'aime pas ça.
- Je regarde beaucoup la télé et la radio.

Ce que mon anxiété m'empêche de faire...

- Je ne peux pas dormir dans mon lit parce que j'ai trop peur.
- Je ne prends pas l'autobus scolaire à moins que papa me force.
- Je n'ai pas été à l'anniversaire de Caroline parce qu'il pleuvait.

Ce que je ferai quand je serai moins anxieux(se)...

- Je dormirai dans mon lit avec la lumière au corridor.
- J'irai à l'anniversaire de mes amies (j'espère).
- Je n'irai plus tout le temps à la fenêtre à l'école.



TECHNIQUES DE GESTION **DE L'ANXIÉTÉ** **ET ACCOMPAGNEMENT**



LA RESPIRATION CONSIENTE :
AIDER L'ENFANT À VIVRE
ICI ET MAINTENANT

LA RESPIRATION CONSCIENTE



APPRENDRE À VIVRE AU PRÉSENT, ICI ET MAINTENANT

- Le but de la respiration consciente est de réapprendre à l'enfant à faire ce qui est le plus difficile pour lui, mais ce qu'il faisait naturellement quand il était tout petit, soit VIVRE AU PRÉSENT ET EN JOUIR, au lieu de se préoccuper sans cesse de ce qui pourrait arriver.
- Avant d'aider l'enfant à respirer pleinement et à être attentif à ce qui se passe autour et à l'intérieur de lui maintenant, IL FAUT APPRENDRE À LE FAIRE NOUS-MÊMES, comme adultes.
- Que nous soyons parents ou professionnels, nous passons aussi énormément de temps à nous préoccuper de choses qui ne sont pas encore arrivées ou que nous regrettons mais que nous ne pouvons pas changer.
- La respiration consciente est donc tout aussi importante pour nous, car elle nous permet d'être plus présents et à l'écoute, et ainsi de mieux aider l'enfant. » (p. 101)
- La respiration consciente cible le **domaine corporel** de l'anxiété.

LA RESPIRATION CONSCIENTE



L'ENRACINEMENT DANS LE MOMENT PRÉSENT

Il y a deux mouvements dans l'approche :

- Un **mouvement de recul** pour permettre à l'enfant de choisir délibérément un nombre croissant de ses expériences au lieu de laisser ses automatismes les déterminer;
- Un **mouvement vers l'avant** pour l'aider à agir consciemment plus souvent et, avec le temps, à développer de nouveaux automatismes propices à son épanouissement.
- La respiration consciente est l'outil majeur qui guide ces deux mouvements. Cet outil a plusieurs fonctions. La plus importante est d'apprendre à l'enfant, et à nous qui l'aidons, à **nous enraciner dans le moment présent**.
- Nous respirons la plupart du temps sans penser du tout à ce que nous faisons.
- ***Respirer consciemment – inspirer en sachant que nous inspirons puis expirer en sachant que nous expirons – est la meilleure façon de vivre pleinement au présent, car il est impossible de respirer au futur ou au passé.*** (p. 102)

LA RESPIRATION CONSCIENTE



L'ENRACINEMENT DANS LE MOMENT PRÉSENT (SUITE)

- Dès que nous choisissons d'aider un enfant anxieux, il faut lui apprendre à respirer consciemment, et ce, dès l'âge de 6-7 ans. Nous devons TOUJOURS participer à cet exercice (Modeling).
- Le but de la respiration consciente est de découvrir qu'il est possible de s'enraciner dans le moment présent et de vivre ainsi pleinement maintenant.
- Ce n'est pas d'apprendre à se calmer, à méditer ou à se concentrer, bien qu'avec un peu de pratique, ces changements deviennent souvent apparents.
- *« Vivre au présent est la meilleure façon de surmonter la peur de la peur, de permettre à l'enfant anxieux de ne pas se préoccuper sans cesse de ce qu'il redoute et de faire donc consciemment dans son corps et son esprit autre chose que ce qu'il fait depuis trop longtemps à son détriment. »*
- C'est la meilleure façon d'aider parents et enfant à être davantage à l'écoute d'eux-mêmes et de l'autre, et à découvrir de nouvelles manières – plus patientes et moins critiques – de vivre leur relation et de s'accepter. (p.106)

LA RESPIRATION CONSCIENTE



L'ENRACINEMENT DANS LE MOMENT PRÉSENT (SUITE)

- Lorsqu'on présente pour la première fois l'exercice de la respiration consciente, il faut expliquer à l'enfant que son corps est un allié indispensable qui va lui permettre d'apprendre à surmonter progressivement ses craintes. Évitez de longues explications et des arguments visant à le convaincre; allez à l'exercice lui-même.
- *« Ton corps est un ami. Il peut t'aider à avoir moins peur en t'apprenant à respirer régulièrement et à écouter attentivement ce qui se passe maintenant à l'intérieur de toi et autour de toi. On appelle cela la respiration consciente. On va maintenant faire un exercice de respiration consciente ensemble et tu comprendras tout de suite ce que je veux dire. (p. 106)*
- Respirer consciemment signifie également de suspendre tout jugement et **d'observer** sans chercher à expliquer ou à analyser ce qui émerge. Il importe de laisser les expériences émotionnelles accompagnant ce moment (joie, tristesse, fatigue, peur, colère et autres) évoluer sans tenter de les prolonger, de les changer ou de les oublier.
- L'état de liberté intérieure qui découle de cette attention délibérée et immédiate crée un intervalle de temps pendant lequel sensations, émotions, pensées et gestes habituels sont suspendus et peuvent être calmement reconsidérés. (p. 111)

LA RESPIRATION CONSCIENTE



L'ENRACINEMENT DANS LE MOMENT PRÉSENT (SUITE)

- Avec l'enfant anxieux, il est recommandé de lui dire chaque matin (et parfois à plusieurs reprises) avec un sourire affectueux, de ne pas oublier de respirer et demandez-lui de vous le rappeler aussi à tout moment.
- Lorsque vous revoyez l'enfant, demandez-lui ce qu'il a fait ou vu de beau en votre absence et parlez-lui de ce que vous avez apprécié pendant la journée. C'est merveilleux de voir que les enfants anxieux qui commencent véritablement à observer le monde et à en parler découvrent qu'il est beau et presque toujours beaucoup moins dangereux qu'ils ne l'imaginent.
- On peut également demander à l'enfant d'afficher dans sa chambre (ou encore dans son pupitre de l'école) un poster sur lequel est écrit : « Ne pas oublier de respirer consciemment ».
- On peut également lui fournir la fiche **Aide-mémoire 5.1** pour suivre les progrès dans la respiration de la pleine conscience. » (p. 107)



LA MENTALISATION

LA MENTALISATION



- Mentaliser, c'est comprendre ce que l'autre ressent et mettre des mots sur un ressenti ou un comportement.
 - Désirs : Tu es en colère parce que tu n'as pas pu aller à ton cours d'éducation physique.
 - Croyances : Tu es joyeux parce que tu pensais que je n'allais pas me rappeler de ton privilège.
 - Regrets : Tu es triste parce que tu ne voulais pas lui faire de mal en la poussant.
 - Objectif : Tu es fier parce que tu as réussi à demeurer en classe pour ton intégration.
 - Valeurs : Tu es frustré parce qu'elle t'a menti.
- Autres exemples de mentalisation :
 - « *C'est difficile pour toi en ce moment.* »
 - « *Ça ne va pas pour toi actuellement.* »
 - « *Tu ne voulais pas ça!* »

Si la mentalisation exercée par l'adulte est cohérente, claire, régulière et appropriée, avec le temps, le jeune :

- devient capable de s'autoréguler et
- développe son empathie.



LE DÉPÔT

LE DÉPÔT POUR FAVORISER LES FORCES DE CARACTÈRE



- Il s'agit de commenter, individuellement et en groupe, fréquemment et positivement, les comportements adaptés de tous les élèves de la classe, de les surprendre lorsqu'ils sont en train de réussir (un dépôt).
- Par la suite, il est plus facile de demander quelque chose de négatif (retrait), car on a déposé du positif dans le « compte de banque ».
- L'élément le plus important est de garder un solde positif dans le compte. » (Royer, 2005).
- Il importe de **DÉPOSER** chez l'élève (l'enfant) des marques d'accueil, de bienvenue, d'acceptation, de reconnaissance, d'encouragement, d'empathie, de compassion et de compréhension afin de rejoindre son cerveau émotionnel et son cœur.



LA DISTANCIATION D'AVEC SON ANXIÉTÉ

SE DISTANCIER DE L'ANXIÉTÉ



- La distanciation, c'est une attitude de recul par rapport à quelque chose. C'est ne pas se laisser immerger par quelque chose.
- Le but de la distanciation n'est pas de lui donner un moyen de maîtriser ou de modifier les émotions et les pensées qui le perturbent. Ce n'est pas non plus de lui apprendre à ne pas avoir peur quand il est clair qu'il a peur mais plutôt de l'aider à accepter cette peur sans s'identifier entièrement à elle et la laisser suivre son chemin. » (p.123)
- La distanciation est avant tout un outil de communication avec soi-même. Elle nous permet de séparer nos émotions de la situation qui les a provoquées ou du message que nous voulons communiquer; elle est essentielle à la gestion efficace de ces émotions.
- Nous utilisons cet outil dans de nombreuses situations sans nous en rendre compte. Il est à l'œuvre, par exemple, chaque fois qu'une mère demande calmement à son enfant la vérité alors qu'elle est fâchée de savoir qu'il a menti ou qu'elle se sent agitée ou triste et qu'elle décide de s'asseoir et de respirer profondément pour « reprendre son souffle ».
- **Il s'agit de « passer du temps » avec ses émotions négatives (et ses pensées) sans s'identifier (se désidentifier) à elles entièrement. (p. 138)**



LA TECHNIQUE

A B C D E

TECHNIQUE ABC...D ET E



ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR

« Qui »,
« Quoi »
« Où »

PENSÉES, CROYANCES INTER-PRÉTATIONS SOUVENT NÉGATIVES ET RAPIDES

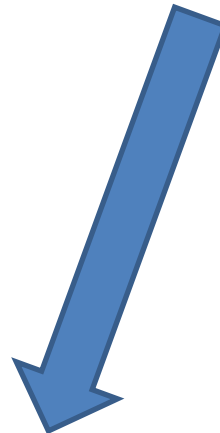
CONSÉQUENCES (sentiment et action)

RÉFUTATION
L'argument qui sert à combattre les croyances (B)

DYNAMISATION
Conséquences émotionnelles et comportementales de la réfutation

Remise en question

Action énergisante



Remise en question

Voici un résumé des questions à se poser :

1. Qu'est-ce qui prouve que cette croyance est vraie? Qu'est-ce qui prouve qu'elle est fausse? **Tenter d'adopter un regard objectif, externe et non biaisé.**
2. De quelle autre façon pourrais-je envisager la situation? **Prendre la position d'un observateur impartial (ami, collègue, personne qu'on admire...)**
3. Quelle est la pire chose qui pourrait arriver? Est-ce probable? **Cerner notre peur, reconnaître sa présence.**
4. Quelle est la meilleure chose qui pourrait arriver? Est-ce probable?
5. Quel est le résultat le plus probable?
6. Quel est mon plan d'attaque, particulièrement dans le cas du résultat le plus probable?
 - **Plan d'attaque pour amener le meilleur scénario à se réaliser (action énergisante).**
 - **Établir la liste de ce que je peux faire pour éviter le scénario « catastrophe » (agir sur la peur).**
 - **Comment vais-je me préparer aux conséquences possibles?**



Dialogue avec son Anxieux ou son Anxieuse

DIALOGUE

AVEC SON ANXIEUX OU SON ANXIEUSE

But de la technique du dialogue

- À l'intérieur de chaque personne, il y a des dialogues ou de monologues qui s'exécutent consciemment et souvent inconsciemment. Nous sommes remplis de souvenirs, d'expériences, de sentiments et d'émotions qui se font entendre à l'intérieur de nous et qui demandent à être écoutés, reçus et explicités.
- Une façon de leur donner la parole et d'accéder à une libération et à une fluidité intérieure est d'effectuer un « dialogue intérieur ». C'est-à-dire d'établir un échange avec une partie de nous.
- Il s'agit d'abord de se placer dans une position d'intériorisation et d'ouverture au plan intellectuel et émotionnel (faire taire le mental, le rationnel et le juge) pour avoir accès à son monde intérieur et à ce qui veut se faire entendre, écouter, ressentir et comprendre (avec tout son être).
- Par la suite, il s'agit d'identifier un élément (une problématique, un thème, un phénomène, une expérience, une situation, une émotion, une personne, une sub-personnalité) avec qui il nous apparaît important, voire capital, d'aborder un dialogue. »

DIALOGUE AVEC SON ANXIEUX OU SON ANXIEUSE

Écriture – EXERCICE DANS SON CSA

- Tout d'abord, prendre contact avec son anxieux ou son anxieuse.
- Ensuite, sur une feuille, à la manière d'un dialogue, on écrit son propre NOM. Puis, on écrit la première phrase de sa conversation avec la sub-personnalité. En dessous, on écrit le nom de la sub-personnalité choisie et on laisse écrire sa main.
- Débuter le dialogue en laissant écrire la main : tout est permis, aucun jugement n'est nécessaire et utile. Tout s'écrit comme ça vient. C'est la partie implicite de moi (hémisphère droit du cerveau) qui prend la parole et à laquelle je suis en entière présence et en confiance (à l'écoute et dans un échange).
- À la fin du dialogue, prendre une distance. Relire son dialogue et en dégager l'essence, les prises de conscience, les découvertes, la compréhension, la libération, etc.
- Un exercice qui permet de mieux se connaître!



LES PLANS D'ACTION MOTIVÉS

LES PLANS D'ACTION MOTIVÉS

AIDER L'ENFANT À FAIRE FACE À CE QU'IL REDOUTE PAR UN PLAN D'ACTION MOTIVÉ

- Si elles sont essentielles pour aller à l'encontre de la peur de la peur, la respiration consciente et la distanciation suffisent rarement à guérir un enfant anxieux.
- Pour qu'il guérisse véritablement, celui-ci doit aller au-devant de ce qu'il craint au lieu de l'éviter. C'est uniquement en passant du temps avec ses peurs et ses angoisses que l'enfant anxieux découvrira qu'elles existent avant tout dans son imagination et qu'elles ne lui font du mal que lorsqu'il le leur permet.
- Il faut alors comprendre comment développer des plans d'action précis pour aider l'enfant à faire face et ainsi à réussir ce qui lui semble tout à fait impossible au début de l'intervention. » (p.147)
- Les plans d'action s'adressent au **domaine comportemental** de l'anxiété.

LES PLANS D'ACTION MOTIVÉS

De la motivation à l'action

- Des nombreuses études démontrent que les probabilités d'atteindre nos buts sont beaucoup plus élevées lorsque nous avons des projets précis que lorsque nous nous appuyons uniquement sur nos bonnes intentions.

LES PLANS D'ACTION MOTIVÉS : QUOI? QUAND? OÙ? COMMENT?

- Les plans d'action motivés sont des stratégies comportementales utilisées avec succès dans différents domaines où un changement d'habitudes est souhaité.

- Ces plans spécifient clairement ce que l'enfant a l'intention de faire afin de surmonter une peur ou une angoisse particulière. Certains plans comprennent aussi un volet adulte, qui indique ce que celui-ci fera pour aider l'enfant.

- Établir un plan d'action et le mettre à exécution comporte un risque. Il n'est pas certain que l'enfant réussisse à affronter ce qu'il redoute et que les adultes soient capables de l'accompagner dans ce défi.

- Cependant, ces adultes (parents, enseignants, intervenants) qui considèrent ce risque ne doivent pas oublier que le contraire est tout aussi vrai : il se peut que l'enfant réussisse!

- Il ne faut pas oublier non plus que ne rien faire n'arrange jamais les choses : les difficultés restent entières et, dans bien des cas, se compliquent et s'intensifient. »
(p. 156)

LES PLANS D'ACTION MOTIVÉS

Élaboration des plans d'action motivés

- Il est nécessaire de n'établir ces plans que lorsque l'enfant est calme et se sent en sécurité, et de lui donner de vraies responsabilités adaptées à son âge dans le processus de décision. (p. 149)
- Il faut toujours tenter d'écrire un plan d'action à la **première personne** et avec les mots qu'utilise l'enfant. Lorsqu'on travaille avec des enfants plus âgés, on les invite à écrire eux-mêmes leur plan d'action, et à la première personne.
- Il est important de préciser la **date** à laquelle le plan débutera. Dans la mesure du possible, faire en sorte qu'il débute le jour même où l'enfant le négocie et l'écrit. Le remettre à plus tard lui donne le temps d'hésiter ne fait qu'augmenter son anxiété.
- Il faut également **intégrer** la **respiration** consciente et la **distanciation** à chaque fois que l'enfant doit faire face à ce qu'il redoute.
- Enfin, il faut demander à l'enfant de donner à son plan un **nom** qui le motive ou l'amuse et qui l'encourage à voir le changement qui s'annonce comme une façon positive de prendre en charge son anxiété. » (p. 152)

RÉFÉRENCES

RÉFÉRENCES



- Bartoli, L. (2010). *L'art d'apaiser son enfant pour qu'il retrouve force et confiance en lui*. Paris : Payot.
- Bélanger, C. et Beaulieu, J. (2008). *Stress et anxiété votre guide de survie*. Montréal : Éditions La Semaine.
- Boileau, M. (2005). *La peur, une alliée possible*. Montréal : CRAM.
- Bourne, E. J. (2011). *Manuel du phobique et de l'anxieux*. France, Eyrolles.
- Braconnier, A. (2002). *Petit ou grand anxieux*. Paris : Odile Jacob.
- Brown, B. (2014). *La vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie*. Paris : Guy Trépanier.
- Duclos, G. (2004). *L'estime de soi, un passeport pour la vie*. Montréal : Hôpital Ste-Justine.
- Dumas, J. (2008). *L'enfant anxieux. Comprendre la peur de la peur et redonner courage*. Bruxelles : De Boeck Université.
- Dumont, M et Plancherel, B. (2001). *Stress et adaptation chez l'enfant*. Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Gibson Desrochers, S. (2011). *Pourquoi j'ai mal au ventre*. Montréal, Éditions Logiques.
- Lacourse, L. (2001). *On se calme ou l'art de désamorcer le stress et l'anxiété*.
- Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*. Boisbriand : Éditions au Carré
- Servant, D. (2009). *Soigner le stress et l'anxiété par soi-même*. Paris : Odile Jacob.
- Servant, D. (2005). *L'enfant et l'adolescent anxieux. Les aider à s'épanouir*. Paris : Odile Jacob.

RÉFÉRENCES POUR LES ENFANTS

- Besner, C. et Thibault, A. (2012). *Frisson l'écureuil peut m'aider à diminuer mon anxiété*. Commission scolaire des Trois-Lacs.
- Bourque, S. (2012). *Petit Loup entre à l'école. Recueil d'allégories et guide d'accompagnement pour favoriser une adaptation harmonieuse à la maternelle*. Québec : Midi trente.
- Bouchard, S. et Gervais, J. (2006). *Les trucs de Dominique*. Ottawa : CFORP.
- Couture, N. et Marcotte, G. (2011). *Incroyable Moi maîtrise son anxiété*. Québec : Midi trente.
- Couture, N. et Marcotte, G. (2013). *Formidable Moi apprend à vivre avec des parents séparés*. Québec : Midi trente.
- Dumont, D. et Charbonneau, I. (2013). *Mon premier livre de méditation*. Saint-Lambert : Dominique et compagnie.
- Fondation de psychologie du Canada (2012). *Leçons sur le stress. Trousse à outils*. Kirkland (Québec) : Pfizer.
- Lopez, M. (2006). *Qui es-tu?* Paris : Kaléidoscope.
- Mundy, M. (2005). *SOS stress. Un guide pour les enfants*. Strasbourg: Éditions du Signe.
- Noreau, D., Massé, A. et Malenfant, I. (2011). *Élisabeth a peur de l'échec*. Saint-Lambert : Dominique et compagnie.
- Watt, M. *Frisson l'écureuil*. Toronto : Les éditions Scholastic.
- Snel, E. (2013). *Calme et attentif comme une grenouille*. Montréal : Éditions Transcontinental.