



## AIDER LES ENSEIGNANTS DANS LA GESTION DE L'ANXIÉTÉ DES ÉLÈVES EN FORMATION PROFESSIONNELLE ET À PRÉVENIR LES CONSÉQUENCES POUR LEUR AVENIR

*Olivia Pelletier, infirmière et étudiante au baccalauréat, 2019*

### L'ANXIÉTÉ, UN TERME DE PLUS EN PLUS ENTENDU

#### Démystifions le stress de l'anxiété

Tout d'abord, il faut savoir que le stress est une réaction utile et essentielle pour la survie de l'humain qui lui permet de faire face à un danger. C'est un signal normal que le cerveau envoie au corps. De manière positive ou négative, nous pouvons le percevoir par des réactions physiques (accélération du rythme cardiaque, papillons dans le ventre), émotionnelles (changement d'humeur, sentiment de perte de contrôle, amplification des émotions) ou psychologiques (distorsions cognitives, propos négatifs).

L'anxiété est un signal à une menace vague ou inconnue que le corps envoie. L'anxiété apparaît lorsque nous croyons que quelque chose de dangereux va survenir, même s'il n'y a aucune raison de croire que cela arrivera. C'est ce que nous appelons l'ANTICIPATION. Mais quand l'anxiété devient-elle anormale ?

Selon le DSM-5, les troubles anxieux diffèrent des sentiments normaux de nervosité ou d'anxiété et impliquent une peur ou une anxiété excessive. Il faut aussi savoir que les troubles anxieux entraînent un fonctionnement altéré ou une détresse significative.

#### L'épidémiologie du problème

Au Canada, la prévalence du trouble anxieux généralisé (TAG) au cours de la vie est de 17,9% de la population (Statistiques Canada, 2012). Sans oublier qu'un jeune sur deux souffrant de trouble anxieux montre une comorbidité avec la dépression majeure ou les troubles liés à la consommation d'alcool ou de drogues (Gouvernement du Québec, 2018).

### PARLONS ÉDUCATION

#### Statistiques

68,8% des jeunes de 15 à 24 ans présentant un trouble anxieux ou de l'humeur ont déclaré que cela a débuté avant l'âge de 15 ans (Marcotte, 2007).

L'anxiété se fait sentir de plus en plus jeune. Il faut donc agir. La prise en charge rapide de ces jeunes fera en sorte de faciliter leur intégration à la vie adulte et ainsi mieux répondre à leurs besoins.

#### Impacts de l'anxiété

L'anxiété touche plusieurs domaines dans la vie de la personne, tant au niveau académique qu'au niveau de l'insertion sociale et professionnelle. Perturbation des performances de plusieurs fonctions cognitives comme l'attention, la mémoire ou la résolution de problèmes, difficultés d'apprentissage et échecs répétitifs en sont quelques exemples. À cela s'ajoute une vulnérabilité sociale, la crainte du jugement, l'isolement social et le travail d'équipe difficile. Ces personnes ont donc beaucoup de difficultés à s'intégrer sur le marché du travail : difficultés au niveau de l'organisation, réfractaires aux changements et augmentation de l'absentéisme. Bref, il faut mieux encadrer et soutenir les élèves afin de faciliter leurs études et leur insertion sociale et professionnelle.



## STRATÉGIES, À NOUS D'AGIR!

### L'élève a un rôle à jouer

Tout commence par de saines habitudes de vie! Ainsi, l'élève sera mieux disposé à l'environnement de l'école. Il doit connaître ses propres stratégies d'apprentissage et des moyens qui lui sont utiles pour gérer son anxiété. Bref, c'est apprendre à bien se connaître. De plus, un travail d'introspection doit être amorcé en se questionnant sur ses pensées automatiques; Quels sont les faits? Qu'est-ce que ton parent/meilleur ami te dirait? Et si cela arrivait? Le but étant de désamorcer les pensées négatives.

### Enseigner sans s'épuiser

Reconnaître le comportement de l'élève anxieux est le rôle premier de l'enseignant afin de pouvoir le soutenir. Une grille d'observation peut être utilisée pour assurer un meilleur suivi. Une bonne planification ainsi que la disponibilité de l'enseignant permettra d'offrir plus de temps à l'élève en lui offrant de la rétroaction, des périodes de tutorats et de l'aide individuelle. Sans oublier le travail de collaboration avec les divers professionnels qui interviennent auprès des élèves.

Il est bien de spécifier que toutes stratégies auront un effet bénéfique chez l'ensemble des élèves.

### Sortir du cadre avec le milieu-école

L'environnement joue un rôle important dans la motivation et l'apprentissage des élèves. Nous entendons parler de plus en plus des classes flexibles qui permettent de s'adapter aux besoins des apprenants. Pourquoi ne pas l'appliquer en formation professionnelle?

D'autre part, créer un environnement où les erreurs sont considérées comme une partie naturelle du processus d'apprentissage amènerait l'élève à garder des pensées positives ainsi que sa motivation.

### Approche relationnelle, la clé de la réussite

Une bonne relation enseignant-élève aura pour effet une diminution du décrochage scolaire et une augmentation de la motivation. Pour y parvenir, l'enseignant doit démontrer un réel intérêt pour la personne en l'interpellant par son prénom, en la félicitant et en partageant régulièrement des moments de plaisir avec elle. Il ne faut pas oublier que l'enseignant doit accompagner les apprenants et non être en position de supériorité. Avec un lien positif, il est possible de développer un lien de confiance avec l'élève et ainsi avoir plus d'impacts positifs dans sa vie!

## RÉFÉRENCES

- American Psychiatric Association. (2018). Aide pour les troubles anxieux. Repéré à <https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders>
- Gouvernement du Québec. (2018). Institut de la statistique du Québec. Repéré à <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sant/enfants/ados/adaptation-sociale/sante-jeunes-secondaire2.pdf>
- Marcotte, J. (2007). Le passage à l'âge adulte: Les trajectoires des jeunes ayant eu des problèmes de comportement. Repéré à <http://www1.education.gouv.qc.ca/sections/prprs/pdf/prprsFiche32.pdf>
- Statistiques Canada. (2012). Enquêtes sur la santé dans les collectivités canadiennes-Santé mentale. Repéré à [http://www.bdso.gouv.qc.ca/docs-ken/multimedia/PB01671FR\\_portrait\\_sante\\_mentale2015H00F00.pdf](http://www.bdso.gouv.qc.ca/docs-ken/multimedia/PB01671FR_portrait_sante_mentale2015H00F00.pdf)