

## Gérer l'angoisse



**Les élèves qui possèdent les stratégies nécessaires pour gérer leur angoisse profitent de leurs interactions positives avec les autres élèves et participent pleinement aux activités d'apprentissage.**

*Sélectionner l'énoncé qui décrit le mieux l'habileté de l'élève à gérer son angoisse. Cela vous aidera à déterminer de quel niveau de la pyramide d'interventions vous devriez choisir vos stratégies (p. ex. : 1 = spécialisé, 2 = visé et 3 = universel).*

- 1. L'élève a besoin d'un immense soutien individuel pour assurer sa sécurité ou gérer son angoisse durant la journée d'école.
- 2. L'élève a besoin de l'assistance fréquente d'un adulte (p. ex. : plus de trois fois par semaine) pour gérer l'angoisse éprouvée durant la journée d'école.
- 3. L'élève peut avoir besoin de rappels occasionnels (p. ex. : moins de deux fois par semaine) ou d'encouragements, mais, dans l'ensemble, gère l'angoisse sans soutien additionnel.



### Tous les élèves profitent des appuis universels.

- À partir de remue-méninges et d'exemples tirés de la littérature enfantine ou de la littérature jeunesse, définir ce que signifie l'angoisse.
- Aider les élèves à **reformuler** leurs descriptions des situations qu'ils associeraient au sentiment d'angoisse afin de redéfinir leur perception de ces situations.
- Enseigner **des stratégies de gestion de l'angoisse** que les élèves pourront utiliser lorsqu'ils commenceront à se sentir angoissé :
  - se servir de la visualisation positive avant d'entamer une activité ou en préparation à une certaine situation;
  - reconnaître les signaux de stress envoyés par notre corps et prendre le temps de se calmer;
  - utiliser **le monologue intérieur** pour se calmer (se dire : *je suis calme* ou encore compter jusqu'à 10).
- Enseigner, revoir et pratiquer les stratégies de gestion de l'angoisse en début d'année et lors des moments plus stressants au cours de l'année.
- Aménager **un coin de sécurité** dans la classe où les élèves peuvent aller, un à la fois, pour se calmer, pour se détendre et pour faire le point, avant de revenir dans le groupe.
- Fournir **des rappels visuels** afin de rappeler aux élèves quelles sont les stratégies pour gérer l'angoisse.
- Enseigner et souligner **les habiletés de résolution de conflits**.
- Utiliser de la rétroaction de nature descriptive afin d'encourager les élèves qui démontrent qu'ils sont capables de gérer leur angoisse.





### Les élèves qui ont des besoins plus spécifiques profitent des appuis visés.

- Jumeler un élève qui a de la facilité à gérer sa colère avec un autre qui en a moins. Ce dernier tirera profit du fait de voir un autre élève modeler les stratégies de gestion de l'angoisse. Les partenaires de jumelage devraient être changés régulièrement au cours de l'année.
- Se placer à proximité d'un élève qui a besoin d'appui et d'encouragement dans les situations où il est possible d'éprouver de l'angoisse.
- Alternier les activités pour lesquelles un élève éprouve du succès et celles qui sont susceptibles de causer de l'angoisse chez lui afin de permettre à l'élève de se calmer.
- Choisir, avec l'élève, **des indices et des incitatifs discrets** qui pourront l'aider à se souvenir d'utiliser des stratégies de gestion de l'angoisse.
- Pour les élèves qui ont beaucoup d'énergie, **prévoir plusieurs moments dans la journée où ils pourront bouger**. Ceci les aidera à se libérer de leur angoisse.
- Travailler individuellement avec les élèves afin de nommer les moments au cours de la journée qui pourraient être source d'angoisse et personnaliser les stratégies afin d'aider à atténuer l'angoisse.
- Pour les élèves qui ont besoin de plus d'encadrement, élaborer ensemble **des scénarios sociaux** décrivant les différentes façons de gérer les situations qui sont sources d'angoisse.
- Pratiquer la gestion de l'angoisse par l'entremise **des jeux de rôles**.
- Élaborer **un système d'autosurveillance** permettant aux élèves de réguler et d'évaluer leur habileté à gérer leur angoisse tout au long de la journée.
- Mettre en place **un système de renforcement positif** des comportements attendus afin d'aider les élèves à améliorer leur gestion de l'angoisse.

Les parents connaissent bien leur enfant et peuvent aider en donnant un aperçu de ce qui peut être fait pour appuyer le bien-être émotionnel et social de celui-ci.

Collaborer afin de trouver des stratégies qui pourront être utilisées à la maison, à l'école et dans la communauté peut être très avantageux.



### Un petit nombre d'élèves ayant des besoins sensoriels, physiques, cognitifs ou comportementaux profitent des appuis spécialisés.

- Envisager la possibilité de limiter le temps de participation d'un élève à une activité qui semble être source d'angoisse pour lui.
- Élaborer, avec l'élève, sa famille et les intervenants pertinents, **un plan simple** visant à aider l'élève à gérer son angoisse. Le plan devrait comporter **un système de renforcement positif** approprié et signifiant pour l'élève.

Pour obtenir de plus amples renseignements et stratégies :  
*Renforcer le comportement positif dans les écoles albertaines : une méthode intensive et personnalisée*, page 17.

