

# Accompagner les enfants dans leur gestion du stress et de l'anxiété

Sophie Michaud

Volume 43, numéro 3, hiver 2021

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/94763ac>

[Aller au sommaire du numéro](#)

---

## Éditeur(s)

Association Lurelu

## ISSN

0705-6567 (imprimé)

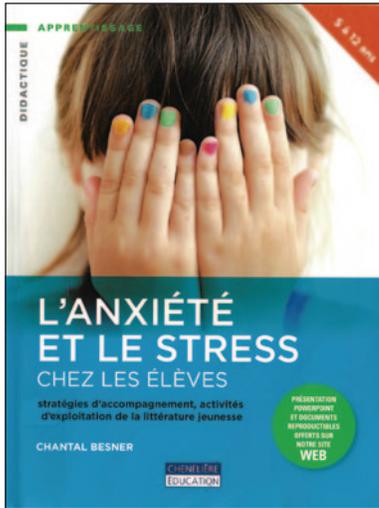
1923-2330 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

---

## Citer cet article

Michaud, S. (2021). Accompagner les enfants dans leur gestion du stress et de l'anxiété. *Lurelu*, 43(3), 77–78.



## Accompagner les enfants dans leur gestion du stress et de l'anxiété

Sophie Michaud

77

Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, «de 10 à 20 % des jeunes Canadiens sont touchés par une maladie mentale ou un trouble mental [...] Et seulement 1 enfant sur 5 ayant besoin de services de santé mentale les reçoit<sup>1</sup>.» L'anxiété s'avère l'un des troubles psychologiques les plus fréquents chez l'enfant et l'adolescent. Et plus l'enfant est jeune, plus le stress affecte son corps<sup>2</sup>. On peut supposer que ces statistiques, publiées avant l'apparition de la COVID-19, ont augmenté en cette période trouble. C'est donc pour cette raison que j'ai choisi de vous parler du livre *L'anxiété et le stress chez les élèves. Stratégies d'accompagnement, activités d'exploitation de la littérature jeunesse* de Chantal Besner, publié chez Chenelière Éducation, en 2016. D'entrée de jeu, l'auteure précise que «cet ouvrage ne peut remplacer une consultation ou un suivi auprès d'un professionnel» (p. 2). Outil de promotion de la santé mentale, ce livre, conçu pour aider les enseignants et les intervenants du préscolaire et du primaire à reconnaître un enfant anxieux ou stressé, pourrait aussi outiller les adolescents et les adultes, d'autant plus que Susie Gibson Desrochers mentionne que 40 % des enfants anxieux ont des parents anxieux<sup>3</sup>.

### Le contexte de création de l'ouvrage

Chantal Besner, enseignante de la Commission scolaire des Trois-Lacs, explique dès l'introduction qu'elle a vécu avec les symptômes de l'anxiété pendant vingt-cinq ans, avant d'apprendre qu'elle en souffrait. Elle s'est alors documentée et a ensuite offert des formations sur le sujet dans les commissions scolaires. Son livre, le fruit de huit années de recherche, contient les activités qu'elle a expérimentées à son école avec le personnel enseignant. Trois psychologues scolaires ont d'ailleurs collaboré à l'ouvrage afin qu'il informe adéquatement les lecteurs sur les notions d'anxiété et de stress.

### Le stress et l'anxiété : définitions

L'ouvrage se présente en deux parties : la première, qui s'intitule «Pour mieux comprendre l'anxiété et le stress», informe le lecteur sur le sujet. Dans le premier chapitre, s'appuyant sur des publications spécialisées, l'auteure distingue le stress de l'anxiété, qui sont tous deux régis par la peur. Selon Germain Duclos, «le stress est un processus par lequel nous réagissons à un événement de la vie que nous percevons comme une menace ou un défi<sup>4</sup>». Cet inconfort physique, qui permet à la fois à notre cerveau de sécréter deux hormones, adrénaline et cortisol, et à notre corps de réagir, est lié à une réalité immédiate, comme une entrevue ou un exposé oral en classe. Pour Sonia Lupien<sup>5</sup>, il s'avère normal de ressentir du stress lorsqu'on vit une situation nouvelle qui menace notre égo et où l'on ressent un faible sentiment de contrôle. Besner rappelle que le bon stress, présent à tout âge, fait partie de la vie courante. De courte durée, il est nécessaire pour donner le meilleur de soi «grâce à la tension vécue qui mobilise nos capacités intellectuelles» (p. 5). Une personne peut néanmoins ressentir un stress intense à cause d'une menace pour sa survie, comme un accident ou une maladie.

L'anxiété, quant à elle, demeure la première conséquence psychologique reliée au stress. Cette réaction cérébrale se caractérise par l'inquiétude et la préoccupation. Besner la dit «problématique lorsqu'elle devient excessive et persistante [...] et nuit au bien-être et au fonctionnement quotidien» (p. 5). Elle est aussi causée par la crainte d'un danger réel ou appréhendé, par de l'anticipation et par une série de pensées automatiques erronées en lien avec des événements pénibles. L'auteure propose d'ailleurs un tableau de l'anxiété normale chez l'enfant en fonction des stades du développement. Elle explique également les conséquences de l'anxiété et du stress, de même que les signes à considérer, pour consulter un professionnel de la santé. Besner aborde aussi les troubles anxieux

et présente les dix troubles reconnus dans le DSM-5<sup>6</sup>. Enfin, elle explore les thérapies, l'exposition et la médication. En ce sens, elle offre un portrait très complet de l'anxiété et du stress.

### Mieux comprendre pour accompagner

Avant d'accompagner l'enfant, il faut d'abord savoir reconnaître le stress ou l'anxiété chez lui. Pour ce faire, Chantal Besner suggère, dans son deuxième chapitre, l'approche cognitivo-comportementale, reconnue comme efficace pour calmer l'anxiété et le stress. En bref, il s'agit d'identifier une situation précise qui engendre des pensées automatiques, des émotions, des sensations physiques et une réaction. Cet outil permet de reconnaître l'anxiété et le stress, et d'aider l'enfant à prendre conscience de ses émotions et de ses sensations physiques dans cette situation. Appuyant ses explications d'exemples, l'auteure fournit des pistes d'accompagnement selon les différentes réactions que l'on retrouve chez l'enfant anxieux ou stressé, et mentionne au passage les comportements à privilégier et ceux à éviter. Elle dresse aussi le portrait des problématiques les plus fréquentes en milieu scolaire : l'anxiété de séparation, le refus scolaire, l'anxiété de performance et la peur des exposés oraux, en présentant les principales caractéristiques de chacune. Puis elle énonce des pistes d'accompagnement pour les enseignants et d'autres destinées aux parents. Elle outille même les enseignants en expliquant comment informer les parents, selon que les états d'anxiété et de stress de l'enfant sont connus ou pas, acceptés ou pas. Des fiches reproductibles sont d'ailleurs fournies à cet effet.

### Des activités d'accompagnement

Dans la deuxième partie de l'ouvrage, des activités sont suggérées pour guider les élèves dans la gestion de l'anxiété et du

stress. Il est important de mentionner que l'être humain aux prises avec ces derniers réagit sur quatre plans :

Le plan cognitif, par des pensées (souvent négatives), une difficulté de concentration; le plan émotif, par la peur, l'impatience, la tristesse, l'anxiété (dans le cas du stress); le plan physique, par des maux de ventre ou de tête, des serremments à la poitrine, des nausées, des palpitations, de la transpiration; le plan comportemental, par la fuite, l'affrontement, le blocage, l'agressivité, etc. (p. 6)

Comme il est impossible d'éviter toutes les situations qui créent du stress et de l'anxiété, il faut alors s'adapter, lâcher prise, tolérer l'inconfort, reformuler ses pensées, foncer. Pour cette raison, dans le chapitre 3, l'auteure propose plusieurs activités, à réaliser en groupe ou de façon individuelle avec les élèves, qui les aideront à reconnaître et à comprendre les effets de l'anxiété et du stress sur leur corps, que ce soit par les émotions, les sensations physiques et les pensées. Toutes les activités s'appuient sur l'histoire *La rentrée d'Antoine*, écrite par Chantal Besner et illustrée par Stéphane Morin, qui utilise le vocabulaire adéquat pour parler de ces sujets. Cette histoire fait partie du matériel accessible sur le site Web de l'éditeur. En résumé, l'histoire permet de reconnaître les effets de l'anxiété et du stress dans la tête et dans le corps du personnage, et fournit des stratégies aux enfants. Cela dit, il est possible d'utiliser le matériel sans lire l'histoire.

Les activités accompagnent les enfants dans l'application des stratégies suggérées dans l'histoire, c'est-à-dire respirer avec son ventre, exprimer ce qu'on ressent, relaxer ou bouger, changer ses pensées, revenir au moment présent et affronter sa peur. Certaines aident les enfants à identifier les sensations physiques qu'ils éprouvent, d'autres à parler de leurs émotions, à réfléchir à ces dernières ou encore à exprimer une peur. Des fiches sont réservées aux enseignants, d'autres

aux parents. Chacun y trouvera donc son compte. De façon générale, les activités se destinent tantôt aux enfants âgés entre 5 et 7 ans, tantôt à ceux qui ont entre 8 et 12 ans. Quelques activités sont destinées aux deux clientèles. D'ailleurs, l'auteure propose des variantes pour les enfants de 5 à 8 ans qui auront plus de difficulté à nommer les effets de l'anxiété ou du stress sur leur corps.

#### Des activités de relaxation

Le chapitre 4 regorge d'activités de relaxation à réaliser avec les enfants, afin qu'ils évacuent les tensions physiques et mentales reliées à l'anxiété ou au stress. L'objectif est de les apaiser et de les amener à se connecter à leurs émotions et à leur corps. Besner explore plusieurs outils afin d'aider les enfants à relaxer : respiration abdominale, décoration d'un mandala, relaxation de pleine conscience, visualisation, postures de yoga et respiration en cohérence cardiaque. L'auteure utilise d'ailleurs le matériel de la spécialiste Nicole Bordeleau.

#### Des activités liées à la littérature pour la jeunesse

Enfin, Chantal Besner consacre le chapitre 5 aux activités de lecture liées à la littérature pour la jeunesse, en créant des fiches reproductibles où l'anxiété et le stress sont valorisés par le biais de thèmes comme la peur, l'évitement, les inquiétudes, le courage, la persévérance, etc. Des suggestions d'albums, de miniromans et de documentaires sont proposées, que ce soit pour les exploiter de façon pédagogique ou simplement pour les déposer dans le coin lecture de la classe. Les livres sont accompagnés d'une description détaillée et d'une vignette à imprimer et à coller à l'intérieur du livre, pour les identifier et ainsi les relier à une stratégie précise. Plusieurs livres québécois sont d'ailleurs suggérés. Ainsi, *Frisson l'écureuil* de Mélanie Watt, *Je suis Louna et je n'ai peur de rien* de Bertrand

Gauthier et Gérard Frischeteau, *L'original qui avait la frousse* de Nicholas Oldland, *Élisabeth a peur de l'échec* de Danielle Noreau, d'Andrée Massé et d'Isabelle Malenfant, entre autres, sont exploités dans les fiches. Chacune d'entre elles contient plusieurs idées d'exploitation comme des pistes de discussion, des mots cachés, des dessins, des exercices d'écriture, des bricolages, des questions de réflexion ou encore un jeu de serpents et échelles.

En conclusion, pour Chantal Besner, l'école doit prendre son rôle de prévention au sérieux, car un taux élevé d'hormones de stress chez l'enfant affecte ses apprentissages et sa mémoire. Outiller le plus tôt possible les enfants, les adolescents et leurs parents dans la gestion du stress et de l'anxiété s'avère essentiel afin d'entretenir leur santé mentale dans notre société actuelle : «Aider un enfant à acquérir de bonnes stratégies adaptatives, c'est l'aider à résoudre des problèmes, à contrôler sa vie par son pouvoir d'agir et, en somme, à stimuler son développement<sup>7</sup>.»

(lu)

#### Notes

1. Information tirée du site : <https://cmha.ca/fr/faits-saillants-sur-la-maladie-mentale>, consulté le 13 octobre 2020.
2. Germain Duclos, *Attention, enfant sous tension! Le stress chez l'enfant*, Montréal, Éd. CHU Sainte-Justine, 2011, p. 99.
3. Susie Gibson Desrochers, *Pourquoi j'ai mal au ventre? Guide pratique de l'anxiété chez l'enfant de 7 à 12 ans*, Montréal, Éd. Logiques, 2011, p. 42.
4. Germain Duclos, *ibid.*, p. 13.
5. Sonia Lupien, Ph. D., *Par amour du stress*, Montréal, Éd. au Carré, 2010.
6. *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, 5<sup>e</sup> édition.
7. Germain Duclos, *ibid.*, p. 28.