



L'anxiété chez les élèves du primaire

Par Audrey St-Hilaire Siméon

Baccalauréat en éducation préscolaire et enseignement primaire



Question de recherche: Quels sont les impacts des moyens travaillés en classe sur l'anxiété des élèves à l'école?

Contexte & Problématique

Nous savons que l'anxiété est de plus en plus présente chez les élèves, peu importe l'âge. 10 à 15% des enfants souffriraient même de troubles anxieux (Elia, 2019). Ils sont souvent peu outillés pour y faire face ou pour reconnaître les signes. L'anxiété va souvent avoir un impact direct sur leur disponibilité à apprendre et sur les résultats qu'ils vont fournir. Lors de mon stage dans une classe de 2e année, j'ai pu observer de l'anxiété chez plusieurs élèves. La plupart disaient la même chose : « Je ne suis pas capable. » Certains allaient même jusqu'à refuser de faire un travail ou restaient bloqués devant une tâche en raison de leur peur de ne pas réussir.

Cadre de référence

L'anxiété

Le fait d'anticiper un problème avant même qu'il n'arrive, de le grossir ou même de le créer. Il s'agit d'un mélange entre une réaction physique (ex : avoir le cœur qui bat vite ou de la difficulté à respirer) et une réaction psychologique (ex : avoir des inquiétudes ou des doutes avant un examen). (AMPQ, 2020)

La confiance en soi

Le fait d'avoir « l'assurance dans notre capacité à agir et à faire face aux situations que nous devons affronter quotidiennement [...]. » (Gay, 2013, p. 214) Elle va être créée autant par des réussites que par des échecs associés à l'action et non à la personne. (Gay, 2013, p. 215) L'anxiété va être une conséquence de manque de confiance en soi.

La relaxation

L'apaisement du corps et de l'esprit afin de se libérer de certaines tensions, autant physiques que psychologiques. (Legat, 2005, p. 4)

Analyse des traces & interventions faites en classe

Activités expérimentées	Résultats observés et obtenus
Introduction sur l'anxiété : reconnaissance des sources de l'anxiété à l'école; reconnaissance des symptômes physiques et psychologiques lors des périodes d'anxiété; identification de moyens pour diminuer l'anxiété. La première feuille d'auto-évaluation [1] a été remplie par les élèves à ce moment-là.	Avec cette activité, les élèves ont pu être en mesure de reconnaître les symptômes qu'ils ressentaient lors de moments d'anxiété, mais aussi les causes, qui peuvent être différents d'une personne à l'autre. En groupe, ils ont été en mesure de trouver des moyens pour diminuer l'anxiété qu'ils ressentaient. Selon les réponses obtenues dans la deuxième feuille d'auto-évaluation [2], certains ont fait part qu'ils avaient commencé à utiliser des moyens différents que ceux expérimentés en classe, comme le dessin ou l'utilisation de balles antistress.
Exercices de yoga. [3]	Selon les réponses obtenues avec la deuxième auto-évaluation [2], environ la moitié des élèves ont mentionné que le yoga était une des méthodes qui fonctionnaient le mieux pour diminuer leur anxiété. Lors de ces activités, j'ai pu observer que les élèves semblaient beaucoup plus calmes et certains me l'ont confirmé.
Expérimentations de différentes techniques de respiration. [4]	Selon les réponses obtenues avec la deuxième auto-évaluation [2], plus de la moitié du groupe ont mis la respiration comme étant la méthode qui fonctionnait le mieux pour eux. Certains ont écrit que ça les aidait ou encore que la respiration aidait à retirer toute leur anxiété. Le fait de prendre le temps de bien respirer a permis aux élèves de relaxer en enlevant les tensions qu'ils pouvaient ressentir. J'ai aussi pu en observer certains qui les utilisaient de manière autonome avant une évaluation.
Transformations de pensées anxiogènes en affirmations positives. Exemple : « Je vais faire de mon mieux et j'ai le droit de faire des erreurs. » au lieu de « Je ne serais pas capable. ».	Selon les réponses obtenues avec la deuxième auto-évaluation [2], cette méthode semble avoir été celle le moins efficace, puisque moins du quart des élèves ont dit qu'elle fonctionnait pour eux. J'ai voulu amener les élèves à transformer le négatif en positif afin de favoriser leur confiance en soi avant une évaluation ou autres. Je n'ai pas pris le temps de suffisamment modéliser et expérimenter cette méthode avec eux qui est peut-être plus difficile à réinvestir de manière autonome afin de voir le bénéfique.



Nom : _____

Auto-évaluation [1]

Coche les phrases qui te correspondent lorsque tu te sens anxieux.

- Je n'ai pas faim.
- J'ai mal à la tête.
- Mon cœur bat rapidement.
- J'ai mal au ventre.
- Je dors mal.
- J'ai mal au cœur.
- Autre : _____

Qu'est-ce qui te rend anxieux? Coche ce qui te correspond.

- J'ai peur de ne pas réussir et de faire des erreurs.
- J'ai peur que les autres rient de moi si je me trompe.
- Je ne veux pas essayer de nouvelles choses, car j'ai peur de ne pas être bon.
- J'ai peur de dire ce que je pense en classe, de participer.
- Je n'aime pas avoir trop l'attention sur moi.
- Je n'aime pas être séparé trop longtemps des gens que j'aime.
- Je n'aime pas dormir ailleurs que dans ma maison.
- J'ai peur de faire des choses seul.
- Je pense toujours à ce qui pourrait arriver de pire.
- Si j'ai une mauvaise note, c'est la fin du monde.
- J'ai peur de ce que les autres peuvent penser et dire de moi.
- Autre : _____

Nom : _____

Auto-évaluation [2]

Parmi les méthodes essayées en classe, laquelle fonctionna le mieux pour toi?

Réponse qu'il a d'autres moyens que tu peux utiliser lorsque tu te sens anxieux? Si oui, quel?

Réponse que tu réalisais les méthodes apprises en classe lorsque tu te sens plus anxieux? Explique.

Mets un X dans la case qui te correspond le plus.	OUI	UN PEU	NON
Je suis ce qui se passe dans mon corps lorsque je suis anxieux.			
Je sais reconnaître les situations qui me rendent anxieux.			
Je connais des méthodes pour diminuer l'anxiété.			
J'utilise les méthodes que je connais pour diminuer l'anxiété.			
Les méthodes que j'utilise fonctionnent.			

Résultat & Conclusion

Pour la plupart des élèves, les méthodes expérimentées en classe leur ont permis de se relaxer davantage et ainsi diminuer l'anxiété qu'ils peuvent avoir à diverses occasions. Selon les traces obtenues et les discussions que nous avons eues à plusieurs reprises, une majorité d'élèves se sentaient plus en confiance avant une évaluation s'ils prenaient un temps de relaxation efficace.

Pour le yoga et les techniques de respirations, l'impact sur l'anxiété des élèves a été positif puisque la plupart ont mentionné que ces moyens fonctionnaient pour eux. De plus, avec les diverses discussions que nous avons eues, les élèves ont été en mesure de détecter les signes d'anxiété qu'ils pouvaient ressentir, la raison ainsi que d'autres moyens qui pourraient les aider.

Pour ce qui est des affirmations positives, l'impact a été moins grand que celui auquel je m'attendais. Le manque de modélisation et d'expérimentation est fort probablement la raison de ce faible impact. En effet, pour changer notre façon de pensée, donc de voir de manière plus positive, il faut du temps, mais surtout de la pratique.

Pour conclure, les moyens que nous avons travaillés en classe ont permis de diminuer en partie l'anxiété des élèves. Je suis d'avis que l'implantation d'une routine de relaxation à chaque jour ne peut avoir que des effets positifs, autant sur l'anxiété des élèves, leur confiance, que sur leur apprentissage.

Références

Association des médecins psychiatres du Québec (AMPQ). (2020). *Anxiété*. Repéré à <https://ampq.org/info-maladie/anxiete/>

Elia, J. (2019). *Présentation des troubles anxieux chez l'enfant et l'adolescent*. Repéré à <https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/probl%C3%A8mes-de-sant%C3%A9-infantiles/troubles-mentaux-chez-les-enfants-et-les-adolescents/pr%C3%A9sentation-des-troubles-anxieux-chez-l%E2%80%99enfant-et-l%E2%80%99adolescent>

François, C. (2015). *Apprendre à relaxer pour mieux apprendre à l'école*. Repéré à <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/719498/programme-relaxation-respiration-mind-up-ecoles-vancouver-apprentissage>

Gay, C. (2013). *Manuel de psychoéducation : Troubles bipolaires*. Dunod, Paris.

Legat, S. (2005). *La relaxation à l'école : Pourquoi, où, quand, comment?* (Mémoire, Université de Bourgogne, Dijon, France). Repéré à [https://www.psychanalyse.com/pdf/RELAXATION%20A%20L%20ECOLE%20-%20MEMOIRE%20\(45%20pages%20-%201,5%20Mo\).pdf](https://www.psychanalyse.com/pdf/RELAXATION%20A%20L%20ECOLE%20-%20MEMOIRE%20(45%20pages%20-%201,5%20Mo).pdf)