

ANXIÉTÉ

Être anxieux est très souvent nécessaire et positif. Par exemple, être anxieux avant un test, avant une présentation orale ou même en situation de danger motive une personne à agir et l'aide à réussir. Parfois cependant, l'anxiété se transforme et devient exagérée. Lorsque les sentiments d'inquiétude deviennent persistants et intenses, ils peuvent avoir un effet paralysant et dérangeant sur les résultats scolaires et les relations sociales chez l'enfant.

SIGNES HABITUELS DE L'ANXIÉTÉ (Source: *Vers un juste équilibre*. Ministère de l'Éducation de l'Ontario 2013, pp. 32 -35)

- absence fréquente de l'école;
- demande d'être excusé (e) des présentations en classe;
- diminution du rendement scolaire;
- difficulté à répondre aux attentes;
- refus de se joindre ou de participer aux activités scolaires;
- refus d'assister aux événements et aux fêtes scolaires;
- crise de panique, de larmes, de colère, d'immobilité ou d'agrippement avant ou après une activité ou une situation sociale (p. ex., récréation, activité en classe);
- inquiétude fréquente avant un événement ou une activité et questionnement comme « et qu'est-ce qui se passe si...? » sans que les réponses apportent un réconfort;
- isolement social fréquent, peu d'amis;
- difficulté à se faire des amis;
- maux physiques (p. ex.: maux de ventre, etc.) qui ne sont pas clairement attribuables à un état de santé physique;
- inquiétudes excessives (p. ex.: des devoirs, des notes ou des routines quotidiennes);
- frustrations fréquentes;
- timidité excessive;
- crainte de nouvelles situations;
- refus de participer aux événements sociaux par crainte des opinions des autres;
- difficulté à fonctionner en société;
- rejet et isolement par les pairs.

Remarque: Cette liste ne donne que quelques exemples; elle n'est pas exhaustive et ne devrait pas servir à des fins de diagnostic.

Quelques numéros à connaître

Programmes de Counseling Nord du Supérieur

Marathon (229-0607)

Terrace Bay (825-1030)

Longlac (876-2235)

Geraldton/Nakina (854-1321)

Firefly Northwest

Red Lake (727-2165)

Dryden/Ignace (223-8550)

Children Centre Thunder Bay

Thunder Bay (343-5000)

QUE POUVONS-NOUS FAIRE EN TANT QUE PARENTS POUR RÉDUIRE LE NIVEAU D'ANXIÉTÉ ET DE STRESS DE NOTRE ENFANT ?

- créer un climat d'acceptation où les erreurs sont considérées comme une partie naturelle de l'apprentissage;
- avoir des horaires et des routines à la maison;
- annoncer d'avance les changements;
- donner des idées d'exercices de relaxation (p. ex., des techniques de respiration, des classes de yoga, etc.);
- encourager votre enfant à faire face à une tâche redoutée graduellement par petites étapes (Adaptation et traduction des informations provenant de CYMHIN-MAD, 2010; Hincks-Dellcrest-ABCs, sans date);

Pour plus d'informations, consulter le site :

<http://www.hincksdellcrest.org/ABC/Welcome> (en anglais seulement).

ADOPTER L'APPROCHE BASÉE SUR LES FORCES, POSITIVE ET EMPATHIQUE

- rassurez votre enfant que les erreurs sont normales et qu'elles sont des occasions d'apprendre;
- attirez votre attention sur ce que votre enfant fait de bien plutôt que sur ses erreurs;
- reconnaissez et félicitez les petites améliorations;
- parlez fièrement des forces et des talents de votre enfant en public;
- aidez votre enfant à diviser ses tâches en petites parties pour l'habituer à faire les choses en étapes et éviter de voir l'ensemble d'une grosse tâche à accomplir;
- écoutez votre enfant et réagissez calmement;
- donnez une variété d'occasions d'interactions sociales à votre enfant et essayez de ne pas permettre à votre enfant d'éviter une activité à cause de la peur ou de la crainte.

Remarque : Ni vous ni le personnel scolaire n'êtes responsables de diagnostiquer un trouble d'anxiété mais vous êtes tout à fait aptes d'observer et de documenter les changements de comportements qui affectent le fonctionnement de votre enfant à l'école, à la maison, avec ses camarades et dans la communauté. Ensemble, avec l'école, ces informations vous aident à décider si votre enfant a besoin d'appui supplémentaire ou s'il vous faut vous adresser à un professionnel de la santé mentale.



Conseil scolaire
de district catholique des
Aurores boréales.ca