



COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS : MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX GÉRER

OUTIL 3 – LES POTENTIELS DÉCLENCHEURS DU STRESS OU DE L'ANXIÉTÉ

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Enfants d'âge préscolaire et primaire et adolescents

PERSONNES VISÉES : Parents, enseignants et autres intervenants

CONCEPTION

Julie Beaulieu, Ph. D.
Sarah Kirouac, B. Éd.



INTENTION DE L'OUTIL

→ Amener l'enfant ou l'adolescent à reconnaître et à identifier les potentiels éléments déclencheurs du stress ou de l'anxiété.

GROUPES D'ÂGE CIBLÉS

→ Enfants de 5 à 12 ans.

→ Adolescents de 13 à 17 ans.

CONTEXTE DE RÉALISATION

→ Seul ou en groupe.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

→ Tableau interactif (facultatif);

→ Tablette électronique (facultatif);

→ Sites Internet pour nuages de mots (*nuagedemots.co*, *nuagedemots.fr*, *WordArt*, *ABCYA*, *Wordsalad*, *Mentimeter*) (facultatif);

→ Feuille blanche;

→ Crayons.

DURÉE → 10 à 15 minutes.

DESCRIPTION DE L'OUTIL

Les agents stressants et anxiogènes constituent des éléments de notre environnement qui bouleversent nos habitudes et nous sortent de notre zone de confort, de sorte que notre radar interne de stress ou d'anxiété s'allume à un certain niveau d'intensité, déclenchant ainsi différentes manifestations de stress ou d'anxiété. Bien entendu, vivre du stress ou de l'anxiété lors d'une situation nouvelle ou inattendue est tout à fait normal et sain. Toutefois, la difficulté réside dans la gestion et le contrôle de cette réaction de stress ou cette émotion d'anxiété dans le quotidien. Le fait d'identifier les sources et les éléments déclencheurs du stress ou de l'anxiété permet à l'enfant ou à l'adolescent d'être informé et préparé à ce qui pourrait déclencher en lui des manifestations de stress ou d'anxiété.

Les sources et les éléments déclencheurs de stress ou d'anxiété diffèrent d'une personne à l'autre et peuvent parfois passer inaperçus aux yeux des différents intervenants. Ces sources de stress ou d'anxiété sont multiples et peuvent provenir de différents environnements, tels que l'environnement scolaire, l'environnement familial, l'environnement social, etc. Ces éléments déclencheurs peuvent constituer des situations nouvelles ou imprévues, des situations d'évaluation, des situations de séparation, la participation à une activité de groupe ou une sortie éducative, les transitions, etc.



DÉROULEMENT

1. Expliquez à l'enfant ou à l'adolescent que d'arriver à reconnaître et à identifier des sources génératrices de stress ou d'anxiété lui permet d'être informé et préparé à ce qui pourrait déclencher en lui la présence de manifestations de stress ou d'anxiété.
2. Placez les enfants ou les adolescents en équipes de deux ou trois et remettez-leur une tablette électronique.
3. Désignez un rôle par enfant ou par adolescent (responsable de la tablette, porte-parole et gardien du temps). Un enfant ou un adolescent pourrait, au besoin, jouer plus d'un rôle.
4. Demandez-leur d'identifier cinq à dix sources de stress ou d'anxiété dans leurs environnements scolaire, familial ou social. Donnez-leur quelques exemples, au besoin, tels qu'un changement d'enseignant, une séparation, une transition scolaire, une évaluation, etc. Il sera important de leur mentionner que les sources de stress ou d'anxiété peuvent être différentes d'une personne à l'autre. Par exemple, une personne peut être stressée ou anxieuse lors d'une évaluation tandis qu'une autre personne sera plutôt stressée ou anxieuse lorsqu'elle se trouve dans un groupe de plusieurs personnes.
5. Invitez-les à créer un nuage de mots à l'aide d'un site Internet (ex. : nuagedemots.co, nuagedemots.fr, WordArt, ABCYA, Wordsalad, Mentimeter). Lorsque les enfants ou les adolescents intégreront leurs idées, leurs réponses s'afficheront automatiquement au tableau. Conserver le nuage de mots pour un affichage ultérieur.
6. Lorsque toutes les équipes ont terminé, discutez avec les enfants ou les adolescents de leurs idées. Trouvez, avec leur aide, des solutions possibles afin de rendre ces éléments ou ces situations moins stressantes et anxiogènes.

SUGGESTIONS DE QUESTIONS FACULTATIVES POUVANT GUIDER LA DISCUSSION

- *Pourquoi ces situations ou ces éléments représentent-ils une source de stress ou d'anxiété pour toi?*
- *Connais-tu d'autres agents stressants ou anxiogènes que nous n'aurions pas nommés?*
- *Quelles sont les solutions possibles afin de rendre ces situations ou ces éléments moins stressants et anxiogènes?*
- *Quelles stratégies pourrais-tu utiliser pour diminuer tes manifestations de stress ou d'anxiété?*
- *Quelles sont les personnes qui pourraient t'apporter du soutien lors de ces situations stressantes ou anxiogènes?*

SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

- Cette activité pourrait être réalisée individuellement, en classe ou à la maison.
- Cette activité pourrait également être réalisée sans appareil électronique. Dans ce cas-ci, vous pourriez proposer à l'enfant ou à l'adolescent d'écrire ses idées sur un carton et de produire une liste, un schéma ou une carte conceptuelle.