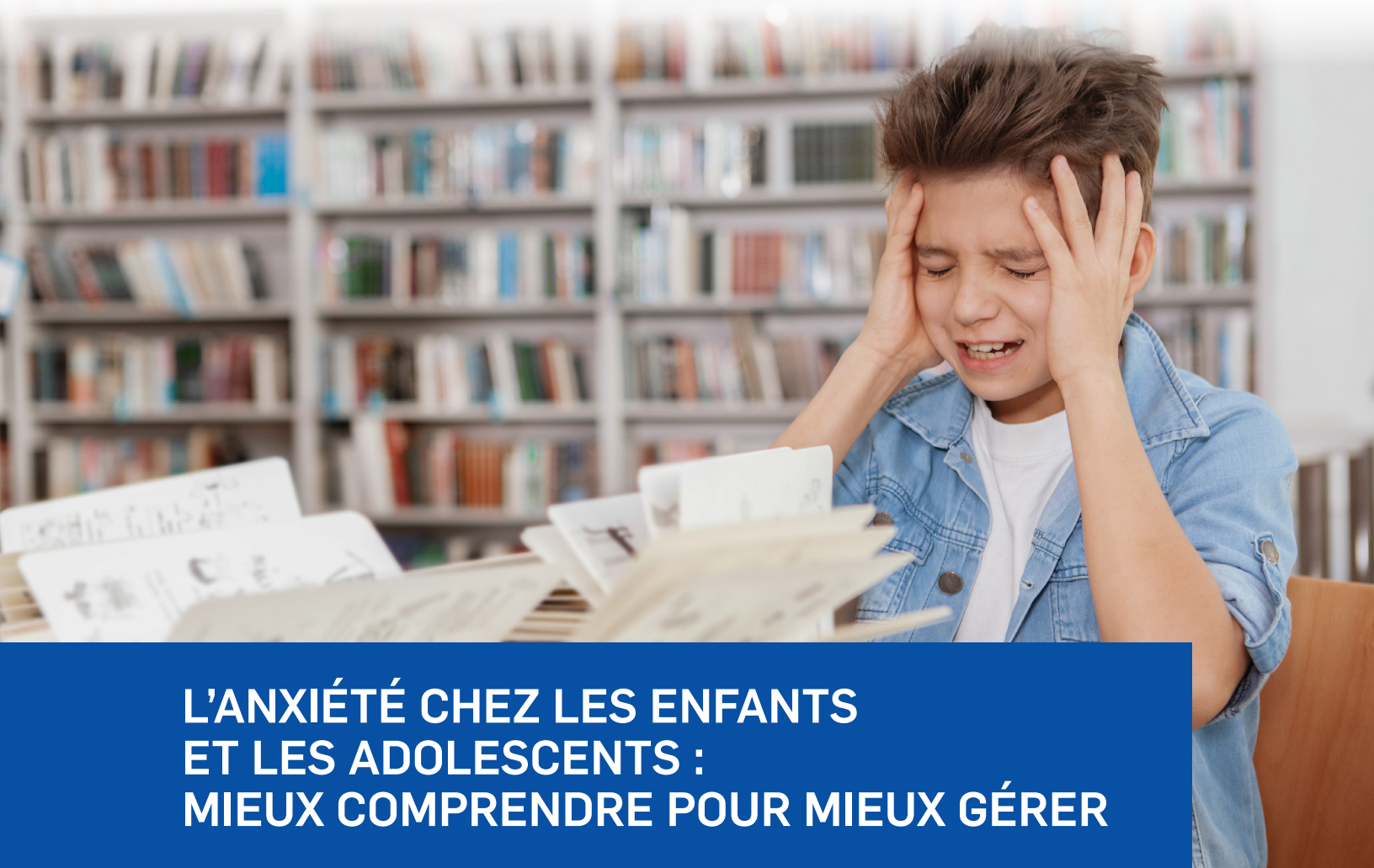




COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



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

OUTIL 14 – CALMER LES RÉACTIONS COMPORTEMENTALES : LE MUR DE L'EFFORT

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.



INTENTIONS DE L'OUTIL

- Amener l'enfant ou l'adolescent à affronter ses craintes et ses peurs à l'aide de la stratégie de l'exposition graduelle.
- Amener l'enfant ou l'adolescent à prendre conscience de ses réussites et de sa progression afin de développer sa confiance en lui et son sentiment d'efficacité personnelle.

GROUPES D'ÂGE CIBLÉS

- Enfants de 5 à 12 ans.
- Adolescents de 13 à 17 ans.

CONTEXTE DE RÉALISATION

- Seul.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- **Fiche 14a** – Le mur de l'effort (facultatif);
- Crayon de plomb;
- Gomme à effacer;
- Ciseaux;
- Colle en bâton;
- Crayons de couleur.

DURÉE → 10 à 15 minutes.

DÉROULEMENT

1. Présentez à l'enfant ou à l'adolescent l'activité « **Le mur de l'effort** ». Expliquez-lui que cette activité a pour objectif de lui permettre d'affronter ses peurs et ses craintes afin d'augmenter sa confiance et de le rendre fier de lui. Le mur de l'effort, représenté à l'aide d'un mur d'escalade, permet d'exposer l'enfant ou l'adolescent à des situations stressantes ou anxiogènes pour lesquelles l'évitement s'avère souvent la première réaction comportementale de la part de celui-ci.
2. Invitez l'enfant ou l'adolescent à créer son propre mur d'escalade, soit son propre « mur de l'effort ». Son mur devra être constitué d'environ 4 à 6 prises d'escalade représentant les obstacles (étapes) pour atteindre le sommet du mur, soit son objectif personnel en lien avec la peur ou la crainte à surmonter. Dans le cas où l'enfant ou l'adolescent ne souhaite pas dessiner son propre mur, une représentation d'un mur d'escalade a été réalisée sur la fiche **14a – Le mur de l'effort**. Ainsi, il peut découper les prises et les coller directement sur le mur d'escalade illustré. Pour un enfant plus âgé ou un adolescent, il n'est pas obligatoire de réaliser un mur d'escalade. L'enfant ou l'adolescent pourrait choisir d'écrire ses peurs et ses objectifs personnels dans son journal personnel (Outil 13 – Calmer le cœur : Le journal des émotions).

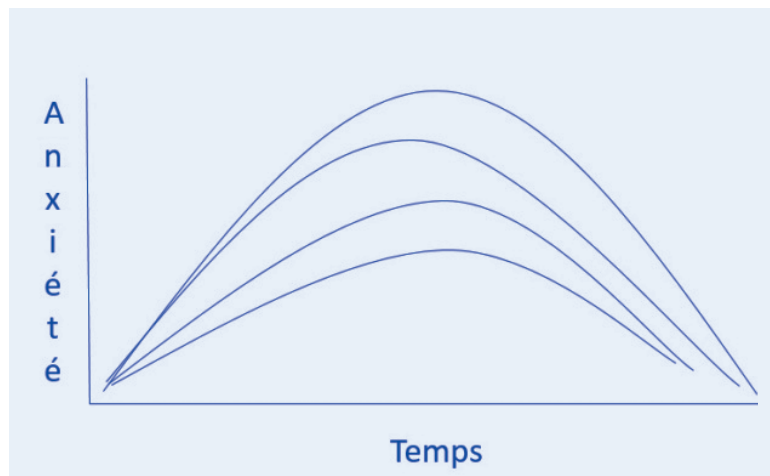


3. Invitez ensuite l'enfant ou l'adolescent à nommer la peur à vaincre en utilisant la forme personnelle. Par exemple : « J'ai peur de jouer avec mes amis à l'école parce que je ne veux pas attraper le virus de la COVID-19 ».
4. Formulez, avec l'enfant ou l'adolescent, un objectif réaliste à atteindre en utilisant la forme personnelle et invitez-le à l'écrire en haut de son « mur de l'effort ». Par exemple : « Je vais réussir à jouer avec plusieurs amis à la fois en gardant une distance de 2 m et sans partager d'objet ».
5. Nommez, avec l'enfant ou l'adolescent, les différentes étapes graduées (obstacles) pour atteindre l'objectif fixé et demandez-lui de les écrire en dessous de chacune des prises du mur. Par exemple : « Je vais parler à un ami en gardant une distance de 2 m »; « Je vais jouer avec un ami en gardant une distance de 2 m et sans partager d'objet »; « Je vais jouer avec deux amis en gardant une distance de 2 m et sans partager d'objet »; « Je vais jouer avec plusieurs amis à la fois en gardant une distance de 2 m et sans partager d'objet ».
6. Demandez à l'enfant ou à l'adolescent de se dessiner en bas de son « mur de l'effort ».
7. Invitez l'enfant ou l'adolescent à surmonter les obstacles un à la fois en l'accompagnant dans son exposition graduelle et en respectant son rythme. En bousculant le rythme de l'enfant ou de l'adolescent à gravir le mur d'escalade, vous augmenterez possiblement son degré d'anxiété.
8. Rappelez-lui son prochain obstacle à franchir sans lui mettre de la pression. Encouragez-le en valorisant verbalement ses efforts et sa progression le plus possible. En effet, tous les efforts déployés par l'enfant ou l'adolescent ainsi que le courage et l'énergie investis doivent être soulignés et renforcés positivement même si l'enfant ou l'adolescent ne franchit pas l'étape ou n'atteint pas l'objectif fixé. Vous pouvez également mentionner à l'enfant ou à l'adolescent qu'il peut redescendre de prise à tout moment et que vous serez son filet de sécurité si jamais il fait une chute.
9. Lorsqu'il franchit une étape, félicitez l'enfant ou l'adolescent et demandez-lui de se dessiner sur la prise de l'étape accomplie. Ainsi, il pourra gravir les obstacles (prises) du « mur de l'effort » en respectant son propre rythme et en sentant qu'il vit des réussites petit à petit. Le but est qu'il développe sa confiance en ses habiletés et qu'il soit fier de lui. L'enfant ou l'adolescent réalisera qu'il est capable de vaincre ses peurs et se sentira davantage compétent.



SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

- Lorsque l'enfant ou l'adolescent présente diverses peurs, veuillez débiter l'exposition graduelle par des situations anxiogènes modérées et poursuivez ensuite avec des situations engendrant des degrés de stress et d'anxiété plus importants.
- Lors de comportements d'évitement de la part de l'enfant ou de l'adolescent, expliquez-lui le rationnel de l'évitement en lui précisant que plus il évitera une situation stressante ou anxiogène, plus son niveau de stress ou d'anxiété aura tendance à augmenter. Lorsqu'il sera confronté à nouveau à cette même situation, l'enfant ou l'adolescent sera davantage porté à l'éviter, et ce, en raison notamment de son sentiment de compétence diminué et de l'augmentation de son stress ou de son anxiété. Afin de se sortir de ce cercle vicieux, invitez l'enfant ou l'adolescent à appliquer les stratégies de gestion du stress ou de l'anxiété proposées dans la boîte à outils.



<https://psydeploiement.wordpress.com/category/evitement/>

- Le nombre de prises (obstacles) sur le mur d'escalade, soit les différentes étapes à franchir pour atteindre l'objectif fixé, peut varier d'un enfant ou d'un adolescent à l'autre, selon la peur à vaincre et l'objectif à réaliser.
- L'exposition graduelle peut être représentée de différentes manières, telles qu'un escalier, une montagne, une échelle, un arbre ou tout autre élément illustrant la capacité de l'enfant ou de l'adolescent à gravir des étapes et à surmonter des obstacles.

