

L'ANXIÉTÉ

L'anxiété est une préoccupation constante envers des situations qui peuvent se produire, mais qui ne se produisent pas toujours. Donc, une perte d'énergie est impliquée puisque la personne s'inquiète souvent pour rien.

On peut comparer l'anxiété à une matière qui manque de corps. Lorsqu'elle est placée dans un récipient, son étendue est limitée. Cependant, si on la verse sur une surface plate, elle peut s'étendre presque sans fin. Il devient alors important, pour prévenir les dégâts, de limiter la propagation de l'anxiété.

Toutefois, les symptômes manifestés par la personne anxieuse (craintes, peurs, maux de ventre, maux de cœur, nervosité, pleurs, refus de venir à l'école, tension, sensibilité) entraînent des réactions de protection chez les personnes qui les entourent. Ces réactions à leur tour fortifient la personne dans ses préoccupations. Si on la rassure et la protège à ce point c'est parce qu'il doit y avoir quelque chose de vraiment dangereux.

Quoi faire avec un enfant anxieux en salle de classe ?

- ❖ Écouter l'enfant. S'il rapporte un événement en particulier qui l'a dérangé, s'assurer que c'est bien terminé. Si c'est terminé, lui dire qu'on le comprend mais que c'est fini et le réorienter vers son travail scolaire.
- ❖ Ne pas le laisser sortir de la routine scolaire comme le laisser téléphoner à la maison pour qu'on vienne le chercher (sauf s'il est vraiment malade).

- ❖ Si l'enfant semble malade, le laisser téléphoner. Cependant, si cela se produit à répétition, demander aux parents de l'emmener au médecin.
- ❖ Lui dire que personne ne peut passer à côté de tous les problèmes. Il faut donc les affronter et les oublier quand c'est fini.
- ❖ Ne pas le ridiculiser en le taquinant.
- ❖ Lui faire voir ses forces, lui rappeler comment il s'est déjà sorti d'une telle situation.
- ❖ Si un enfant vous semble perfectionniste et qu'il efface beaucoup, lui enlever son efface et lui demander de venir vous voir avant d'effacer.
- ❖ Encourager l'enfant à penser à des choses qui le calment.
- ❖ Lui dire que c'est normal d'avoir des idées qui nous font peur mais qu'on est plus fort qu'elles et qu'il ne faut pas toujours les écouter.
- ❖ Éviter de faire quelque chose qui renforce les idées ou qui lui donne raison d'avoir peur.
- ❖ S'il fait des commentaires négatifs à son endroit, le reprendre immédiatement.
- ❖ Si le problème semble installé, ne pas hésiter à consulter le service de psychologie de l'école pour en venir à faire un plan d'action avec les parents.

Emmanuelle Pelletier, M.Ps., L.Psych.
Psychologue scolaire