

LA RENTRÉE.

**TOUS ENSEMBLE.
POUR EUX.**



LES JOURNÉES DE LA
**PERSÉVÉRANCE
SCOLAIRE**

#TOUSEMBLEPOUREUX

Blogue # 5 – Stress, angoisse et anxiété de performance

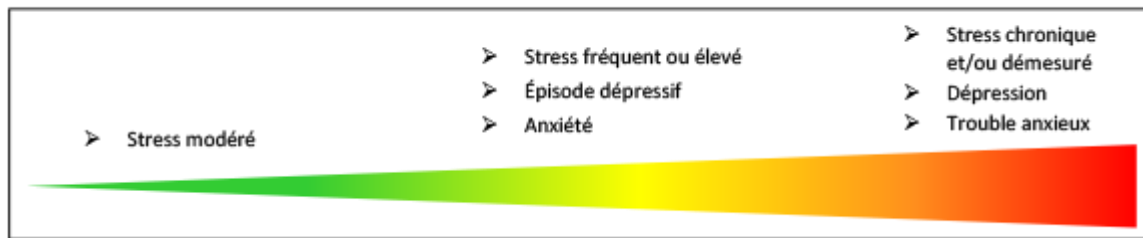
Avec la collaboration de Marie-Josée Béchard, consultante en évaluation et recherche à Réseau réussite Montréal.

Tout va si vite parfois qu'on oublie de prendre un peu de temps pour soi. Ce sentiment de stress et d'anxiété, bon nombre d'adultes peuvent le ressentir, mais aussi les jeunes, et il faut leur rappeler que ces sentiments ne doivent pas prendre le contrôle de leur vie. Surtout dans le contexte de la Covid-19 qui peut multiplier les sources de stress.

Aussi, les débuts d'années scolaires sont toujours source de stress pour de nombreux étudiants. Voici un texte qui aide à définir le stress et qui donne quelques idées pour réduire ce niveau d'anxiété et pour diminuer la pression reliée à la performance scolaire.

Quel est l'enjeu autour du stress, de l'angoisse et de l'anxiété de performance ? Quel est le contexte ? Comment définir ce déterminant ?

- **Une définition générale :** « Le stress, c'est la réaction du corps au danger et aux perturbations. »¹ Il peut être déclenché par l'inconnu, le changement, la perte de contrôle.
- **Spectre du stress :** Le stress fait partie de nos vies, mais lorsqu'il commence à devenir envahissant, intense, fréquent, excessif par rapport à la nature des stressseurs, il peut devenir problématique et créer des inconforts, de la détresse, des perturbations sur les plans scolaire, social, familial, personnel.
- **Différenciation entre le sentiment dépressif, le stress et l'anxiété :**
 - « Sentiment dépressif : sentiment de tristesse ou de vide et perte d'intérêt pour les activités quotidiennes
 - Stress : réaction physique et psychologique à une situation de danger réelle. Par exemple : être dans un bâtiment en feu ou être à risque de ne pas remettre un travail à temps. Dans ces deux cas, le stress est bénéfique, car il permet de réagir de façon efficace.
 - Anxiété : réaction physique et psychologique à une impression de danger, c'est-à-dire un danger qui n'est pas réel ou qui est improbable »²



➤➤ **Contexte de pandémie et stress** : La crise sanitaire a été une période importante de stress pour plusieurs personnes.

- L'incertitude créée par une situation de crise peut amener à développer du stress : « Selon un Sondage CROP réalisé du 17 au 20 avril 2020 pour le compte de la Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais, **56 %** des parents affirment que l'état psychologique et émotionnel de leurs enfants s'est détérioré depuis le début de la pandémie. »³
- Les changements dans les façons de faire habituelles peuvent aussi devenir des stressseurs : Le fait de ne pas avoir terminé son année comme à son habitude, de ne pas avoir participé à des activités de transition pour le passage à la maternelle, au secondaire, etc.

Quel est le lien avec la persévérance scolaire ?

➤➤ **La résilience, la capacité à faire face aux défis de la vie** :

- Le cheminement scolaire d'un jeune est parsemé d'événements qui peuvent avoir un impact sur l'une ou l'autre de ces sphères de sa vie : scolaire (échecs répétés...), personnel (rupture amoureuse, rejet des pairs...), familiale (précarité économique, divorce, deuil...).
- « Selon la capacité de résilience du jeune, selon qu'il sait utiliser ou non des stratégies efficaces d'adaptation et de résolution de problèmes, ces difficultés peuvent l'amener à vivre des épisodes dépressifs plus ou moins intenses. »⁴

➤➤ **État de santé mentale des jeunes Québécois** : « De plus, on estime qu'environ 16 % des élèves québécois de niveau secondaire, tous niveaux confondus, soit 10 % des garçons et jusqu'à 25 % des filles, présentent une intensité et un nombre de symptômes dépressifs assez importants pour qu'une intervention soit recommandée. »⁵

➤➤ **Un lien fort avec la persévérance scolaire** : Certaines études montrent un lien fort entre le décrochage scolaire et la dépression :

- « Une étude longitudinale réalisée par une équipe de recherche du CRIRES dans trois régions du Québec a identifié la dépression comme la deuxième variable la plus importante pour prédire le décrochage scolaire en première année du secondaire, tout juste après le faible rendement en mathématiques et en français. »⁶

- D'autres travaux de chercheurs québécois (Véronique Dupéré et Éric Dion) soulignent le fait que 40 % des décrocheurs avaient vécu un événement stressant dans les mois précédents leur départ de leur école.⁷

»» **L'environnement familial : un impact fort sur la prévalence de l'anxiété** : « La recherche montre que les parents d'enfants anxieux ont tendance à être plus anxieux eux-mêmes que les parents d'enfants sans anxiété. De ce fait, les enfants de parents anxieux sont cinq fois plus à risque de développer de l'anxiété que les enfants de parents non anxieux. »⁸

Pistes de solution

»» **Spectre large des manifestations** : Les manifestations d'anxiété sont variées : plusieurs enfants souffrent en silence, d'autres ont des comportements d'opposition et des crises de colère.

»» Il est donc important **d'être en mesure d'être vigilant sur les symptômes possibles** ou aux changements de comportements chez les jeunes :

- Plan cognitif : Pensées négatives, irrationnelles, hypervigilance face à la menace, difficulté de concentration, etc.
- Plan physiologique : maux de ventre ou de tête, impression d'étouffement, respiration plus rapide, bouffées de chaleur, sommeil perturbé, perte d'appétit, etc.
- Plan affectif : sentiment de panique, émotions à fleur de peau, etc.
- Plan comportemental : évitement de situation anxiogène, opposition, crise de colère, agitation, exercer un contrôle de manière agressive, isolement, etc.⁹

»» **Autres pistes d'action** :

- Écoutez et dialoguez avec votre enfant pour comprendre ses craintes et la source de celles-ci : « Ces réactions physiologiques sont inoffensives et sans danger. Le parent peut mentionner à l'enfant qu'il est normal de vivre de l'anxiété lors de certaines situations et de se sentir mal dans son corps. Ce n'est pas agréable, mais cela peut être une bonne occasion de passer à l'action afin d'aider l'enfant à se sentir mieux, ou de lui apprendre à tolérer cette émotion inoffensive. »¹⁰
- Accompagner votre enfant à faire face à ce qui lui fait peur (exposition aux situations anxiogènes par petites étapes).
- Faire des exercices de respiration, de détente.
- Favoriser l'activité physique : « L'activité physique est également un anti-stress remarquable. Pendant et après l'effort, le corps produit des endorphines, hormones naturelles du bonheur, qui apporte un sentiment de légèreté et de mieux-être global. »¹¹
- Soyez attentifs à vos propres signaux de stress et d'anxiété.

- **Facteurs de protection** : Certains facteurs permettent d'offrir une protection face à la dépression : la réussite scolaire, la motivation le sentiment de compétence personnelle et sociale, les relations positives avec les pairs et la famille.

En conclusion, bien qu'il n'y ait aucune « recette miracle », « truc magique » et « stratégie unique » pour intervenir face à l'anxiété chez les enfants et les adolescents, il est tout à fait possible d'aider son enfant à réduire son stress en l'accompagnant à développer son autonomie dans la gestion de son anxiété !

Ressources :

NOUVEAU ! Visitez le nouveau site Internet d'Alloprof parents

Trucs et astuces pour réduire le stress

<https://www.alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/saines-habitudes-vie-activites-pedagogiques/trucs-et-astuces-reduire-stress-k1419>

L'anxiété chez l'enfant

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=anxiete-enfant>

L'anxiété chez les tout-petits

<https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/l-anxiete-chez-les-tout-petits/>

L'anxiété : mieux comprendre pour mieux agir :

<http://www.preca.ca/wp-content/uploads/2018/06/Infographie-Julie-Beaulieu.pdf?fbclid=IwAR3FM7SB6sIWkYv95p3R7lkmDcxhscPZYXj3HpsAgHwpSfELJOKvkhmc8O8>

La santé mentale en période de pandémie

(webinaire): <https://www.researeussitemontreal.ca/webinaire-la-sante-mentale-des-adolescents-pandemie/?fbclid=IwAR0tvAAxCxb5AhBbZbuxcaNkpOfFX2Fq3cs-CtoCzuF5WorP3gvajMCjtxw>

Parler d'anxiété sans stress... pour les parents. Fiche pratique :

http://www.reussiteeducativeestrie.ca/dynamiques/Gestion_documents/Fiche_parents_stress_anxiete.pdf

Le stress chez les enfants. Mythe ou réalité ? Sonia Lupien, Ph.D.

<https://www.stresshumain.ca/stress-et-vous/parents/le-stress-chez-vos-jeunes/>

Gestion du stress : la CARP : <https://www.centremultiservice.ca/wp-content/uploads/2020/03/carp-site-web-cms-soutien-eleve.pdf>

En un clin d'œil : le stress (Le curieux) : <https://lecurieux.info/en-un-clin-doeil-le-stress/>

Références :

¹ Le Curieux, En un clin d'œil : le stress, <https://lecurieux.info/en-un-clin-doeil-le-stress/>

² CREVALE, Sentiment dépressif, stress et anxiété, <https://www.crevale.org/sentiment-depressif-stress-et-anxiete/>

³ Réseau réussite Montréal, Le sentiment dépressif, mis à jour le 21 mai 2020, <https://www.researeussitemontreal.ca/dossiers-thematiques/covid-19-et-reussite-educative/les-effets-de-la-pandemie-sur-la-reussite-educative/sentiment-depressif-2020/>

⁴ Réunion Réussir, Fiche 7 Le sentiment dépressif, https://www.researeussitemontreal.ca/wp-content/uploads/2015/08/Fiche7_Sentiment_depressif.pdf

⁵ Réunion Réussir, Fiche 7 Le sentiment dépressif, https://www.researeussitemontreal.ca/wp-content/uploads/2015/08/Fiche7_Sentiment_depressif.pdf

⁶ Réunion Réussir, Fiche 7 Le sentiment dépressif, https://www.researeussitemontreal.ca/wp-content/uploads/2015/08/Fiche7_Sentiment_depressif.pdf

⁷ Réseau réussite Montréal, Le sentiment dépressif, mis à jour le 21 mai 2020, <https://www.researeussitemontreal.ca/dossiers-thematiques/covid-19-et-reussite-educative/les-effets-de-la-pandemie-sur-la-reussite-educative/sentiment-depressif-2020/>

⁸ Martine Verreault, L'impact de l'anxiété parentale sur nos enfants, <https://aidersonenfant.com/limpact-de-lanxiete-parentale-sur-nos-enfants/>

⁹ Pour une liste plus exhaustive voir : <http://www.preca.ca/wp-content/uploads/2018/06/Infographie-Julie-Beaulieu.pdf?fbclid=IwAR3FM7SB6slWkYv95p3R7lkmDcxhscPZYXj3HpsAgHwpSfELJOKvkhmc8O8>

¹⁰ Martine Verreault, L'impact de l'anxiété parentale sur nos enfants, <https://aidersonenfant.com/limpact-de-lanxiete-parentale-sur-nos-enfants/>

¹¹ Parent Estrie, Votre enfant est-il anxieux?, <http://www.parentestrie.com/votre-enfant-est-il-anxieux/>