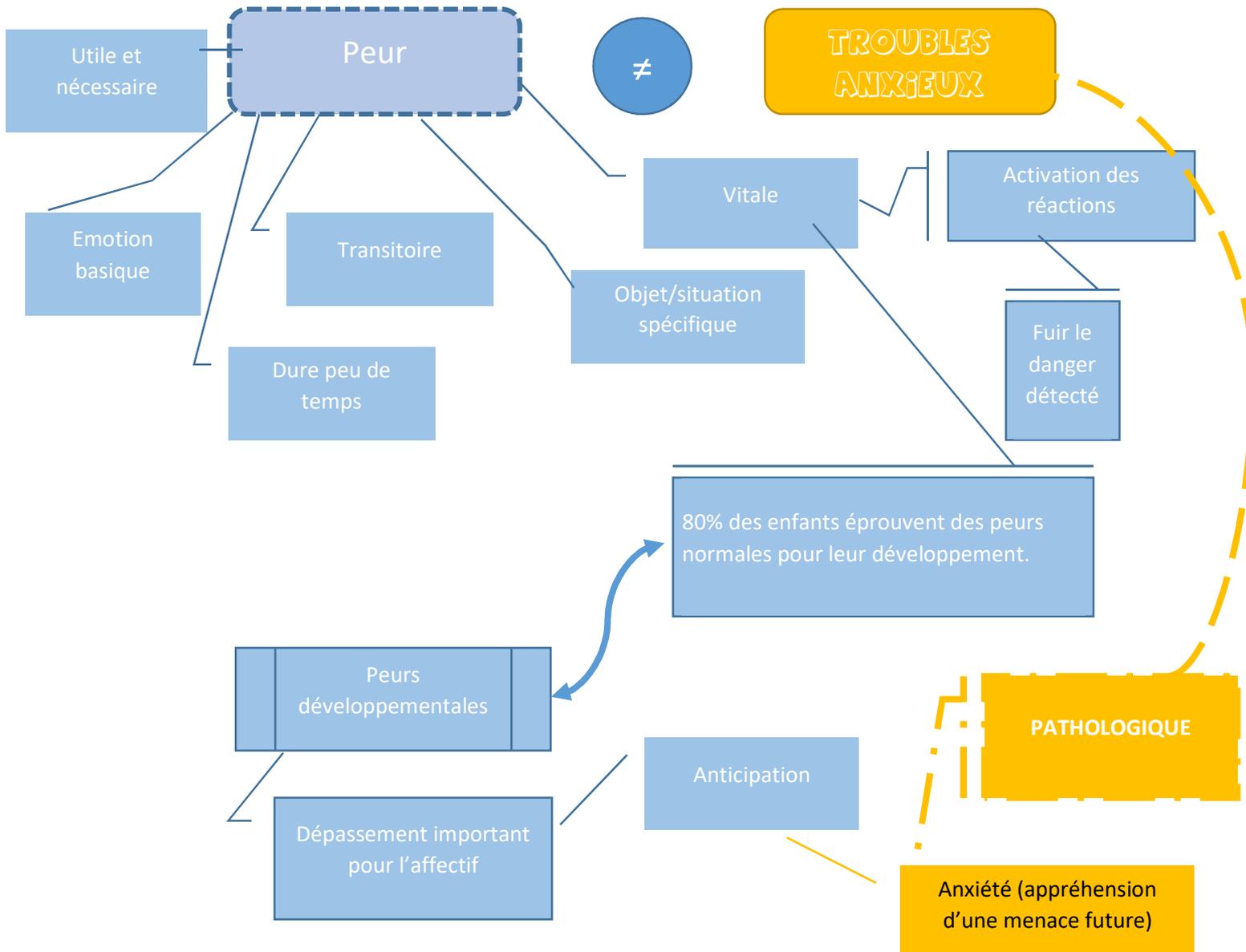
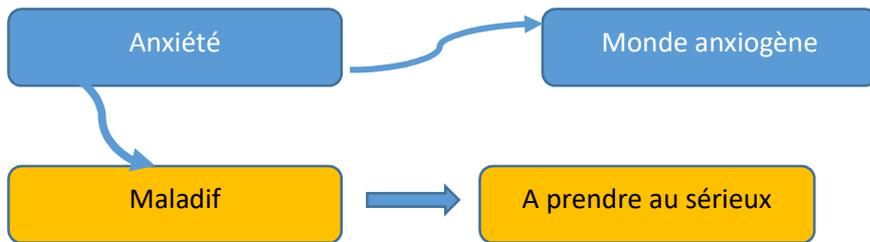


# LES TROUBLES ANXIEUX À L'ÉCOLE

10 octobre 2024 – Maison de la Culture de Tournai – 18h

[erika.wauthia@umons.ac.be](mailto:erika.wauthia@umons.ac.be)



	<p align="center"><u>Anxiété comportementale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Evitement</li> <li>→ Fuite</li> <li>→ Compulsion</li> </ul>	<p align="center"><u>Anxiété somatique</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Douleurs (maux de ventre, de tête)</li> <li>→ Rythme cardiaque</li> <li>→ Respiration</li> <li>→ Sueurs</li> <li>→ Troubles du sommeil</li> </ul>
	<p align="center"><u>Anxiété cognitive</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ruminantion → pense toujours aux menaces</li> <li>→ Interaction erronée de ce qu'il vit</li> <li>→ Obsession</li> <li>→ Attention, concentration</li> </ul>	<p align="center"><u>Anxiété affective</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Peur</li> <li>→ Angoisse</li> <li>→ Panique</li> <li>→ Détresse</li> </ul>



<https://www.pinterest.com/pin/pingles-cres-par-vous--1101904233818823168/>

A l'école, l'anxiété peut amener des symptômes physiques, des problèmes de comportement (violence, absentéisme, difficulté d'apprentissage).

Il existe plusieurs facteurs d'anxiété :

Facteurs		
Biologiques	Psychologiques	Environnementaux
Génétiques	Famille	Ecole (climat, harcèlement, relation élève/enseignant)
Neurobiologiques	Tempérament Inhibé : plus à risques Extraverti : moins à risques	

L'impact du Covid19 et actualité anxiogène font énormément actuellement.



1/3 des enfants sont anxieux.

Cette anxiété est très présente dans la population générale.

Ce sont des enfants âgés entre 7/8 ans → filles et garçons confondus.

C'est une peur excessive que les enfants vont ressentir avec leur figure d'attachement.

Peur irréaliste	Peur d'une catastrophe	Réticent ou refuse d'aller à l'école
cauchemars	Refuse de dormir ailleurs qu'à la maison	Plaintes somatiques

L'anxiété de séparation devient anxiogène lorsqu'elle arrive en seconde partie de l'enfance, à l'adolescence.

L'anxiété de séparation devient anxiogène lorsqu'elle devient durable et persistante.

Cette anxiété restreint les activités de l'enfant → négativité par rapport au bien-être émotionnel.



Ce trouble touche plus les filles.

1% des enfants et des adolescents.

Traitement	Peur de tout → inquiétude excessive et incontrôlable par rapport à tout ce qui les touche	Intolérant à l'incertitude → allergie Considère comme inacceptable quand quelque chose arrive
Tout le temps peur car ils vivent constamment dans l'incertitude	Besoin de tout savoir à l'avance	A l'affût de tout ce qui peut aller mal



12 à 13% des adolescents et enfants.

Ces enfants souffrent de peur/anxiété intense par rapport à l'évaluation d'un pair.

Peur des situations de performance (parler devant tout le monde)	Peur des situations sociales
Peur des situations d'observations	Peur de manifester des signes d'anxiété

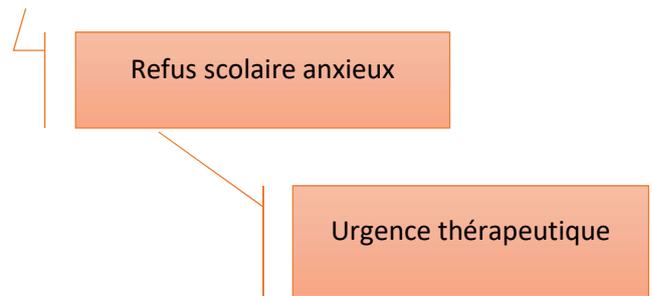
Attention, il ne faut pas confondre la timidité de l'anxiété sociale.

TIMIDITE	PHOBIE SOCIALE
Peur d'être ignoré	Peur d'être humilié ou agressé
Désir d'être accepté	Désir d'être oublié
Inhibition les 1ères fois puis relative aisance au fur et à mesure des nouveaux contacts	La répétition des contacts ne pas toujours à l'aide, au contraire, à cause de la peur d'être démasqué au fur et à mesure que l'intimité s'accroît
Gêne en situation sociale	Véritable panique en situation sociale
Sentiment de déception après les prestations sociales jugées insatisfaisantes	Sentiment de honte après les prestations sociales jugées insatisfaisantes
Le désir de contact est supérieur à la crainte de l'échec	La crainte de l'humiliation est supérieure au désir de contact
En cas de gêne sociale, conduites d'inhibition et observation des autres	En cas de gêne sociale, conduites de dissimulation de son malaise et auto observation
Les attitudes sociales amicales et accueillantes rassurent (« je n'ai pas à faire le 1er pas »)	Les attitudes sociales amicales et accueillantes peuvent embarrasser ou angoisser (« est-ce sincère ? que faire ? »)

<https://www.psychologie-en-ligne.fr/post/2017/06/22/anxi%C3%A9t%C3%A9-sociale-ou-timidit%C3%A9>

Il y a des phobies spécifiques comme la peur des araignées, des hauteurs, des piqûres. → EVITEMENT

En ce qui concerne la phobie scolaire : l'enfant refuse d'aller à l'école.

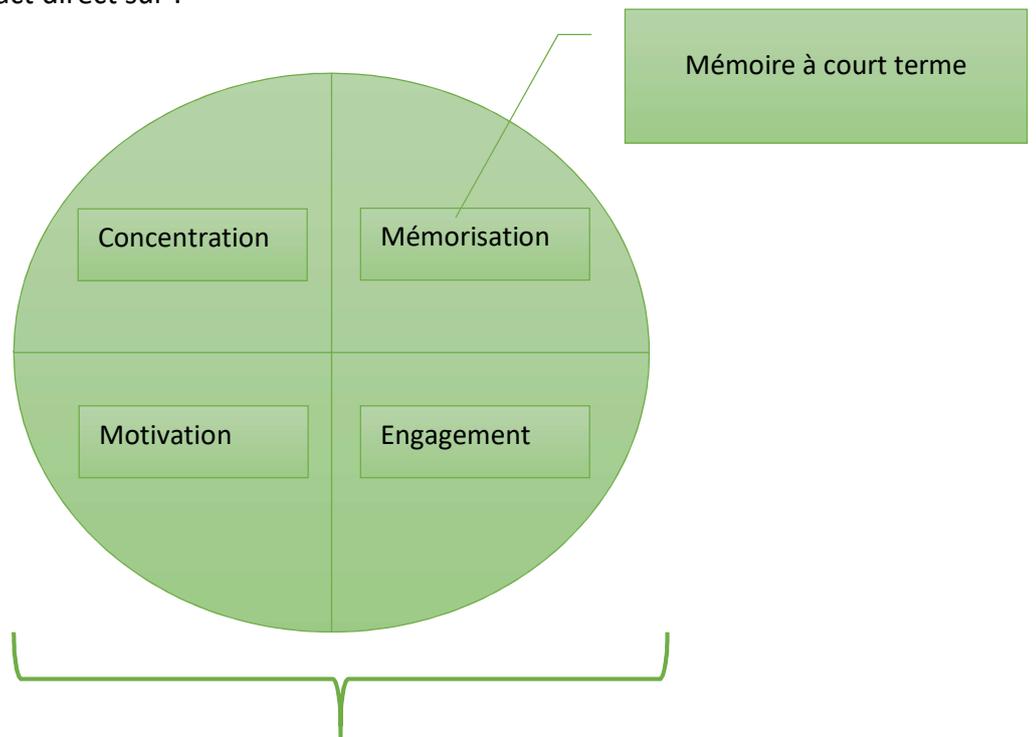


Voici un lien vers un webinaire dirigé par Marie Gallé-Tessonneau et Laetizia Dahéron :

<https://appea.org/uploads/fichiers/2022/11/ppt-final-refus-sco-anxieux-appea-22-11-2022.pdf>



Cette anxiété a un impact direct sur :



Troubles d'apprentissages → sentiment d'impuissance acquise (Seligman 1975)

**Résumé:** Très proche du syndrome dépressif, l'impuissance apprise (traduction de l'anglais *Learned Helplessness*) fait référence à une situation où nous avons appris que nos efforts ne sont liés à aucun résultat. Explications dans cet article basé sur les recherches de Martin Seligman.



Le concept d'**impuissance apprise** nous vient de l'expression anglophone *Learned Helplessness*. Une autre traduction qui est peut-être plus élégante ou plus parlante est celle de **résignation acquise**.

L'origine de ce concept, éclairant d'un point de vue clinique, remonte aux recherches du psychologue comportementaliste **Martin Seligman** et ses collègues, fin des années 60. Ces chercheurs ont démontré que face à de petits chocs électriques incontrôlables, un animal finit par s'installer dans l'**apathie et la résignation**.

En 1975, Seligman définira **trois conséquences principales** à cette situation expérimentale d'incontrôle:

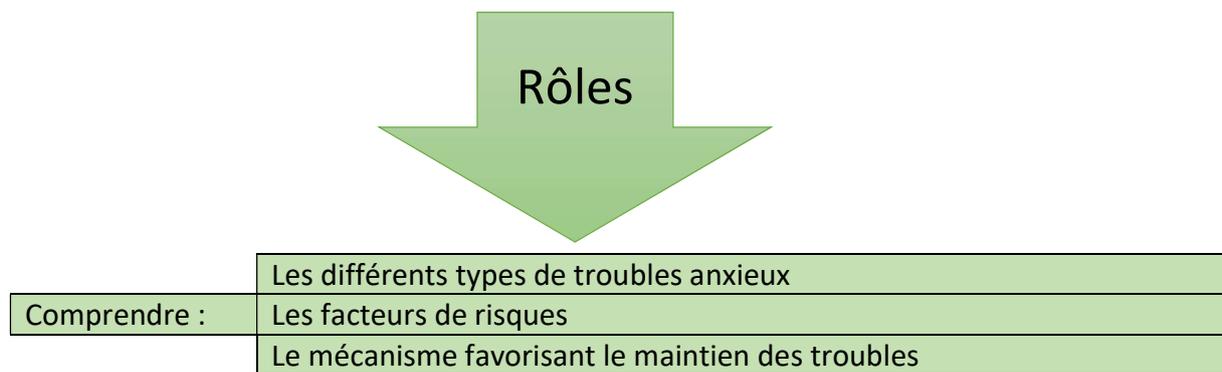
1. Une difficulté progressive à **faire le lien entre les actions posées et leurs conséquences**: 'ce que je fais n'a pas d'effet sur mon environnement ou les situations dans lesquelles je me trouve';
2. Une forte **baisse de motivation**: 'je n'émet plus de comportements puisque cela ne sert à rien';
3. Une augmentation des sentiments de **déprime**.

Le concept de **résignation acquise** est donc, à l'origine, ce que les scientifiques appellent un **modèle animal**; ce modèle permet de poser des hypothèses d'extrapolation à l'humain. Nous allons l'illustrer par l'exemple d'une **recherche d'emploi infructueuse**.

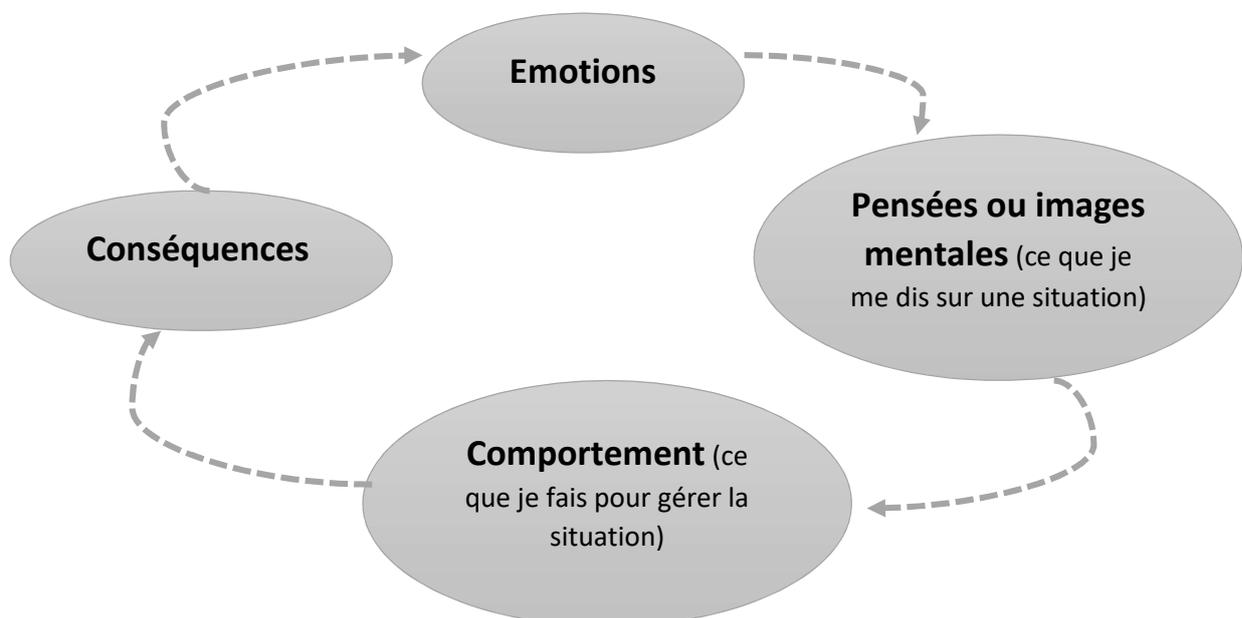
<https://www.lepsychologue.be/articles/impuissance-apprise.php>

Il faut absolument orienter les enfants dès les premiers signes de difficultés d'apprentissages.

L'enseignant à un rôle à jouer :



### Cercle vicieux de l'anxiété



L'ÉVITEMENT est le processus qui permet le maintien des troubles d'anxiété.

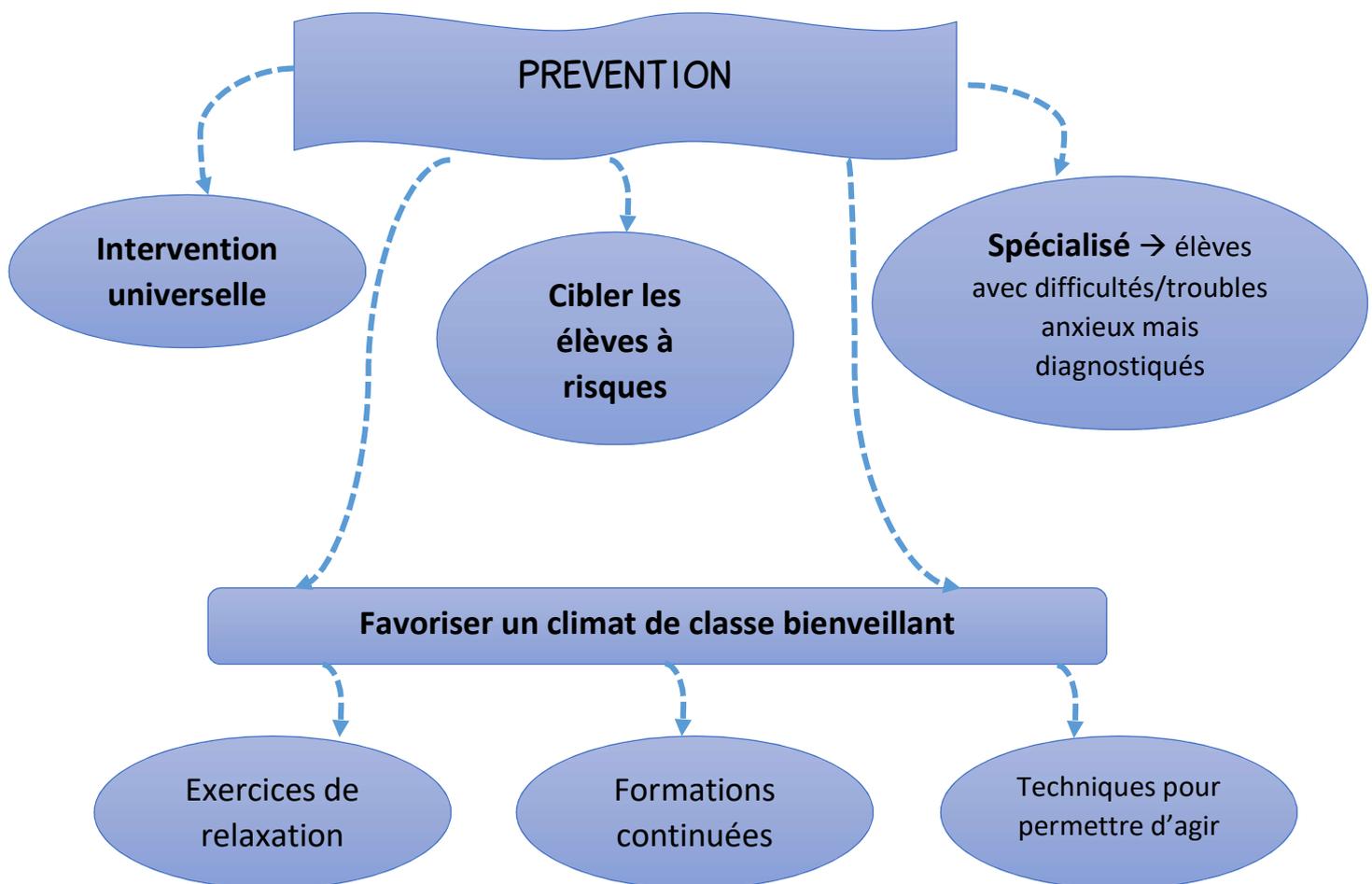
Pour cela, il faut aider l'enfant en l'exposant à son anxiété.

→ FAVORISER l'EXPOSITION : forcer l'enfant à être exposé à ce qui le fait peur et AUGMENTER les difficultés par HIERARCHIE.

Plus on répétera l'exposition, plus l'anxiété diminuera.

Cette exposition est un exercice long et périlleux.

Pour cela, il faut faire de la PREVENTION.





Calme et attentif

Collaborer avec :

- PMS
- Parents
- Professionnels

[www.edusa.be](http://www.edusa.be)



## Pierre Lesne

 *Animateur d'ateliers thérapeutiques et éducatifs*

 Animateur Breveté  
Formateur d'animateurs  
Instituteur primaire

Directeur d'école fondamentale pendant 18 ans

- Coaching de jeunes (individuel, familial et/ou collectif)
- Travail et mise en place d'ateliers sur l'estime de soi, la confiance en soi et aux autres ainsi que sur les forces de chacun.
- Susciter des projets en partant des centres d'intérêts du jeune et l'accompagner pour les mener à bien.
- Travail autour du jeu, d'activités gastronomiques, artistiques, culturelles et sportives.
- Aider chaque jeune à développer, autour de lui, un véritable réseau social (et non virtuel).
- Animateur de formateur d'ateliers autour de l'utilisation d'internet et des réseaux sociaux.
- Accompagnement scolaire (matières à retravailler avec adaptations personnalisées, aide dans les choix d'option, d'école, de type de formation, ...)

 0492/16.49.17

 [info@pedago-j.eu](mailto:info@pedago-j.eu)

<https://www.levertasoi.net/pierre-lesne>

## Le MUTISME sélectif

Le mutisme sélectif primaire peut être défini comme un « **Trouble précoce et souvent insidieux, où l'enfant, tout en sachant parler, n'a jamais parlé à tous les membres de son entourage.** Il empêche la communication avec autrui ainsi que sa socialisation »

[www.mutismeselectif.be](http://www.mutismeselectif.be)