



# Prévenir et intervenir auprès de l'élève vivant du stress et de l'anxiété

Par Caroline Quarré, intervenante psychosociale (B.Sc.)

**PAS-À-PAS**  
SERVICE PSYCHOSOCIAL

- Maman de deux petites filles, épouse et proche aidante
- Intervenante psychosociale depuis 15 ans
- Propriétaire des cliniques privées Service psychosocial Pas-à-Pas
- Autrice du livre L'enfant stressé (2019)
- Aventurière (@lesnaturelles)
- Animatrice du Podcast CONNECTÉE



# Caroline Quarré

Quelques mots sur moi

# Thématiques de la formation

- Comprendre le stress et l'anxiété.
- Identifier les impacts du stress sur le fonctionnement global.
- Prévenir le stress et l'anxiété en milieu scolaire.
- Explorer des interventions pour l'élève anxieux.
- Collaborer efficacement avec le parent.



# Quelques rappels

Vous avez une responsabilité de moyens et non de résultat.

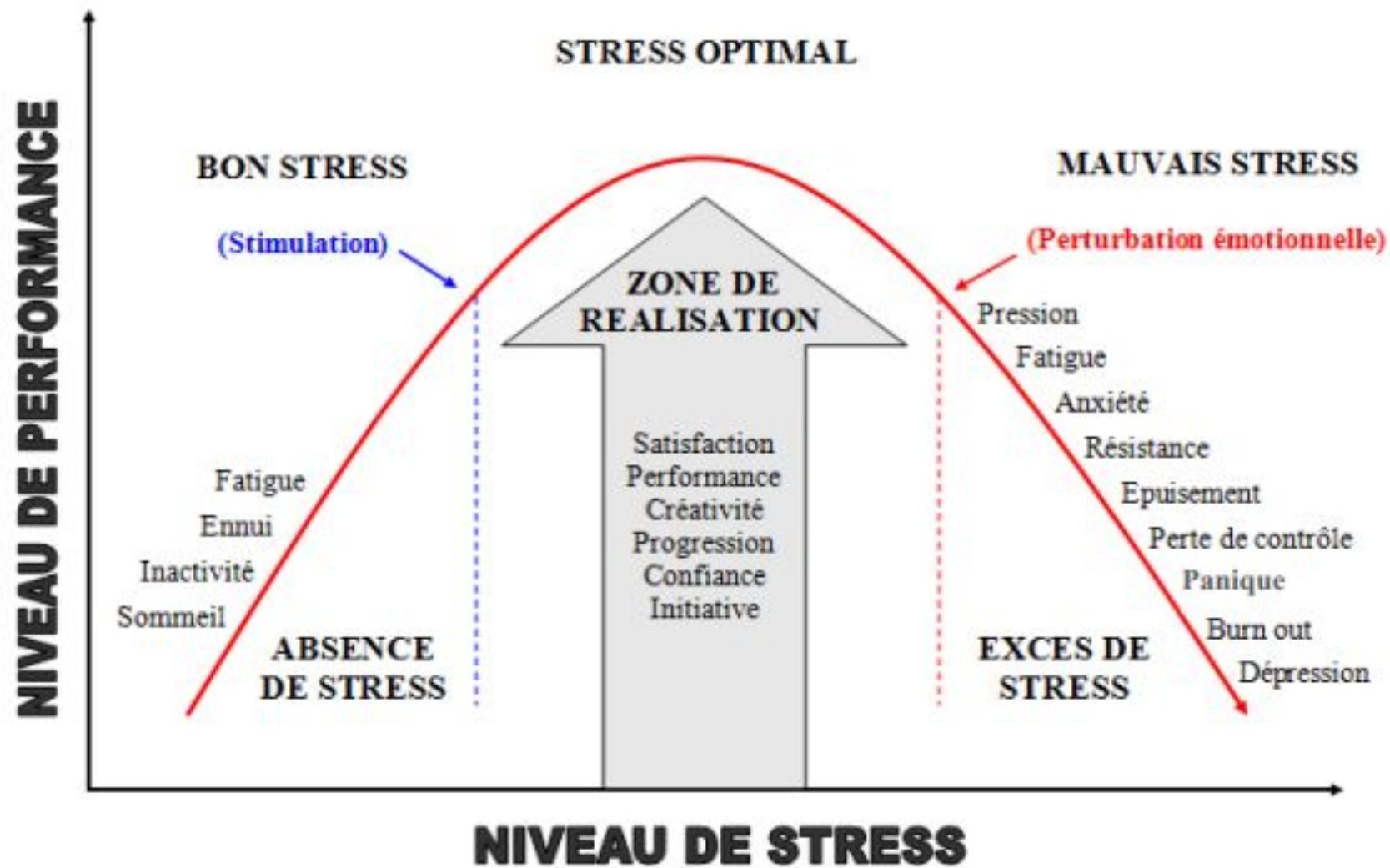
- Pour prendre soin d'un élève – ou de toute autre personne – il est primordial de prendre soin de soi d'abord. Les jeunes sont des éponges et réagissent fortement à notre état.
- Pour se développer à son plein potentiel, un jeune (enfant, adolescent) a besoin d'un environnement qui le lui permet.
- Accompagner un élève en difficulté ne peut pas se faire seul, même avec les meilleures compétences du monde.



# Le stress est normal.

Apprenons aux jeunes à composer avec son stress et non à l'éviter.

- L'exposition au stress est nécessaire pour bâtir le courage, la force, la résilience.
- « Mettre dans la ouate » ou « jeter dans la gueule du loup » sont deux attitudes à éviter complètement.
- La modélisation et l'accompagnement sécurisant permettront de bâtir des ressources intérieures.



**Courbe d'utilité de la réaction au Stress d'après Yerkes-Dodson (1906)**



# 1. Comprendre le stress et l'anxiété.

Fonctionnement, symptômes et impacts

# Comparaison

Le stress et l'anxiété

## Le stress

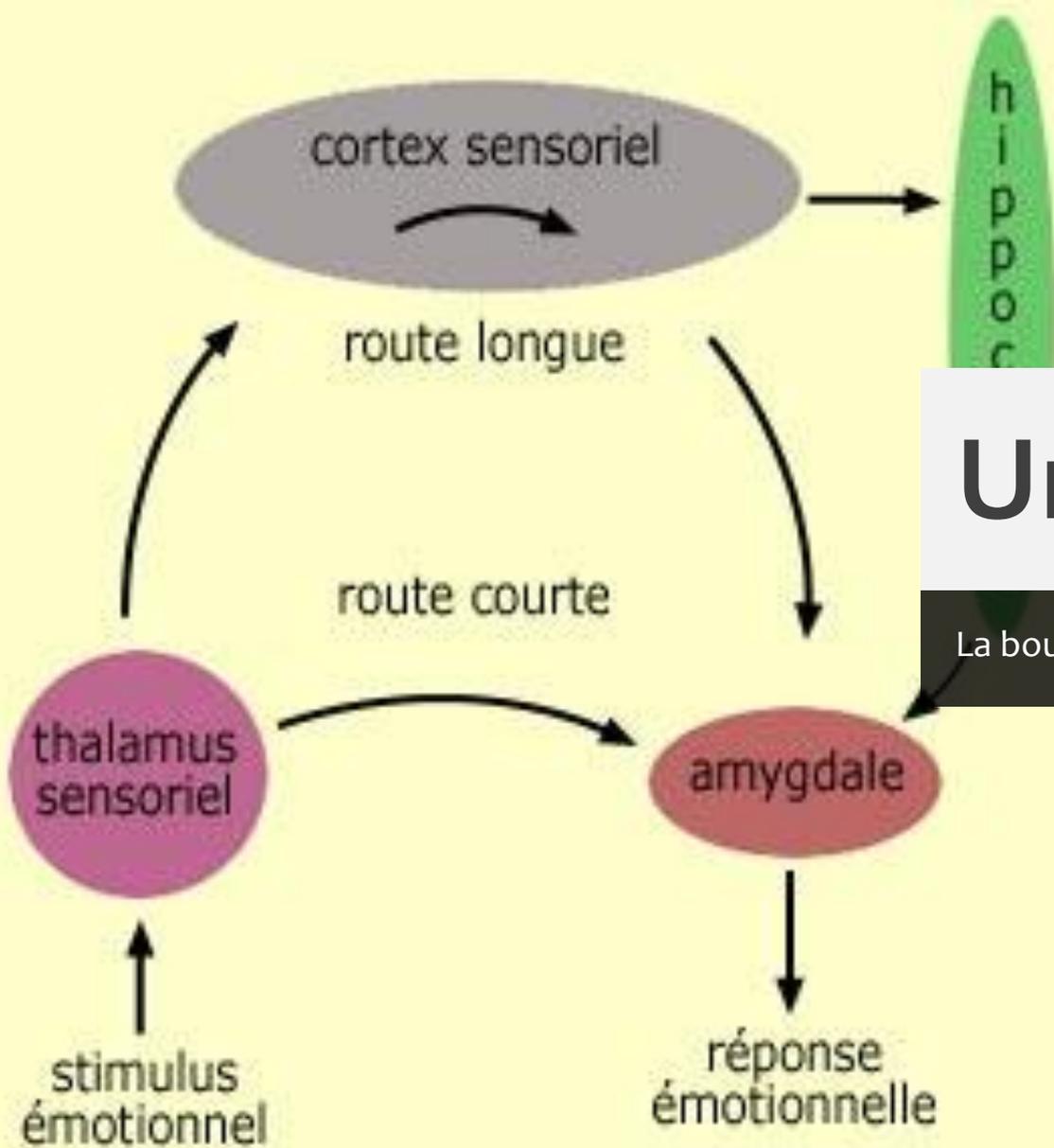
- Réactions physiologiques d'adaptation devant un danger réel ou imaginé.
  - Symptômes physiques
  - Symptômes psychologiques
  - Symptômes comportementaux (FFF)

## L'anxiété

- L'anticipation d'un événement menaçant.
  - Activation des mécanismes de stress.
  - Déclenchement de symptômes de stress.

# LES MÉCANISMES DE DÉFENSE





# Un stress : deux voies

La boucle du stress dans le cerveau



## 2. Identifier les impacts du stress sur le fonctionnement global.

Mécanismes de défense ou « comportements dérangeants »

# Au quotidien

---

Hypervigilance

---

Mauvaise lecture de la situation (perceptions erronées)

---

Difficulté d'attention, de concentration, de mémorisation

---

Difficulté de sommeil

---

Agitation physique et verbale

---

Difficulté à gérer ses émotions : crise de colère, irritabilité, changement d'humeur rapide ...

---

Activation des mécanismes de défense

---

Comportements « dérangement »

---

Etc.

# Ton corps te parle!

Outil pour reconnaître les symptômes de stress

## Dans ta tête

- Difficulté de concentration, d'attention et/ou de mémorisation
- Oublis fréquents
- Pensées irrationnelles / illogiques
- Surestimation du danger
- Clivage (tout ou rien)
- Généralisation
- Dramatisation
- Perceptions erronées
- Hypervigilance
- Difficultés de sommeil
- Autres

## Dans ton corps

- Accélération cardiaque
- Accélération respiratoire
- Sensation de manquer d'air
- Tremblement
- Maux de ventre / coeur / tête
- Transpiration
- Vision trouble / floue
- Étourdissement
- Douleur au cou et aux épaules
- Fourmillement dans les mains
- Sensation de lourdeur
- Autres

## Dans ton coeur

- Inquiétude / peur
- Sentiment d'insécurité
- Colère
- Impuissance / manque de contrôle
- Susceptibilité
- Irritabilité
- Changement d'humeur rapide
- Découragement
- Tristesse
- Panique
- Perte de motivation
- Autres

## Dans tes gestes

- Évitement
- Isolément
- Difficulté à commencer, à compléter une tâche
- Procrastination
- Difficulté à prendre une décision
- Confrontation / opposition
- Envie de crier / de frapper
- Crise de colère et de larmes
- Agitation physique / verbale
- Conflits
- Autres

Besoin d'aide pour y voir plus clair ? [Tel-Jeunes](tel:1800263226) (gratuit et confidentiel) :  
Téléphone : 1 800 263 226 \ Texto : 514 600 1002

Outil réalisé par Caroline Quarré, intervenante psychosociale (B.Sc.)  
© Service psychosocial Pas-à-Pas (2020) / [www.pasapas.ca](http://www.pasapas.ca)

# Outil à télécharger

“ Ton corps te parle. ”

A hand in a blue shirt is shown holding a wooden block, with a row of other wooden blocks standing upright on a wooden surface in the background. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

## 3. Prévenir le stress et l'anxiété en milieu scolaire.

Stratégies positives et efficaces



# L'ANXIÉTÉ ÇA SE GÈRE!

Son nom :

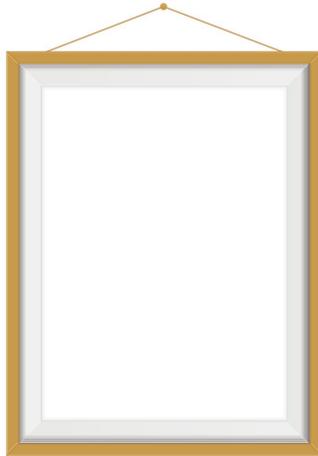
---

Son âge :

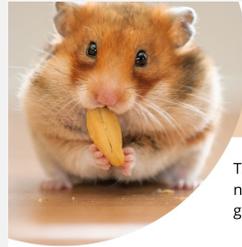
---

Sa plus grande peur :

---



Lorsque je suis stressé(e) ou anxieux(se), mon hamster me dit :



# BOÎTE À OUTILS

Tous les moyens ne fonctionnent pas toujours. C'est pourquoi nous devons avoir plusieurs trucs dans notre boîte à outils pour gérer notre stress et notre anxiété. En



Faire des respirations : inspirer par le nez, expirer par la bouche (5 à 10 fois).



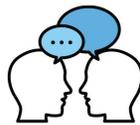
Penser à quelque chose ou quelqu'un que tu aimes pendant 1 à 2 minutes.



Regarder des photos de personnes que tu aimes.



Compter à reculons, par bonds de 3, à partir de 50 (50, 47, 44, 41 ...)



Parler avec une personne de confiance.



Demander de l'aide à un adulte de confiance.



Utiliser tes 5 sens : énumères 5 choses que tu vois, 4 bruits/sons que tu entends, 3 objets que tu touches, 2 odeurs que tu sens et une saveur que tu goûtes.



Bouger pour évacuer le trop plein de stress (marcher, courir, sauter ...).

# Outil à télécharger

“ La boîte à outils\_Anxiété ”

## AIDE MÉMOIRE POUR LA CRÉATION D'UN COIN SENSORIEL



Que ce soit dans une petite tente, entre deux meubles ou dans un coin plus tranquille de la classe, la création d'un havre de paix pour l'enfant doit permettre à celui-ci un moment de solitude et de calme avec une réduction des stimuli.

Pour ce faire, nous vous invitons à :

- 1 créer une ambiance feutrée et douce en y incluant une assise confortable comme un coussin moelleux ainsi que des oreillers ;
- 2 garder l'espace épuré ;
- 3 recenser des objets disponibles dans la classe qui seront attribués en exclusivité sensoriel.

### Pour choisir ces objets, je me fis à mes 7 sens!

-  **Auditif** : musique douce, « *pop it* », « *slinky* », coquilles antibruit, etc.
-  **Visuel** : lampe lava, tornade ou autre, lumière tamisée et douce, sable.
-  **Olfactif** : huiles essentielles, pâte odorante, pâte « *putty* » parfumée.
-  **Oral/goût** : différents mâchouilleurs, gomme à mâcher, sifflet, crocody croquante ou collante, etc.
-  **Tactile** : Balle anti-stress, toutou doux, couverture soyeuse, jouet « ta ».
-  **Vestibulaire** : chaise de yoga, balançoire, tabouret oscillant, canot, etc.
-  **Proprioceptif** : Manimo, couverture ou coussin lesté, etc.

# Outil à télécharger

## EN RAPPEL

- Le coin sensoriel ne doit jamais être utilisé comme un espace de conséquence à la suite d'un comportement indésirable. Cet espace doit conserver son aspect positif, réconfortant et permettre un moment d'auto-régulation.
- L'accompagnement par un adulte bienveillant est non-négligeable pour permettre à l'enfant d'apprendre à utiliser adéquatement son refuge.
- Profitez de cet espace pour aider le jeune à reconnaître son état, ses émotions et ainsi développer son autonomie à reconnaître quand il a besoin d'une pause et de calme.

**PAS-À-PAS**  
SERVICE PSYCHOSOCIAL

Outil réalisé par Frédérie Bernier, éducatrice spécialisée,  
en collaboration avec Nathalie Gagnon, conseillère scolaire et santé pour fdmt.  
Service psychosocial Pas-à-Pas. 2022. Reproduction interdite. Tous droits réservés.

“ Le coin sensoriel ”

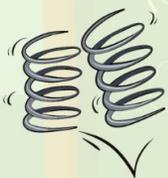
# LES PAUSES-MOUVEMENT (20 SECONDES TOUTES LES 20 MINUTES)

Tel que vu à la page 100 du livre « L'enfant stressé » par Caroline Quarré. Mouvements proposés par Patricia Archambault, ergothérapeute.



## Le popcorn sur la chaise

Les enfants placent leurs mains de chaque côté de la chaise et font des pompes (push-ups), de façon à décoller leurs fesses de la chaise. Ils suivent le rythme et la vitesse dictés par l'enseignant.



## Le jeu du resort

Le professeur indique aux élèves à quel moment se lever et s'asseoir sur leur chaise, en variant la vitesse (lente à très rapide).



## Sauts sur place, en position debout

L'enseignant indique à l'élève à quel moment sauter sur place, tout en variant le rythme et la vitesse.



## Mouvements croisés

Les enfants joignent leur coude à leur genou gauche, et ensuite leur coude à leur genou droit, en boucle. Rappelons-nous que ces mouvements sont excellents pour développer l'apprentissage de la lecture et de l'écriture.



## Jeu du chef d'orchestre

L'éducateur détermine secrètement un chef d'orchestre. Celui-ci commence un mouvement que tous les autres doivent répéter et il varie ensuite les mouvements. Ultimement, les élèves doivent deviner qui est le chef d'orchestre du groupe.



# Outil à télécharger

- symptômes de stress
- Favorise la détente et la sensation de bien-être
  - Diminue l'agitation
  - Favorise l'estime de soi
  - Augmente la maîtrise de soi

“ Les pauses-mouvement ”

**L'adulte est fortement invité à faire les mouvements en même temps que l'enfant.  
Il profitera, lui aussi, des bienfaits du mouvement.**



## La relaxation progressive de Jacobson

- Alternative pour la classe -

Extrait du livre "L'enfant stressé" (p.175) par Caroline Quarré

Vous pouvez réaliser cette technique de relaxation en grand groupe, chaque élève bien assis sur sa chaise. Je suggère alors de faire une démonstration de la séquence en premier lieu, avant de commencer la relaxation.

Étapes à lire aux élèves :

1.« Installe-toi confortablement sur ta chaise, le dos bien droit. Tu vas commencer ta relaxation par trois grandes respirations. Si tu es à l'aise, tu peux fermer tes yeux. Inspire doucement par ton nez et, ensuite, expire » (technique de respiration abdominale)

2.« Nous allons commencer à faire tes contractions. Lorsque je vais te le demander, tu vas contracter parties de ton corps pendant 5 secondes. Ensuite, tu vas complètement relâcher la tension et te détendre pendant 5 secondes. Commençons. »

3.« Ferme tes paupières du plus fort que tu le peux. Relâche. »

4.« Ouvre ta bouche le plus grand que tu le peux. Relâche. »

5.« En bougeant seulement ta tête, lève ton menton vers le plafond. Relâche. »

6.« Comme si tu étais une tortue qui veut entrer sa tête dans sa coquille, remonte tes épaules vers le

7.« En gardant le dos bien droit, étire tes doigts vers le sol, comme si tu voulais aller le toucher. Relâche.

8.« Ferme tes poings très fort, comme si tu étais vraiment en colère. Relâche. »

9.« Contracte tes abdominaux. Relâche. »

10.« Serre tes fesses ensemble. Relâche. »

11.« Serre tes cuisses ensemble, comme si tu voulais écraser un objet entre tes genoux. Relâche. »

12.« En gardant les talons bien collés au sol, relève tes orteils vers le plafond. Relâche. »

13.« Serre tes orteils ensemble très fort dans tes souliers. Relâche. »

14.« On reprend maintenant la séquence dans le sens inverse. »

Si un enfant maîtrise déjà cette technique de relaxation, il peut la réaliser par lui-même sur sa chaise, lorsqu'il en ressent le besoin. Cependant, je suggère d'éviter les contractions du visage qui pourraient susciter des réactions de la part de ses camarades de classe (ou déclencher un fou rire de l'enseignant!).

# Outil à télécharger

“ Les contractions de Jacobson ”

# Trousse à outils pour les parents

---

*3 piliers du sommeil*

*10 stratégies pour  
faire bouger les  
enfants et les  
adolescents*

*Responsable avec  
mes écrans de  
loisirs*

*Extrait du livre  
« L'enfant stressé »*

*Anxiété : la boîte à  
outils*

*Contraction de  
Jacobson (version  
maison)*

*Ton corps te parle*

Outils et vidéos gratuits pour t'aider à dompter ton anxiété.  
Pour les ados et les adultes qui les s

**Ton anxiété  
dompte-la!**



**Outil web gratuit**

[www.tonanxietedomptela.org](http://www.tonanxietedomptela.org)

## 4. Explorer des interventions auprès de l'élève anxieux.

Stratégies positives et efficaces



# Stratégies à éviter

- Encourager l'évitement.
- Faire à la place du jeune pour lui éviter du stress et de l'anxiété.
- Donner des conséquences par-dessus conséquences en lien avec ses réactions en escalade.
- Comparer les jeunes entre eux.
- Menacer de briser le lien.
- Tenter de raisonner le jeune durant sa crise.
- Faire des rétroactions hâtives.

# Stratégies à privilégier

- Offrir une présence et un encadrement sécurisant. Maintenir les limites claires et connues.
- Ramener le jeune dans son corps à l'aide de ses 5 sens.
- Parler à son émotion et non à son rationnel.
- Limiter les stimulations.
- Proposer des stratégies d'apaisement.
- Valoriser les efforts pour prendre soin de lui.
- Souligner les signes d'apaisement ou les tentatives d'apaisement.
- Rester en lien.



# 5. Favoriser la collaboration des parents

Stratégies positives et efficaces

# Stratégies et conseils

- Reconnaître le parent comme l'expert de son enfant.
- Inviter les parents à vous partager les changements, inquiétudes et difficultés de leur enfant.
- S'assurer d'avoir le niveau relationnel pour adresser le message.
- S'assurer de la disponibilité du parent au moment de passer notre message.
- S'en tenir à des faits observables et mesurables. Éviter les « toujours », « jamais ».
- Avoir des conversations importantes en personne et non par écrit.
- Prendre des nouvelles après une intervention.
- Indiquer clairement les mesures prises par l'école et les attentes envers le parent.
- Éviter les doubles conséquences.



*« J'ai appris que les gens vont oublier ce que vous avez dit, les gens vont oublier ce que vous avez fait, mais les gens n'oublieront jamais comment vous les avez fait se sentir. »*

**Maya Angelou**



## CONFÉRENCES ET FORMATIONS PRÉSENTÉES PAR CAROLINE QUARRÉ

Intervenante psychosociale (B.Sc.), formatrice dans le Réseau de la santé et des services sociaux et Réseau de l'Éducation, auteure du livre L'enfant stress et propriétaire de Service psychosocial Pas-à-Pas.

*Conférences clés en mains et sur mesure disponibles*

### POUR LES PARENTS

- Accompagner le retour au calme à la maison et à l'école
- Développer l'autonomie et le sens des responsabilités chez son enfant/adolescent
- Diminuer les comportements difficiles (opposition, crises, mensonges, etc.) par une approche positive et bienveillante
- Gérer l'anxiété de performance à la maison et à l'école
- La gestion des écrans
- La gestion du temps dans la famille : pour une routine agréable et en douceur
- La prévention de la violence dans les relations interpersonnelles chez les enfants et adolescents
- La sécurité sur internet : comprendre, encadrer et accompagner son enfant à l'ère du numérique
- Le respect des consignes chez les enfants et les adolescents
- Stratégies pour faciliter la période d'endormissement et le sommeil

### POUR LES INTERVENANTS SCOLAIRES

- Créer un environnement éducatif favorable au développement optimal du cerveau
- Créer une relation significative et durable avec l'élève présentant diverses difficultés
- L'autorégulation et la gestion des émotions chez l'intervenant.e
- L'intervention positive et bienveillante auprès de l'élève ayant des difficultés comportementales
- La gestion du stress et de l'anxiété chez l'adolescent
- La gestion du stress et de l'anxiété chez l'enfant
- La gestion du stress et de l'anxiété chez l'intervenant.e scolaire
- La pleine conscience ou la présence attentive pour diminuer le stress et l'anxiété
- Le développement psychoaffectif de l'adolescent.e : de la connaissance de soi à la maîtrise de soi
- Le développement psychoaffectif de l'enfant : de la connaissance de soi à la maîtrise de soi

### POUR LES GESTIONNAIRES

- Faire preuve de leadership pour favoriser le développement de l'autonomie professionnelle et du sentiment d'efficacité personnelle au sein de son équipe
- Favoriser une culture de bienveillance dans les établissements scolaires par son mode de gestion
- L'exercice du rôle-conseil auprès des employés en difficulté
- La communication et les relations interpersonnelles en milieu de travail
- La motivation au travail en contexte pandémique

#### POUR UNE SOUMISSION :

**vquarre@pasapas.ca**  
<https://pasapas.ca/conferences-et-formations/>

Mode : présentiel, webinaire et asynchrone  
Durée : variable, selon les besoins



# Pour me joindre

▪  
▪ Site web : [www.pasapas.ca](http://www.pasapas.ca)

• Courriel : [info@pasapas.ca](mailto:info@pasapas.ca)

• Facebook :

- @carolinequarreintervenante
- @servicepsychosocialpasapas
- @lesnaturelles

• Instagram :

- @carolinequarre
- @service\_psychosocial\_pasapas
- @lesnaturelles





# Merci de votre attention

Caroline Quarré

514-817-3618

info@pasapas.ca

www.pasapas.ca

- 
- 
- 
- 