



## Soutenir votre enfant face au stress et à l'anxiété scolaire

La plupart d'entre nous ont déjà ressenti de l'anxiété : des papillons dans le ventre, un cœur qui s'emballa et une oppression thoracique qui accompagnent un état de nervosité ou d'appréhension face à un événement futur. Chez un enfant, l'anxiété peut parfois jouer un rôle utile; par exemple, il est normal de se sentir anxieux avant une sélection sportive ou quelques secondes avant de lire les annonces du matin. En outre, un faible niveau d'anxiété peut être bénéfique pour votre enfant, en améliorant son attention, ses capacités de résolution de problèmes et sa capacité à détecter les menaces. Cependant, lorsque le niveau de stress devient trop élevé et affecte la capacité de votre enfant à participer à ses activités quotidiennes à l'école et à domicile, cela peut indiquer un problème de santé mentale nécessitant du soutien.

### **Pour certains enfants, l'école est la source d'anxiété la plus importante.**

Cette ressource a été conçue pour aider les parents et les aidants naturels à soutenir et à gérer l'anxiété scolaire de leur enfant.

**À noter :** Bien que nous utilisions le terme « enfant » partout dans ce document, nous reconnaissons que l'enfant dont vous vous occupez peut en fait être un adolescent ou un jeune adulte, et qu'il se peut que vous vous occupiez de plusieurs enfants.

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les élèves peuvent éviter l'école, et celles-ci ne sont pas exclusivement liées à l'anxiété scolaire. Les préoccupations liées à l'intégration et à l'inclusion parmi leurs pairs peuvent affecter la fréquentation scolaire de certains élèves. Certains autres peuvent être confrontés à la discrimination ou au harcèlement en milieu scolaire, ce qui en fait un environnement insécurisant. Dans de tels cas, il est essentiel d'adopter une réponse proactive pour aborder ces préoccupations. Si votre enfant a été victime de racisme, d'homophobie ou d'autres formes de discrimination ou d'intimidation en milieu scolaire, communiquez avec la direction de son école pour régler la situation.

### Qu'est-ce que l'anxiété scolaire?

L'anxiété scolaire, qui peut toucher des élèves de tous âges, se manifeste par une peur excessive de l'école et des activités scolaires, telles que se faire des amis, faire des devoirs et des évaluations ou répondre aux questions en classe. En tant que parent ou aidant naturel, vous êtes fréquemment la meilleure personne pour soutenir votre enfant et l'aider à surmonter l'anxiété scolaire.



---

## Comment savoir si mon enfant souffre d'anxiété scolaire?

Si votre enfant présente plusieurs des signes ci-dessous, il souffre peut-être d'anxiété scolaire :

- augmentation du nombre d'absences scolaires
- diminution des liens avec les pairs à l'école
- baisse des résultats scolaires
- manque d'intérêt pour l'école
- inquiétudes liées à la fréquentation scolaire
- agitation, refus, pleurs, crises de colère chez les jeunes enfants à l'heure d'aller à l'école
- symptômes physiques d'anxiété : maux de tête, maux d'estomac, autres douleurs
- humeur maussade liée à la fréquentation de l'école

## Comment puis-je aider mon enfant à gérer le stress et l'anxiété scolaire?

Il existe de nombreuses façons d'aider votre enfant à gérer le stress et l'anxiété :

- Maintenez une routine prévisible liée à l'école. Savoir à quoi s'attendre aide votre enfant à se sentir en sécurité et réduit son niveau de stress.
- [Entraînez-vous à rester calme ensemble](#). Les stratégies de relaxation peuvent aider à diminuer les sentiments de pression, d'inconfort et d'inquiétude.
- Aidez votre enfant à remettre en question ses pensées anxieuses et à les remplacer par des pensées plus équilibrées. Par exemple, vous pourriez lui demander : « Que dirais-tu à un ami qui aurait cette préoccupation? » ou « Que te dirait ton ami? »
- Aidez votre enfant à prendre des mesures courageuses et réalistes pour aller à l'école, en fonction du niveau d'évitement scolaire.
- Motivez votre enfant à continuer d'essayer. Félicitez-le pour ses efforts courageux, rappelez-lui ses réussites passées et soutenez-le lorsqu'il relève de nouveaux défis.

## Comment puis-je encourager mon enfant à retourner à l'école après une absence?

Les stratégies suivantes peuvent aider votre enfant à retourner à l'école après une période d'absence. Gardez à l'esprit que vous ne réussirez peut-être pas immédiatement. Les bénéfices d'une nouvelle stratégie peuvent prendre du temps. Reconnaissez que vous vous sentez découragé et continuez d'essayer de nouvelles approches qui vous conviennent.

- Croyez que votre enfant retournera à l'école et transmettez-lui cette croyance.
- Discutez de vos attentes concernant la fréquentation scolaire (p. ex., quand il est permis de rester chez soi et quand ce n'est pas le cas). La vie est faite d'imprévus et il y aura des moments où votre enfant ne sera pas en assez bonne santé pour aller à l'école. Cependant, une présence régulière contribue à renforcer la confiance et à réduire le sentiment d'anxiété.
- Écoutez attentivement votre enfant et validez ses émotions. Cela lui montre qu'il est compris et écouté, tout en renforçant la confiance, ce qui favorise l'ouverture à l'essai de stratégies d'adaptation.
- Élaborez un plan de transition pour retourner à l'école en partenariat avec le personnel scolaire et votre enfant, dans la mesure du possible. Ce plan de transition l'aidera à réussir; il peut comprendre un processus de retour progressif, des attentes académiques réduites, l'identification de personnes clés en qui l'élève a confiance et des stratégies pour gérer l'anxiété lorsqu'elle devient intense.



---

## Quand dois-je demander de l'aide supplémentaire?

Si vous ne constatez aucune amélioration chez votre enfant après avoir essayé diverses stratégies et que l'évitement scolaire continue d'être un problème, il est peut-être temps de demander de l'aide extérieure. Discutez-en avec l'enseignant de votre enfant ou avec un autre membre du personnel scolaire en qui vous avez confiance.

Voici quelques exemples de soutiens disponibles :

- **Le personnel enseignant** peut vous aider en modifiant l'horaire et les attentes académiques de votre enfant. Il peut également aider à préparer la transition vers le retour à l'école. Vous pouvez demander une rencontre avec le personnel scolaire pour discuter de la meilleure façon de soutenir votre enfant.
- **Le personnel de soutien aux élèves** peut accompagner votre enfant en lui enseignant et en soutenant l'utilisation de stratégies d'adaptation à l'école, afin de l'aider à mieux gérer sa journée.
- **Les professionnels de la santé mentale en milieu scolaire** peuvent collaborer avec votre enfant pour élaborer un plan d'intégration progressive, axé sur le développement de compétences, afin de soutenir sa présence en classe.
- **Pour les problèmes plus graves** nécessitant un traitement à long terme, les professionnels de la santé mentale en milieu scolaire peuvent aiguiller l'élève vers des services spécialisés en santé mentale pour enfants et collaborer avec ces services pour s'assurer que les recommandations et stratégies bénéficient d'un soutien scolaire approprié.

**Vous pouvez également communiquer avec les organismes suivants :**

- [Santé mentale pour enfants Ontario](#) – Accédez à des services de santé mentale gratuits dans votre région, comprenant des cliniques sans rendez-vous (virtuelles et en personne), des séances de counseling et de thérapie continue, ainsi que des traitements spécialisés et intensifs. Aucune référence nécessaire.
- [Parlons maintenant](#) – Communiquez instantanément avec un ou une thérapeute, où que vous soyez en Ontario, pour élaborer un plan et obtenir un soutien supplémentaire si nécessaire.
- [Carrefours bien-être pour les jeunes de l'Ontario](#) – Accédez à une gamme de services dans plusieurs communautés de l'Ontario. Accédez facilement à des services gratuits, avec ou sans rendez-vous.

Soutenir un enfant confronté à un problème de santé mentale peut être difficile. N'hésitez pas à solliciter du soutien pour vous-même. Communiquez avec le [Centre de soins aux familles](#) pour entrer en contact avec d'autres parents et aidants naturels vivant des expériences similaires.

## Ressources utiles

- <https://www.preynet.ca/bullying/for-parents-and-caregivers/> (Utilisez l'option "Language Switcher" au bas de la page pour afficher le contenu en français)
- [Évitement scolaire - Centre de soins aux familles](#)
- [L'intimidation : Essayons d'y mettre un terme](#)



---

## Références

Egger, H. L., Costello, E. J., et Angold, A. (2003). School refusal and psychiatric disorders: a community study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42(7), 797–807. <https://doi.org/10.1097/01.CHI.0000046865.56865.79>

Évitement scolaire – Centre de soins familiaux. (sans date). *Family Care Centre*. [en ligne]. Consulté le 24 octobre 2024, sur <https://www.family.cmho.org/fr/school-avoidance/>

Ingul, J. M., Havik, T., et Heyne, D. (2019). Emerging School Refusal: A School-Based Framework for Identifying Early Signs and Risk Factors. *Cognitive and Behavioral Practice*, 26(1), 46–62.

Lawrence, D., Dawson, V., Houghton, S., Goodsell, B., et Sawyer, M. G. (2019). Impact of mental disorders on attendance at school. *Australian Journal of Education*, 63(1), 5–21. <https://doi.org/10.1177/0004944118823576>

*Overcoming School Refusal: A Practical Guide For Teachers, Counsellors, Caseworkers and Parents* Joanne Carfi Australian Academic Press, 2018, 116 pp., ISBN: 9781925644043 (PB) 9781925644050 (livre élec.). (sans date). Consulté le 24 octobre 2024, sur [https://www.researchgate.net/publication/328810585\\_Overcoming\\_School\\_Refusal\\_A\\_Practical\\_Guide\\_For\\_Teachers\\_Counsellors\\_Caseworkers\\_and\\_Parents\\_Joanne\\_Carfi\\_Australian\\_Academic\\_Press\\_2018\\_116\\_pp\\_ISBN\\_9781925644043\\_PB\\_9781925644050\\_E-book](https://www.researchgate.net/publication/328810585_Overcoming_School_Refusal_A_Practical_Guide_For_Teachers_Counsellors_Caseworkers_and_Parents_Joanne_Carfi_Australian_Academic_Press_2018_116_pp_ISBN_9781925644043_PB_9781925644050_E-book)

