

Outil-résumé du webinaire sur les ados 2020 : Gestion du stress et de l'anxiété

Mise en contexte : Quatre webinaires ont été conçus pour tous les enseignants et les intervenants qui oeuvrent auprès des adolescents.

Au premier et au deuxième webinaire, il est question des besoins, défis et de la réalité des jeunes en 2020. Si vous étiez présent, vous vous souviendrez que nous avons vu quelques statistiques qui nous amènent à mettre en priorité des stratégies pour que les adolescents se sentent davantage outillés pour faire face à la détresse psychologique, au stress et à l'anxiété. À l'adolescence, le regard des autres prend une place importante. Les liens sociaux deviennent prioritaires et les jeunes se détachent de leurs parents. Ils veulent être autonomes et voler de leurs propres ailes mais le cerveau n'a pas encore terminé son plein développement et le jugement n'est pas toujours au rendez-vous. L'amygdale cérébrale est en hyperréactivité et les réactions peuvent être fortes et spontanées, et pas toujours appropriées. Comment s'y retrouver? Nous avons vu l'importance de s'intéresser à l'adolescent, à son environnement (famille, amis, habitudes) pour mieux l'aider et le soutenir. Ne pas lui dire quoi faire, mais plutôt essayer de comprendre pourquoi il réagit ainsi. L'informer plutôt que le diriger.

Au troisième webinaire, il a été question d'apprentissage. Nous avons vu comment le cerveau d'un adolescent apprend et quelles sont les stratégies d'enseignement les plus efficaces. Les stratégies d'études optimales ont également été abordées.

Lors du quatrième webinaire, nous nous sommes intéressés au stress et à l'anxiété des adolescents. À la demande de plusieurs participants, voici un résumé des informations qui ont été présentées.

Avant toute chose, je tiens à vous rappeler l'importance d'intervenir avec empathie et bienveillance auprès des jeunes. Derrière ce qu'on perçoit, il y a une très grande part de la réalité personnelle d'un adolescent qui ne se voit pas et qu'on ne connaît pas. Les réalités familiales et sociales sont complexes. Nous, les intervenants et enseignants, pouvons être d'importants facteurs de protection auprès des élèves. Rappelez-vous votre parcours scolaire : il y a probablement un adulte qui a fait une différence et qui vous a soutenu ou influencé positivement, d'une manière directe ou indirecte. Je vous invite à faire partie de ces adultes qui changent des vies.

Au plaisir de collaborer à nouveau avec vous!

Karine Soucy
Formatrice et consultante en éducation
www.karinesoucy.com

Définitions :

Le stress est un état de tension nerveuse, une réaction physique naturelle et normale du cerveau et du corps en lien avec une situation considérée comme dangereuse ou menaçante.

L'anxiété est une vague et parfois intense sensation de danger et de malaise. La personne anticipe de façon négative un évènement qui pourrait survenir. Cela occasionne des pensées désagréables, souvent irrationnelles et exagérées.

L'anxiété de performance, c'est quand on veut tellement réussir que cela nous angoisse. On est carrément terrorisé à l'idée de faire des erreurs ou d'échouer.

L'anxiété devient un trouble anxieux lorsqu'elle ne disparaît pas quand la vie reprend son cours, quand elle occasionne une grande détresse, quand elle apparaît sans raison justifiée, quand elle préoccupe la personne en permanence et qu'elle l'empêche de fonctionner normalement.

Le trouble anxieux peut être accompagné de plusieurs symptômes physiques (de la fatigue, des maux de tête, des nausées, une sensation d'étouffement, de la transpiration excessive, des frissons, des tremblements, des engourdissements, une pression sanguine élevée, des troubles digestifs, etc.) et psychologiques (de la difficulté à se concentrer ou de l'inquiétude).

Les troubles anxieux les plus fréquents sont les phobies, le trouble panique, l'agoraphobie, le trouble obsessionnel-compulsif (TOC) et l'état de stress post-traumatique.

Le stress amène le corps à sécréter de l'adrénaline et du cortisol. En trop grande quantité, ces deux hormones nous empêchent réellement de bien fonctionner et réfléchir.

Une relation enseignant-élève positive peut diminuer le taux de cortisol d'un adolescent et ainsi diminuer son stress. Quelques conseils pour les enseignants :

- Être organisé et rassurant pour les élèves
- Prendre « le pouls » assez fréquemment et de différentes manières pour savoir comment vont vos élèves (questionnaires, prêter attention au verbal et au non-verbal)
- Annoncer le contenu de la période
- Annoncer le lien avec l'évaluation qui sera faite (quand et comment)
- Rassurer les élèves en leur disant qu'ils seront prêts pour l'évaluation et que s'ils sentent que ce n'est pas le cas, que vous serez là pour les aider avant l'évaluation
- Assurer les suivis nécessaires auprès du jeune, du tuteur, de la direction et des parents (ne pas simplement se dire que « ça va passer »)

Outils possibles pour mieux gérer son stress et son anxiété : laisser l'adolescent choisir lui-même

1) Outils pour le corps:

- Respiration diaphragmatique (avec ou sans visualisation mentale)
- La cohérence cardiaque
- La contraction musculaire
- La relaxation guidée, la musique et les contes relaxants
- La pleine conscience et la méditation
- Le yoga
- L'exercice physique
- Aller en nature ou contempler sur papier, une image de nature
- La médication (si on a essayé plusieurs autres options avant)

2) Outils pour la tête : se rappeler les 4 notions de base sur les pensées :

- Elles sont présentes dans notre tête
- Elles sont en mouvement
- Elles ne sont pas nécessairement vraies
- Elles ne sont pas toujours utiles

Quelques outils :

- Le zoomescope
- La phrase aidante (voir photo en annexe)
- La méditation en pleine conscience
- Le mandala
- La lecture
- Un changement d'endroit ou une activité nécessitant une attention soutenue
- La recherche de solutions (nécessite souvent de l'accompagnement, selon le niveau de développement des fonctions exécutives du jeune)

3) Outils pour le cœur

- Les aides-courage (visualiser....)
- Les aides-réconforts (parler à.... ou encore...)
- La météo intérieure
- La méditation pour les émotions
- La technique de la planche de surf avec visualisation de l'émotion
- Le rire

4) Outils pour modifier le comportement

Expliquer à l'adolescent les 4 notions de base liées au processus et au maintien de l'anxiété:

- 1) L'anxiété monte puis redescend
- 2) Éviter ce qui fait peur augmente la peur
- 3) S'exposer à la peur est la meilleure façon de la gérer
- 4) Se préparer à avoir peur est aidant

Aussi, j'aime beaucoup travailler avec des techniques d'impact avec les adolescents (voir le livre en référence en annexe).

Vous trouverez en annexe les phrases aidantes et les ouvrages consultés.

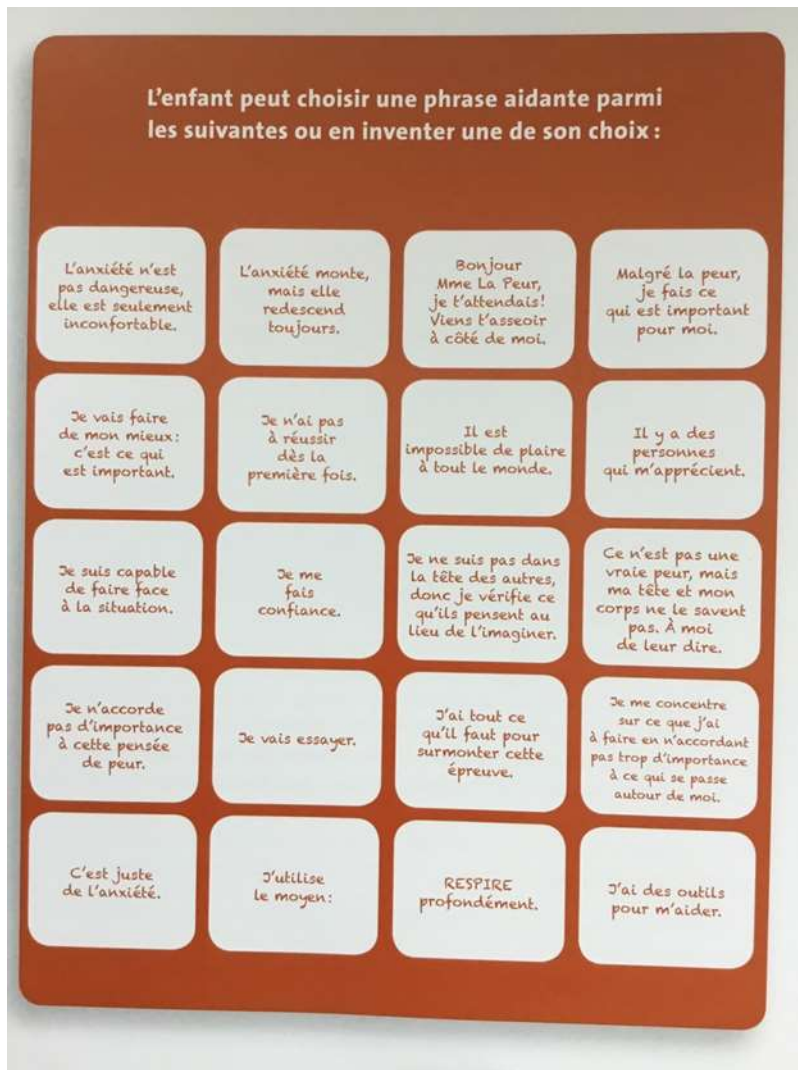
En terminant...

Un intervenant/enseignant engagé reconnaît son influence sur le développement des adultes de demain et cherche des moyens d'être heureux dans son travail tout en ayant un sentiment du « devoir accompli ».

Être fier de son influence, se sentir important : cela fait sécréter de l'ocytocine dans votre corps, une hormone fort bénéfique pour vous et pour les autres autour de vous!

Si vous êtes de ceux qui travaillent pour amener les jeunes à devenir des citoyens autonomes, responsables, épanouis, conscients et respectueux, j'espère vous retrouver dans un prochain webinaire, atelier en classe ou formation pour votre équipe!

Karine Soucy



N'hésitez pas à me faire part de vos besoins et observations sur les élèves d'aujourd'hui!

soucykarine@hotmail.com

www.karinesoucy.com

Quelques uns des livres consultés



Des livres inspirants

