

# Prise en charge des troubles associés

Comprendre et prendre en charge les troubles associés au refus scolaire anxieux est essentiel pour une re-scolarisation réussie.

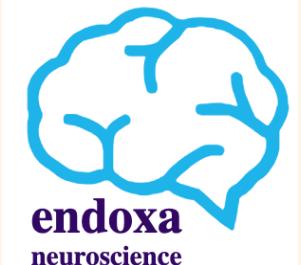
Les troubles doivent être expliqués à l'enfant et à la famille, afin de faciliter leur engagement dans le processus de rescolarisation.

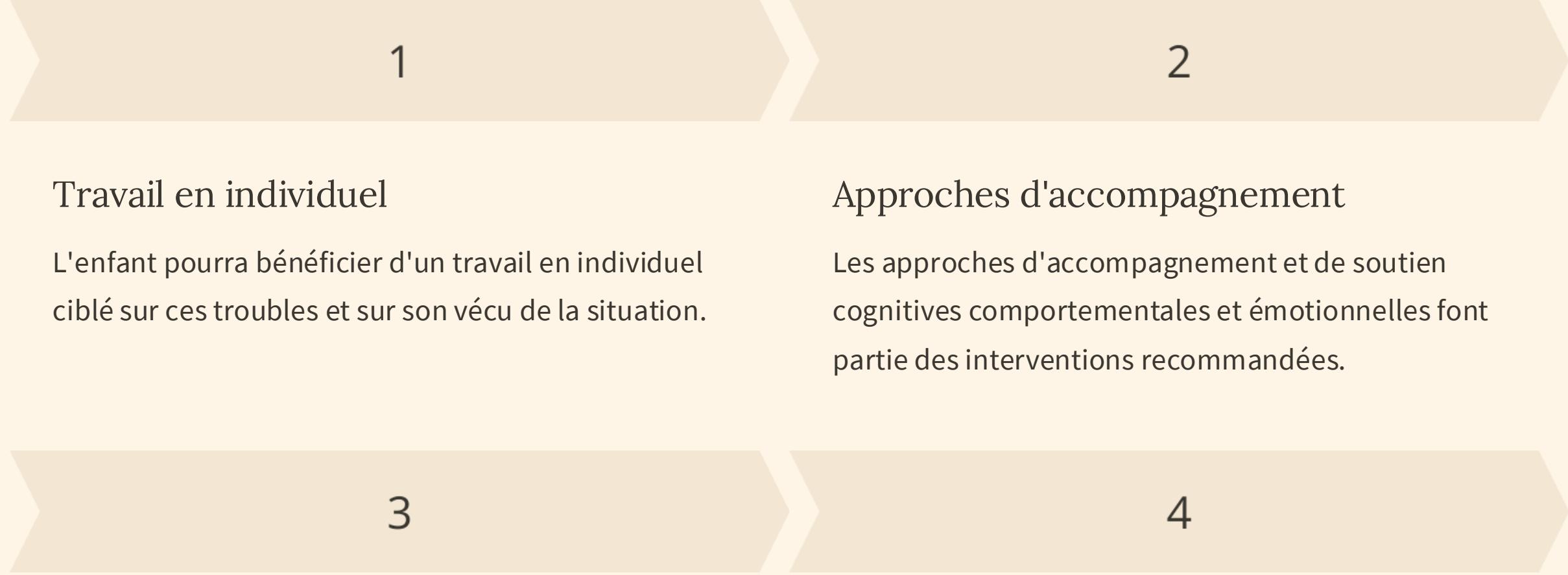
**Cherine Fahim**

**Docteure en sciences neurologiques Université de Montréal**

**Post-doctorante Université de McGill, Canada**

**Fondatrice Endoxa Neuroscience [www.endoxaneuro.com](http://www.endoxaneuro.com)**





1

## Travail en individuel

L'enfant pourra bénéficier d'un travail en individuel ciblé sur ces troubles et sur son vécu de la situation.

2

## Approches d'accompagnement

Les approches d'accompagnement et de soutien cognitives comportementales et émotionnelles font partie des interventions recommandées.

3

## Troubles fréquemment associés

Dans cette partie, nous aborderons les axes de traitement concernant les troubles les plus fréquemment associés au refus scolaire anxieux, en nous focalisant sur les aspects intriqués au processus de rescolarisation.

4

## Ajustements du programme

Nous vous proposons surtout ici des pistes d'ajustement du programme de rescolarisation développé dans ce guide, car pour certains troubles associés les ajustements seront indispensables.



## **Actions spécifiques par trouble nécessitant un ajustement du programme de rescolarisation**

- **Anxiété de séparation :**

- travail familial autour de la question de la séparation et de la gestion de l'anxiété ;
- exposition graduée aux situations de séparation ;
- travail de renforcement de l'autonomie et du plaisir associé.

- **Trouble anxiété sociale et anxiété de performance :**

- travail sur l'anxiété ;
- exposition graduée aux situations sociales et/ou de performance ;
- jeux de rôles en séance ;

- **Trouble panique avec ou sans agoraphobie :**
  - travail sur l'anxiété ;
  - exposition graduée aux symptômes physiologiques et aux situations redoutées ;
  - travail sur les croyances et restructuration cognitive.
- **Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité :**
  - travail familial (gestion du quotidien, aide à la régulation des émotions...) ou multifamilial ;
  - régulation des émotions et/ou gestion de l'impulsivité ;
  - travail sur l'organisation et la planification ;
  - adaptations en classe ;
  - remédiation cognitive ciblée sur les capacités attentionnelles.

- **Trouble anxieux généralisé** : les techniques classiques mises en place en parallèle sont généralement suffisantes.
- **Phobies spécifiques** : les prises en charges cognitives, comportementales et émotionnelles sont l'indication première.
- **Trouble stress post-traumatique** : le traitement pourra se faire en amont ou en parallèle de la rescolarisation. Les techniques validées pour la prise en charge de ce trouble sont les techniques de retraitement par les mouvements oculaires (EMDR et IMO) et les thérapies cognitives et comportementales.
- **Trouble obsessionnel compulsif** : les thérapies cognitives et comportementales sont les plus efficaces, avec nécessité d'associer les parents et la fratrie au traitement quand ils font partie du mécanisme du trouble (exécutions de rituels « imposés » par l'enfant). Le traitement pourra se faire en amont ou en parallèle en fonction de la gravité du trouble.

- **Troubles de l'humeur** : ils doivent le plus souvent être traités en amont de la rescolarisation avec la mise en place de traitements spécifiques (thérapie, traitement médicamenteux...) en ambulatoire. Parfois une hospitalisation est nécessaire. L'évaluation du risque de passage à l'acte suicidaire est indispensable.
- **Trouble oppositionnel avec provocation** : la prise en charge familiale est indispensable dans ce trouble. Elle pourra être associée à un accompagnement éducatif (aide éducative à domicile, éducateur spécialisé libéral...). Un travail individuel axé sur la régulation des émotions et sur les relations aux autres est également indiqué.
- **Troubles des apprentissages (dys-)** : mise en place d'une rééducation spécifique en orthophonie, psychomotricité, ergothérapie, en fonction du type de trouble des apprentissages. Des aménagements en classe sont également possibles (tiers temps, ordinateur, photocopies, etc.) mais se font généralement en concertation avec les professionnels spécialistes de ces troubles.



# Anxiété de séparation

## Travail familial

Travail familial autour de la question de la séparation et de la gestion de l'anxiété

## Exposition graduée

Exposition graduée aux situations de séparation

## Renforcement de l'autonomie

Travail de renforcement de l'autonomie et du plaisir associé

# Le trouble anxiété sociale et l'anxiété de performance

Dès la sortie de la maison, le regard des autres et la crainte du jugement vont apparaître (trajet, entrée dans l'établissement, intercours, entrée dans la classe, conversations avec les autres, évaluations, prise de parole en classe, travail en groupe, repas, etc.).

Voici quelques pistes de travail spécifique en amont ou en parallèle de la rescolarisation :

- Jeux de rôle en séance (dans le bureau et à l'extérieur) sur toutes les situations redoutées
- Restructuration cognitive (cognitions sur soi et sur les autres)
- Résolution de problème ciblée sur les problèmes sociaux afin de désamorcer les mécanismes d'évitement
- Groupes d'exposition et d'affirmation de soi idéalement

# Trouble anxiété sociale et anxiété de performance



## Travail sur l'anxiété

Approche ciblée pour gérer et réduire l'anxiété sociale et de performance.



## Exposition graduée

Exposition graduée aux situations sociales et/ou de performance pour développer la confiance.



## Jeux de rôles

Pratique de jeux de rôles en séance pour simuler des situations sociales.

# Trouble anxiété sociale et anxiété de performance



## Groupe d'exposition

Participation à un groupe d'exposition et d'affirmation de soi pour renforcer les compétences sociales.



## Travail cognitif

Travail sur les croyances et résolution de problème pour modifier les schémas de pensée anxiogènes.

# Trouble panique avec ou sans agoraphobie



## Travail sur l'anxiété

Le traitement du trouble panique commence par un travail approfondi sur l'anxiété, visant à comprendre et à gérer les symptômes spécifiques à ce trouble.

## Exposition graduée

L'exposition graduée aux symptômes physiologiques et aux situations redoutées est une technique clé pour surmonter le trouble panique et l'agoraphobie associée.

## Restructuration cognitive

Le travail sur les croyances et la restructuration cognitive sont essentiels pour modifier les pensées négatives associées au trouble panique et à l'agoraphobie.



# Le trouble panique avec ou sans agoraphobie

Le cœur du travail va concerner l'hypervigilance de l'enfant sur ses sensations corporelles et neurovégétatives. Les techniques de défocalisation et de gestion de l'anxiété doivent être intégrées afin de permettre la mise en situation progressive dans l'établissement..



# Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité

## Approche familiale

Travail familial pour la gestion du quotidien et l'aide à la régulation des émotions. Possibilité de thérapie en groupe multifamilial pour partager les expériences et les stratégies.

## Gestion émotionnelle et comportementale

Accent mis sur la régulation des émotions et/ou la gestion de l'impulsivité. Développement de techniques pour mieux contrôler les réactions et les comportements.



# Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité

## Compétences organisationnelles

Travail sur l'organisation et la planification pour améliorer la gestion du temps et des tâches quotidiennes.

## Soutien scolaire

Mise en place d'adaptations en classe pour faciliter l'apprentissage. Remédiation cognitive ciblée sur les capacités attentionnelles pour améliorer la concentration et la performance scolaire.

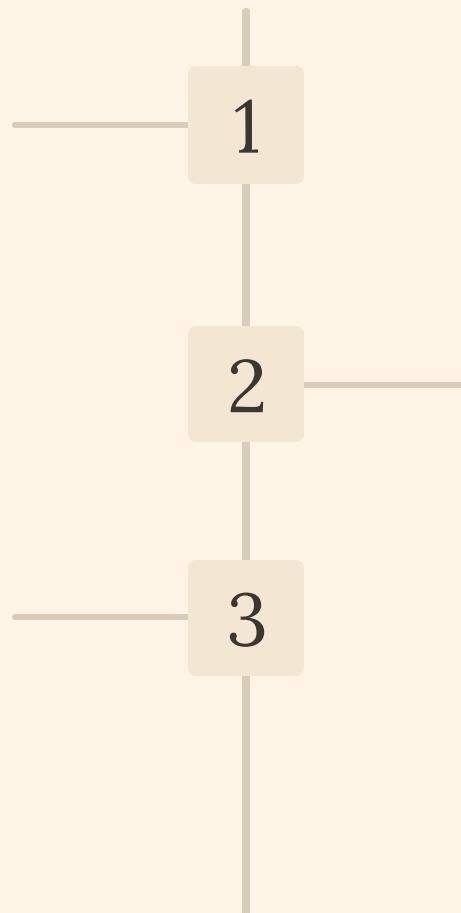


# Le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité

- Le TDA/H n'est pas directement responsable du refus scolaire anxieux, mais nécessite une vigilance particulière lors de la rescolarisation
- Une prise en charge individuelle (remédiation cognitive) est possible mais peut alourdir l'accompagnement
- Un accompagnement familial est indispensable : explication du trouble, adaptation quotidienne, gestion des demandes et routines
- Options de soutien :
  - Groupes multifamiliaux pour les parents (ex: programme de Barkley)
  - Groupes d'exposition et d'affirmation de soi pour les enfants
  - Traitement médicamenteux possible
  - Rééducation en orthophonie et/ou psychomotricité si dyslexie ou dyspraxie associées

Le TDA/H implique une adaptation importante au niveau de la scolarité.

Les interventions visent à améliorer les habiletés sociales et à gérer les difficultés associées au trouble.



Les parents jouent un rôle crucial dans l'aide à la régulation des émotions de l'enfant.

# Adaptations en classe

## Placement et responsabilités

- Placer l'enfant devant, à côté d'enfants calmes
- L'autoriser à se lever
- Le mettre en responsabilité des tâches qui supposent de bouger : - Aller faire une photocopie - Aller accompagner un enfant à l'infirmérie - Ramasser les cahiers

## Gestion de l'attention et des pauses

- Limiter les situations de double tâche qui sollicitent l'attention divisée (copie au tableau...)
- Obligation de préserver les temps de récréations
- Aménagement de pauses sur les temps de classe

# Cadre d'entretien avec l'enfant

1. Adapter le cadre d'entretien aux capacités attentionnelles de l'enfant
2. Ajuster la durée des séances et permettre à l'enfant d'être dynamique :
  - Se déplacer dans le bureau
  - Utiliser des outils de visualisation du temps
  - Proposer des objets à manipuler (ex : pâte anti-stress)
3. Impliquer les parents pour les relevés quotidiens en dehors des séances

Mettre en place un cahier d'intervention :

- Noter ce qui est fait en séance
- Inclure les outils visuels utilisés (particulièrement utiles pour les enfants avec TDA/H)
- Aider l'enfant à s'approprier le travail et y revenir hors séance



# Trouble oppositionnel avec provocation



## Prise en charge familiale

La prise en charge familiale est indispensable dans ce trouble. Elle pourra être associée à un accompagnement éducatif (aide éducative à domicile, éducateur spécialisé libéral...).



## Travail individuel

Un travail individuel axé sur la régulation des émotions et sur les relations aux autres est également indiqué.



## Troubles des apprentissages

Troubles des apprentissages (dys-) : mise en place d'une rééducation spécifique en orthophonie, psychomotricité, ergothérapie, en fonction du type de trouble des apprentissages.



## Aménagements en classe

Des aménagements en classe sont également possibles (tiers temps, ordinateur, photocopies, etc.) mais se font généralement en concertation avec les professionnels spécialistes de ces troubles.



# Cas particulier des contextes de harcèlement

## Approche collaborative avec l'établissement

Rencontrer le personnel de l'établissement sans accusation, mais pour clarifier et demander leur aide.

Ne pas « régler les choses soi-même » avec le harceleur ou ses parents.

Mise en place de moyens de surveillance au sein de l'établissement pour mettre en sécurité l'enfant (et les autres élèves).

## Soutien et sensibilisation

Interventions et programmes spécifiques de sensibilisation au harcèlement.

Aider l'enfant à développer des réseaux de soutien dans l'établissement (camarades, adultes).

Aider l'enfant harceleur à prendre la mesure des conséquences de son comportement.

## Considérations importantes

Sans minimiser la responsabilité de l'enfant harceleur, s'assurer qu'il n'est pas lui-même confronté à des comportements de violence et d'humiliation au quotidien (si c'est le cas, mettre en place des moyens de protection).

Dans un contexte de harcèlement, toutes les actions menées par les parents et l'établissement scolaire doivent impérativement considérer les deux éléments suivants : ne pas banaliser ou minimiser, et ne pas s'affoler ou surréagir.

## Rôle des adultes

En cas de harcèlement, tous les enfants (victimes, harceleur et témoins) ont besoin que les adultes autour d'eux restent sécurisants.

Une minimisation des faits ou de l'affolement de la part des adultes, viennent impacter l'image d'adultes protecteurs.

Au contraire, des actions justes, claires et prévisibles associées à une attitude confiante de la part de l'adulte participent de la sécurisation des enfants et de leur confiance dans les actions proposées.

# Techniques spécifiques de gestion de l'anxiété

## Stratégies familiales

Les techniques spécifiques de gestion de l'anxiété et le travail d'exploration des craintes doivent être proposées à tous les membres de la famille.

Cela inclut :

- L'exploration des croyances
- L'analyse des scénarios catastrophes
- L'évaluation des niveaux d'anxiété
- L'élaboration de stratégies de gestion en cas de difficulté

Des rencontres pour les parents (sans l'enfant) peuvent être proposées en ce sens.

## Exposition progressive

Voici quelques exemples de situations que l'on peut intégrer dans un travail progressif d'exposition aux situations de séparation afin de préparer l'enfant en amont de la première étape de retour à l'école :

- Jouer seul, rester seul dans sa chambre
- Rester à la maison seul quelques minutes, faire venir une baby-sitter
- Aller chercher le pain, sortir le chien
- Aller chez une amie pour quelques heures, pour une journée, pour une nuit
- Remettre en place des activités extrascolaires en établissant une réduction progressive de la présence des parents
- Inscrire au centre de loisir
- Réduire le nombre de messages échangés entre parent et enfant pendant les temps de séparation
- Sortir de la maison sans le téléphone (valable pour l'enfant comme pour les parents !)



Des mises en situations dans des lieux hors établissement mais qui remplissent les mêmes caractéristiques ou des caractéristiques proches pourront aider (bibliothèques municipales, rues piétonnes aux heures de pointe, transports en commun, salles de cinéma, etc.).

Le travail sur les cognitions anxieuses (restructuration cognitive) présentes dans ce trouble

« je deviens folle », « je vais perdre le contrôle », « je vais mourir » sera indispensable

# Mise en place du programme de rescolarisation

Au moment de la mise en place du programme de rescolarisation, la progression pourra se faire selon le degré d'exposition au regard des autres ainsi qu'en tenant compte des caractéristiques des différents espaces et des différents moments de la journée.

Par exemple, l'enfant peut préférer arriver en même temps que tout le monde le matin ou l'après-midi plutôt que de risquer d'attirer l'attention en arrivant en cours de demi-journée.

Il peut préférer les enseignements dans lesquels les demandes de participation orales sont moins fréquentes.



# Mise en place du programme de rescolarisation

Il peut redouter particulièrement les activités sportives (vestiaire...) ou les temps d'échanges relationnels plus intenses qui supposent par exemple de participer ou d'engager des conversations (récréations, cantine...).

Enfin, en cas d'anxiété de performance, les situations d'évaluations (formelles comme les devoirs sur table ou informelles comme les interrogations en groupe-classe) devront être réintroduites progressivement en fonction de ce qui est négociable avec l'équipe éducative.



# Grille d'évaluation du niveau d'adaptation sociale de l'élève à l'école

A.EN.2.1

ÉLÈVE

ENSEIGNANT

PARENT

DIRECTION  
D'ÉCOLE

PERSONNEL DES  
SERVICES COMPLÉMENTAIRES

AUTRES INTERVENANTS  
SCOLAIRES

Nom de l'élève :

Âge :

École :

Niveau scolaire :

Nom du répondant :

Lien avec l'élève :

Consigne : en pensant aux comportements habituels de l'élève lors des deux dernières semaines, veuillez situer le niveau de maîtrise de ce dernier pour chacune des dimensions suivantes.



DIMENSIONS	NIVEAUX DE MAITRISE			
	1	2	3	4
<b>Respect de l'autorité</b> ...du personnel enseignant (titulaire, spécialiste)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...du personnel de soutien (secrétaire, chauffeur d'autobus, service de garde, surveillant(e), etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...du personnel professionnel (psychologue, psychoéducateur, T.E.S., etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Coopération</b> avec les pairs (aider les autres, répondre aux demandes, respecter les règles sociales, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Affirmation de soi</b> (prendre des initiatives comme poser une question, aller vers autrui, prendre sa place dans les jeux, exprimer son point de vue dans un conflit, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Responsabilité</b> (s'engager dans ses activités, respecter ses engagements, assumer ses responsabilités, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Empathie</b> (faire preuve d'écoute et de respect à l'égard des sentiments et des points de vue des autres)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Contrôle de soi</b> (être capable de se calmer avant d'exprimer sa frustration, répondre correctement à la provocation, faire des compromis, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Compétences scolaires</b> (globalement, l'élève atteint-il les objectifs d'apprentissage prévus pour son groupe d'âge?)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
À la suite de l'analyse des niveaux de maîtrise acquis par l'élève dans les différentes dimensions, identifiez les aspects de son vécu à travailler prioritairement dans le plan d'intervention.				
Commentaires :				
Signature du répondant :				
Date :				

# Hygiène de vie

Quand l'enfant ne va plus à l'école, il est essentiel de donner une information sur l'intérêt d'adopter malgré tout un rythme le plus proche possible d'un emploi du temps scolaire.

Il est par exemple utile de se lever et de manger à heures régulières, de se préparer et de s'habiller comme si on allait à l'école même si on n'y va pas et de réserver le contact avec les pairs pour les horaires périscolaires.

Il est important d'insister sur le fait que si on n'en est pas là dans le processus, il n'y aura pas de départ pour l'école : les rescolarisation surprises ne font pas partie des techniques thérapeutiques ayant fait leurs preuves !



# Maintien des routines familiales

- Le maintien ou la reprise des routines familiales facilite à terme le travail spécifique de rescolarisation.
- Quand les routines sont abandonnées depuis longtemps ou que l'enfant gère mal les contraintes et la frustration liées à leur réintroduction, il peut être nécessaire de mettre en place un contrat avec récompenses.
- De nombreux ouvrages et sites développent ce type d'approche, parfois de manière parcellaire ou inefficace.
- L'aide d'un professionnel formé peut être nécessaire pour éviter de transformer cette technique en un outil de coercition qui risquerait de renforcer les conflits familiaux.



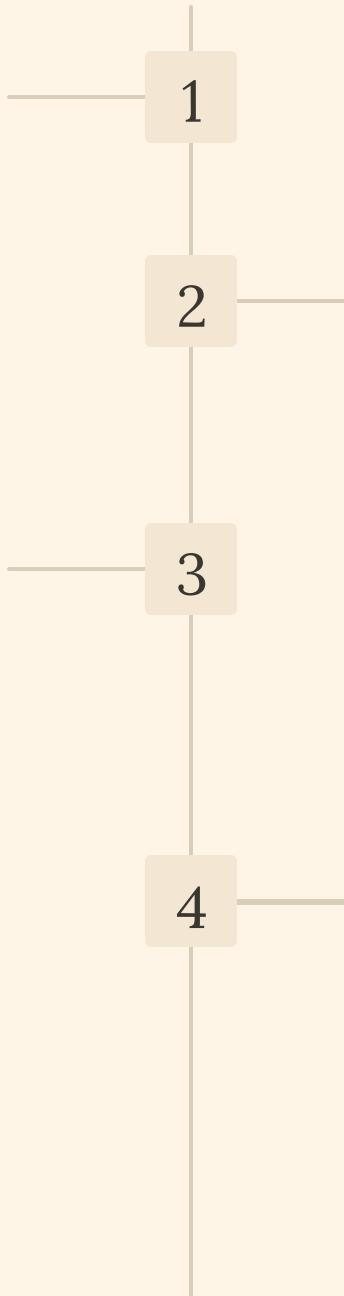
# Exploration et choix des cibles de travail

## Exploration globale

Un premier travail consiste à explorer sans jugement les habitudes familiales et les rythmes de l'enfant de manière globale.

## Évaluation régulière

Ces éléments pourront être évalués régulièrement (à l'occasion des relevés hebdomadaires concernant la scolarité par exemple) afin de permettre au professionnel de repérer d'éventuelles modifications (amélioration ou aggravation) qui pourraient l'amener à modifier son intervention.



## Identification des difficultés

Une attention particulière sera accordée aux difficultés les plus fréquentes (sommeil, écran) ou à des points rapportés par la famille (relations sociales, propreté, loisirs, consommation de substances psychoactives).

## Intervention spécifique

L'intervention spécifique, quand elle est nécessaire, vise à la modification de certains comportements et habitudes de vie.

## Discuter de la pertinence

1

Quel que soit le thème que l'on décide de travailler, il faudra démarrer par des éléments de discussion sur la pertinence aux yeux du jeune de travailler sur ces aspects.

## Exemple

2

« Je sais que tu es venue me voir pour ton refus scolaire anxieux mais aujourd'hui il me semble important qu'on passe du temps à discuter ensemble de [thème choisi]. À ton avis pourquoi, ça me semble important d'en parler ?»

## Objectif

3

L'objectif de cet échange est que l'enfant comprenne que nous n'avons pas l'intention de lui faire la morale ou de lui dicter son comportement et que nous gardons comme cap la résolution du refus scolaire anxieux.

# État des lieux des comportements

Il est crucial de procéder à un état des lieux détaillé des comportements en lien avec le thème ciblé.

Cet inventaire doit prendre en compte plusieurs aspects :

la fréquence,

l'intensité,

le contexte,

la fonction,

ainsi que les moyens mis en œuvre par l'enfant.

Une approche souvent bénéfique consiste à impliquer directement l'enfant dans ce processus en lui demandant de réaliser son propre relevé des éléments nécessaires, tout en lui expliquant l'intérêt de cette démarche.



1

## Prise de conscience

Cette méthode favorise une prise de conscience chez l'enfant, qui peut même conduire à une modification spontanée de certains comportements.

2

## Réduction des conflits

Cette approche permet de réduire le risque de conflits et d'opposition de la part de l'enfant, qui pourrait être plus élevé si les parents étaient les seuls à effectuer ce relevé.

3

## Obtenir un tableau complet

En impliquant l'enfant dans ce processus, on augmente les chances d'obtenir un tableau plus complet et fidèle de la situation, notamment pour des situations sensibles comme la consommation de substances ou l'utilisation des écrans.

4

## Risque d'incompléition

Il est important de noter que dans certains cas, le relevé pourrait être incomplet si l'enfant ne le fait pas seul et en toute confiance.

# Détermination des cibles de travail

Le changement ne pourra se faire sous la contrainte. Ni celle des parents, ni celle de la professionnelle. Il faudra donc déterminer, parmi les éléments repérés, les cibles de travail.

- **Choix des cibles** : Les plus urgentes, les plus envahissantes, celles qui font le plus souffrir, les plus faciles
- **Négociation** : Avec la famille, mais en laissant la main à l'enfant
- **Avantages pour l'enfant** : Sentiment de confiance, renforcement de l'autonomie, impact sur le sentiment d'efficacité personnelle
- **Approche progressive** : Déterminer des étapes à l'intérieur du thème choisi
- **Ressources** : Ouvrages spécifiques pour guider le professionnel et l'enfant

## Négocier les cibles avec la famille

1

Ce choix dans les cibles sera à négocier avec la famille mais cette fois encore, laisser la main à l'enfant est le plus pertinent.

2

## Renforcer l'autonomie et la confiance

Cela lui permet de recouvrer le sentiment qu'on lui fait confiance, cela renforce son autonomie (décider pour soi), cela impactera directement son sentiment d'efficacité personnelle et en conséquence, la modification de toute la chaîne de comportement en sera facilitée.

3

## Progression par étapes

Le changement visé ne peut pas être radical. Des étapes devront être déterminées à l'intérieur du thème choisi. On ne passe pas par exemple d'une inversion complète des rythmes circadiens à des nuits paisibles de 9 heures avec coucher à 21 h 30 et lever à 7 h 00.

# Apprentissage par l'observation

S'appuyer sur l'apprentissage par l'observation est fondamental dans l'accompagnement des jeunes avec troubles anxieux, TDAH et phobie scolaire. Voici pourquoi :

- Les enfants apprennent en regardant leurs parents et les adultes agir dans différentes situations
- Cet apprentissage concerne de nombreux aspects :
  - Gestion de la colère et des conflits
  - Ouverture aux autres
  - Rapport aux écrans et utilisation des téléphones
  - Consommations
  - Alimentation
  - Sommeil
- Les adultes (parents, enseignants, intervenants) sont :
  - Garants et représentants des codes de vie en collectivité
  - Modèles de comportements favorisant l'épanouissement émotionnel et relationnel

# Apprentissage par l'observation

- Les adultes montrent aussi qu'il est possible de :
  - Se tromper
  - Apprendre
  - Progresser
  - Changer nos comportements pour améliorer des situations-problèmes

En tant qu'adultes, nous démontrons que l'apprentissage et l'amélioration sont des processus continus, encourageant ainsi les jeunes à adopter une attitude positive face aux défis.

# Travail sur le sommeil et les rythmes

Le sommeil est tout aussi naturel et familier qu'il est objet de méconnaissance et de fausses croyances.

La première étape sera de vérifier les connaissances de la famille et de l'enfant et si besoin de les compléter en s'appuyant sur des sources valides et accessibles, adaptées au niveau de développement et aux capacités de compréhension de l'enfant (livrets, sites internet...).



# Comprendre le sommeil pour favoriser le bien-être



## Les étapes du sommeil

L'enfant doit comprendre les différentes phases du sommeil et leur importance pour le repos et la récupération.

## Habitudes de vie facilitatrices

L'enfant doit connaître les aspects qui favorisent un bon sommeil, comme une routine du coucher régulière, une activité physique suffisante et une alimentation équilibrée.

## Comportements à éviter

L'enfant doit également comprendre les comportements qui nuisent au sommeil, comme l'exposition aux écrans en soirée ou la consommation de substances stimulantes.

## Conséquences du manque de sommeil

Enfin, l'enfant doit prendre conscience des effets néfastes d'un sommeil insuffisant, comme la fatigue, les troubles de l'apprentissage et les problèmes de santé.

# Pistes pour améliorer le sommeil

## Recommandations officielles

S'appuyer sur les recommandations du réseau Morphée et de l'INPES pour établir de bonnes habitudes de sommeil. Ces organismes fournissent des conseils validés scientifiquement pour améliorer la qualité du sommeil.

## Ajustement progressif du rythme

Décaler progressivement l'heure de réveil plutôt qu'avancer l'heure du coucher. L'endormissement n'aura pas lieu plus tôt si on se couche plus tôt, mais si le temps d'éveil est suffisant, donc si on se lève plus tôt.

## Gestion des ruminations anxieuses

Explorer la présence de ruminations anxieuses au moment du coucher et mettre en place un travail spécifique le cas échéant. Cela peut aider à réduire le stress avant le sommeil.

# Pistes pour améliorer le sommeil

## Planification des activités quotidiennes

Établir un agenda avec programmation d'activités variées et adaptées en fonction du moment de la journée.

Commencer par les activités physiques et extérieures, planification des repas, programmation d'activités plaisir...

## Consultation spécialisée

Si besoin, prendre contact avec une équipe spécialisée pour obtenir une aide professionnelle adaptée aux problèmes de sommeil spécifiques.

# Travail sur les écrans

- **Cibles de l'intervention** : Tous les écrans (télévision, ordinateur, tablette, téléphone)
- **Aspects à considérer** : Temps d'exposition, moments d'utilisation, modalités d'utilisation (surveillance, contenu, jeux, réseaux sociaux)
- **Comprendre la fonction des écrans** : Gratification et valorisation immédiate, refuge, maintien du lien, support d'apprentissage
- **Objectif** : Proposer des alternatives à l'utilisation des écrans
- **Question clé** : Que va faire l'enfant de tout ce temps libéré par la réduction de l'utilisation des écrans ?

# Pistes pour gérer l'utilisation des écrans



## La règle des « 4 pas »

Proposée par l'Association pour l'éducation à la réduction du temps d'écran : pas d'écran dans la chambre de l'enfant, pas d'écran pendant les repas, pas d'écran les matins d'école, pas d'écran avant de se coucher.



## Guide 3-6-9-12 et recommandations

Points de repère pour le type d'usage des écrans en fonction de l'âge ainsi que l'ajustement de la posture parentale au fil du développement de l'enfant (guide 3-6-9-12 publié en 2008 par Tisseron).



## Surveillance et protection

Maintien d'une surveillance sur ce qui se passe sur les écrans afin de garantir une protection émotionnelle de l'enfant

# Pistes pour gérer l'utilisation des écrans



## Intérêt et communication

S'intéresser à ce que fait l'enfant, à ses compétences, même si au départ c'est un univers qui ne nous intéresse pas : c'est un signal fort donné à l'enfant que l'on s'intéresse à lui dans tout ce qu'il est, même si on ne partage pas les mêmes centres d'intérêt. Informer l'enfant sur les risques liés au mésusage des réseaux sociaux sans les diaboliser et faire sentir à l'enfant qu'il n'est pas seul et que l'adulte peut se rendre disponible en cas de besoin ou de difficulté.

# Travail sur les relations avec les pairs

Une part importante de la personnalité se construit au travers des interactions entre pairs.

Le groupe de pairs est le lieu privilégié d'apprentissage de la résolution des conflits, d'acceptation des différences et également le lieu où se développent des liens d'amitié ainsi que le sentiment d'appartenance à un groupe.

Pour autant, un groupe-classe ou un groupe-école est constitué d'enfants tous différents dans leurs personnalités, leurs origines, leurs difficultés, leurs ressources, ce qui implique des capacités d'adaptation qui ne sont pas toujours acquises.



# Travail sur les relations avec les pairs

Trouver sa place dans un tel groupe est loin d'être simple, et de manière plus globale, développer des compétences pro-sociales, créer des groupes de soutien, accepter les différences de chacun, s'ajuster aux demandes changeantes des adultes sont des processus longs et qui demandent une énergie non négligeable.

Il est essentiel de veiller à ce que les situations de déscolarisation n'interrompent pas le processus de développement des compétences sociales.



# Pistes d'intervention pour les relations avec les pairs



## Groupes d'apprentissage des habiletés sociales

Proposer à l'enfant de participer à un groupe d'apprentissage ou de renforcement des habiletés sociales ou à un groupe de développement de l'assertivité (groupes d'exposition et d'affirmation de soi).



## Activités périscolaires

Favoriser l'inscription dans des activités périscolaires de groupe (activités sportives, artistiques, associatives...).



## Interactions entre pairs

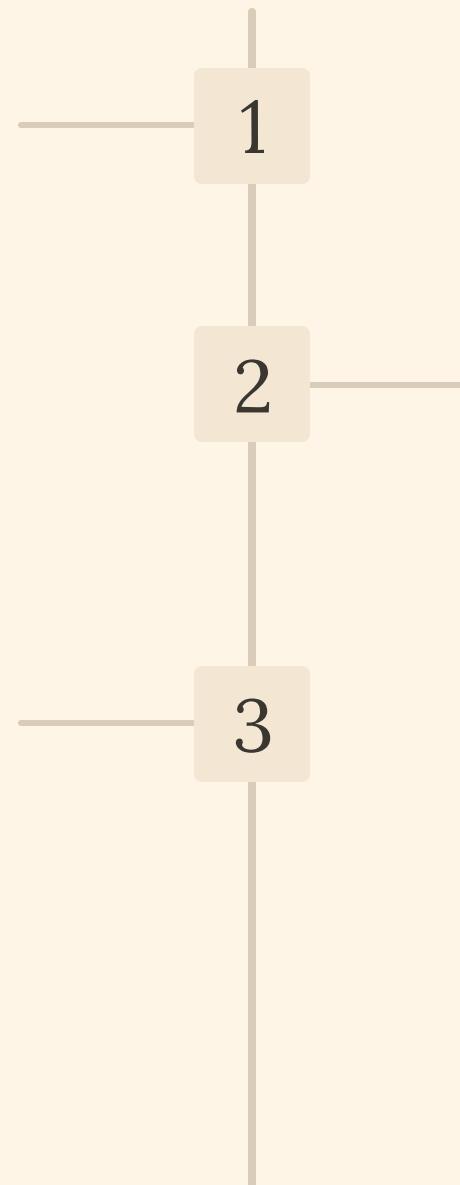
Favoriser les temps d'échange et d'interaction avec les camarades (invitations entre pairs), tout en étant vigilant sur la qualité des relations qui se nouent.

## Être attentif

Quand cette difficulté est au premier plan chez l'enfant, un travail spécifique pourra être fait afin de l'aider, en fonction du type de difficulté.

## Poser régulièrement la question

En posant régulièrement la question du « comment cela se passe avec les autres en ce moment ? », on peut mieux comprendre la situation et apporter un soutien adapté.



## Verbaliser les observations

Il est important d'être vigilant ne signifie pas rentrer dans une logique de surveillance ni être intrusif. Il s'agit de montrer qu'on reste attentif en verbalisant ce que l'on observe des relations entretenues.



# Travail sur la consommation de substances

Ce travail, tout comme celui sur les écrans, est à débuter quand l'alliance est réellement établie avec l'enfant ou l'adolescent. De plus, nous recommandons d'aborder ce point sans la présence du parent.

L'intervention va débuter par une description avec l'adolescent de ses consommations : type(s) de substance(s), fréquence, quantité, mode de consommation (seul, groupe, moment de la journée), mode d'administration, mode d'acquisition, financement de la consommation, histoire de l'usage, premières fois (qui ? quand ?), aspects agréables de la consommation (fêtes, euphorie, goût...), aspects désagréables de la consommation (disputes avec amis, fatigue, argent)...



# Pistes d'intervention pour la consommation de substances

## Établir une alliance

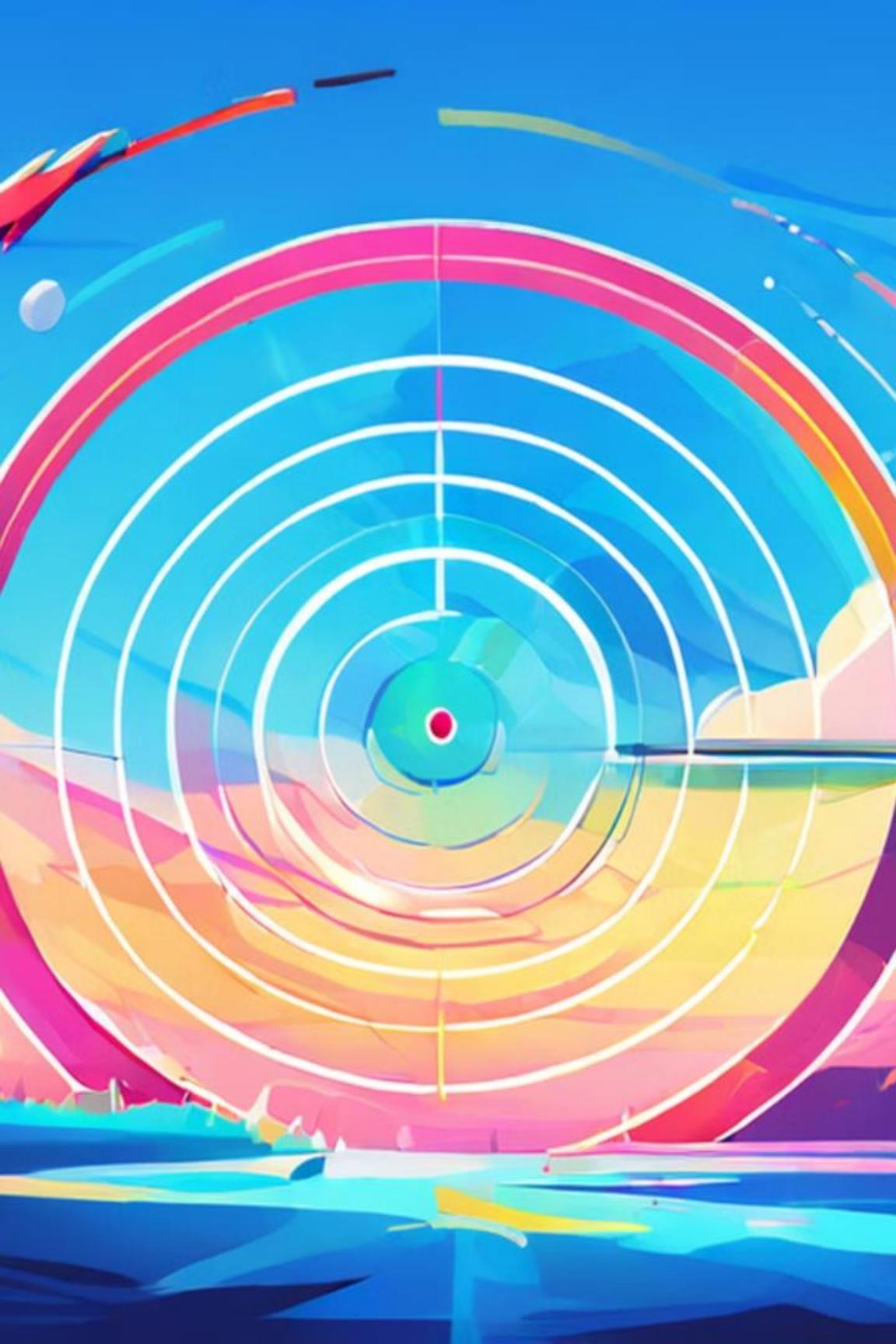
Dans un premier temps, il est crucial d'établir une alliance avec l'adolescent.

Cette relation de confiance permettra d'engager une discussion sur les liens possibles entre sa consommation et son trouble (évitement de l'anxiété, difficultés de concentration, troubles mnésiques, etc.).

## Cibler les moments critiques

Cibler en priorité les moments de consommation qui empêchent la rescolarisation ou tout autre objectif auquel le jeune adhère.

Lister les avantages et inconvénients de ces éléments spécifiques pour aider l'adolescent à prendre conscience de l'impact de sa consommation.



# Pistes d'intervention pour la consommation de substances

## Fixer des objectifs précis

Avoir des objectifs précis, par exemple identifier des moments de non-consommation. Cela permet de travailler sur des aspects concrets et mesurables de la consommation de l'adolescent.

## Orienter vers des services spécialisés

Orienter vers des services de consultations spécialisées afin de permettre à l'adolescent d'accéder à de l'information spécifique sur les risques liés à sa consommation.

Cela offre un soutien professionnel supplémentaire.



# Régulation des émotions

- Le travail autour des émotions est particulièrement utile dans les situations de faible conscience émotionnelle
- Ce travail est également bénéfique en cas de dysrégulation émotionnelle associée au refus scolaire anxieux
- Cette approche est fréquemment appliquée dans les cas de TDA/H
- L'objectif est d'aider les jeunes à mieux comprendre et gérer leurs émotions dans le contexte scolaire

# Développement de la conscience émotionnelle

## Objectifs du développement émotionnel

Le développement de la conscience émotionnelle de l'enfant vise à lui apprendre ce qu'est une émotion (processus et fonction), augmenter sa capacité à les exprimer en développant son lexique émotionnel, mieux connaître les contextes qui en favorisent l'apparition, et apprendre à mieux les repérer dans son corps.

## Approche globale des émotions

Contrairement au travail autour de l'anxiété, ce travail n'est pas focalisé sur une émotion en particulier mais passe en revue toutes les émotions et manifestations émotionnelles de l'enfant.

Des focus peuvent cependant être réalisés quand la situation s'y prête.



# Développement de la conscience émotionnelle

## Focus sur les émotions spécifiques

Dans notre pratique auprès d'enfants et d'adolescents présentant un refus scolaire anxieux, nous travaillons par exemple très régulièrement sur la colère et sur la tristesse en parallèle du travail sur la peur et l'anxiété.

## Implication familiale

Un travail en association avec la famille peut être envisagé sur ces séances spécifiques quand cela fait partie de la demande des parents et qu'eux-mêmes sont en difficulté pour identifier les émotions de leur enfant et/ou l'aider à les réguler.





# Fonction et processus de l'émotion

Le premier objectif du travail est de comprendre ce qu'est une émotion.

L'enfant (et ses parents !) doit comprendre à quoi sert une émotion et comprendre qu'elles sont toutes utiles, même les plus désagréables.

Il est essentiel d'insister sur le fait que les émotions sont inhérentes à notre condition d'humain, qu'elles sont indispensables à la vie, qu'elles nous informent en permanence sur nos besoins, qu'elles nous aident à comprendre les contextes et les relations et qu'elles nous permettent d'ajuster nos comportements.



# Fonction et processus de l'émotion

Même la colère, qui est régulièrement montrée du doigt par les adultes  
« ne te mets pas en colère »,  
« file dans ta chambre et ne reviens que quand tu seras calmée »  
n'échappe pas à cette règle.

D'ailleurs l'injonction « ne te mets pas en colère » est intenable du point de vue physiologique : on ne peut pas empêcher une émotion d'advenir.  
On peut moduler les réactions de colère, mais il n'est pas possible de ne pas expérimenter la colère.



## Fonction et processus de l'émotion

C'est une émotion fondamentale et indispensable qui permet de comprendre nos limites et de les exprimer à l'autre, qui permet également de déterminer quelles sont nos valeurs et de faire en sorte d'être dans des contextes et des relations qui nous permettent de vivre en accord avec ces valeurs.

Comme pour cet exemple de la colère, les émotions principales (peur, dégoût, joie, tristesse, surprise, honte, sérénité, etc.) doivent être passées en revue pour en explorer les fonctions et l'utilité (car elles ont toutes une utilité).

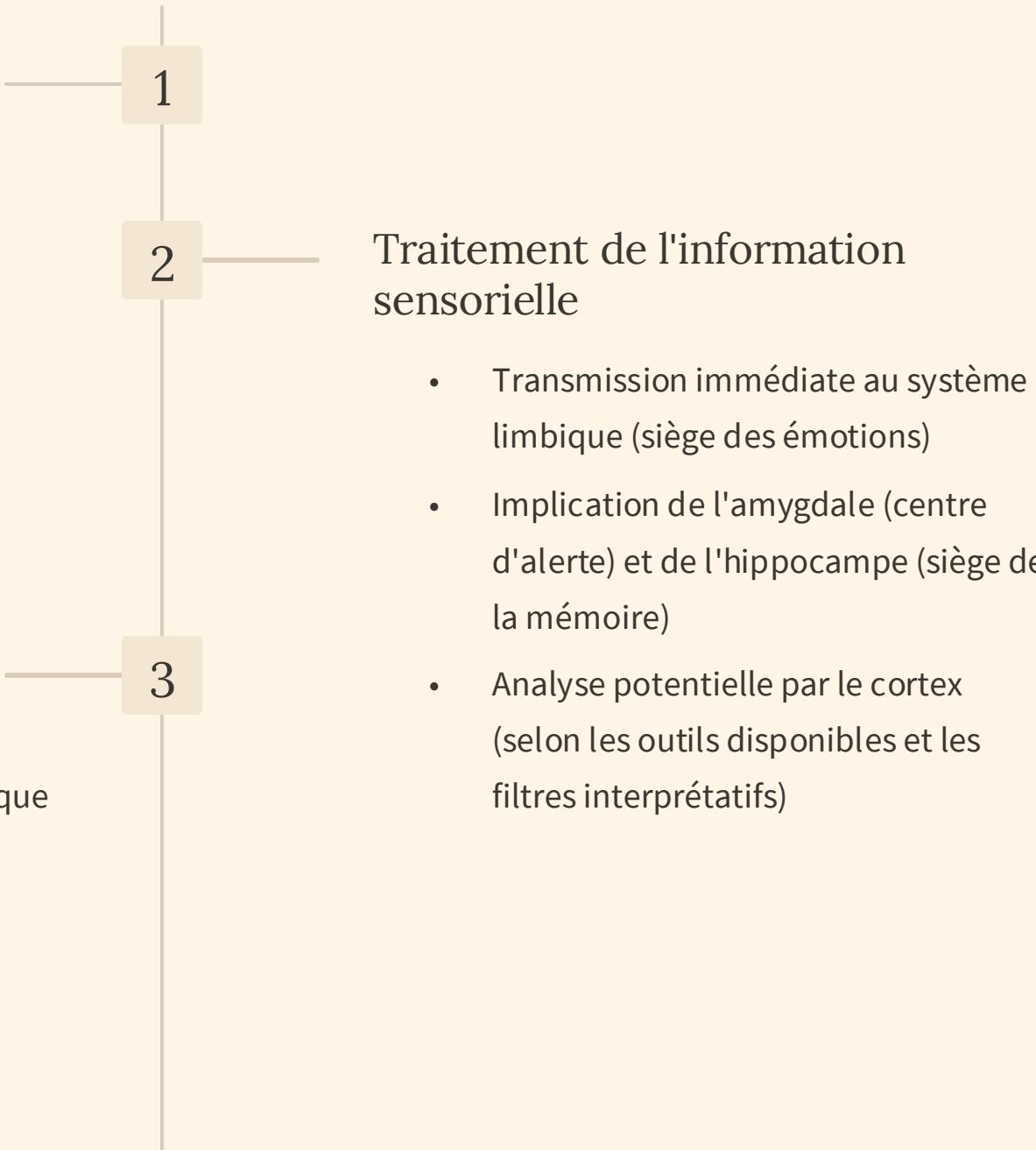
# Neurophysiologie des émotions

## Fonctionnement neurophysiologique d'une émotion

- Réaction corporelle à un événement extérieur ou intérieur
- Charge hormonale pour préparer le corps à réagir
- Tension corporelle maintenue pour l'action jugée pertinente ou automatique

## Points essentiels à transmettre à l'enfant

- L'émotion lui appartient, elle est intrinsèque
- L'environnement ou les proches ne sont pas responsables de nos émotions
- Plusieurs personnes dans le même contexte peuvent avoir des émotions différentes ou aucune émotion



1

Fonctionnement neurophysiologique des émotions

3

Transmission de l'information sensorielle

5

Appartenance de l'émotion à l'individu

2

Rôle du système limbique et de l'amygdale

4

Analyse par le cortex cérébral

6

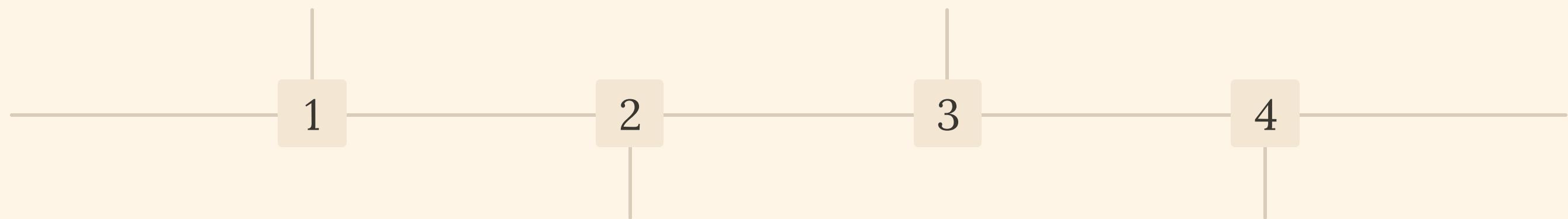
Variabilité des réactions émotionnelles

## Événement

Perception sensorielle d'un événement extérieur ou intérieur

## Réaction corporelle

Libération d'hormones, préparation du corps à l'action

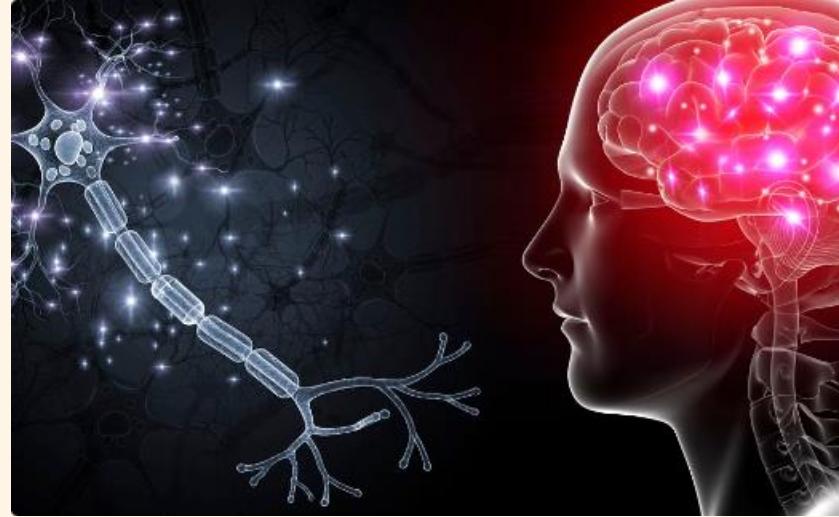


## Système limbique

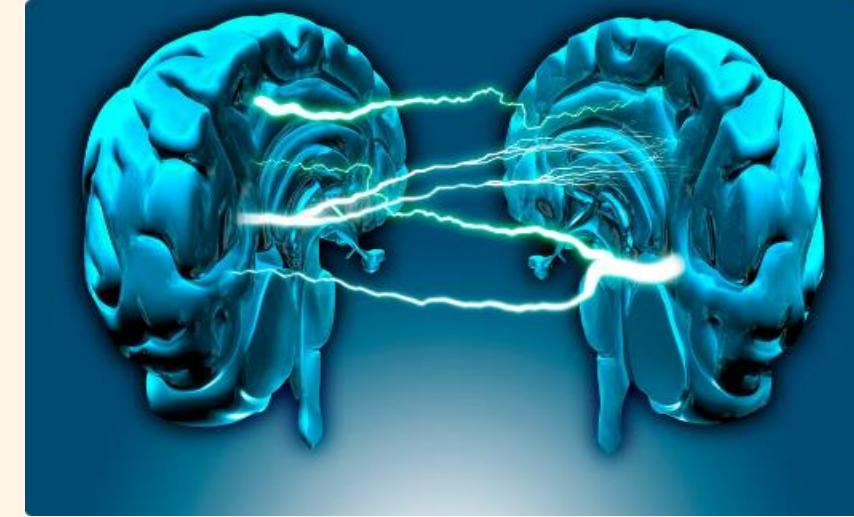
Transmission rapide de l'information à l'amygdale (centre d'alerte) et à l'hippocampe (mémoire)

## Cortex cérébral

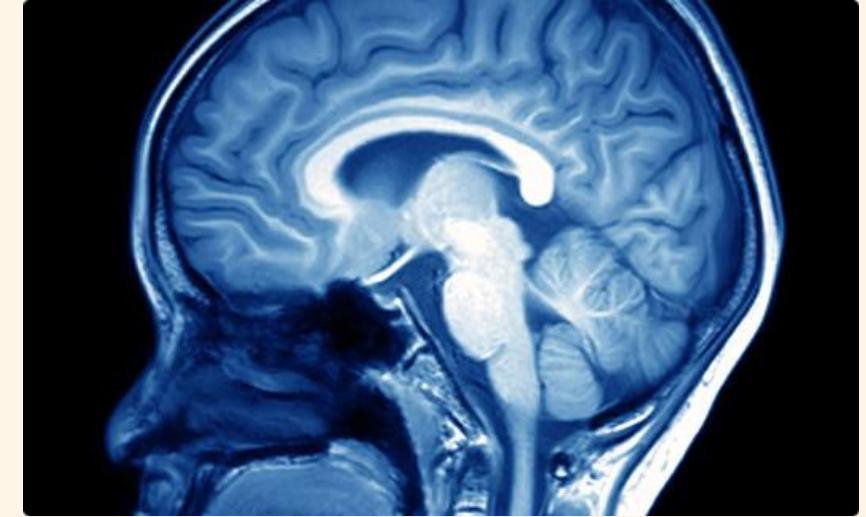
Analyse cognitive de l'émotion, à travers nos filtres interprétatifs



Le corps libère des hormones pour se préparer à l'action, en réponse à l'émotion ressentie.



Le système limbique (amygdale et hippocampe) reçoit rapidement l'information sensorielle et déclenche la réaction émotionnelle et physiologique.



Le cortex cérébral analyse ensuite l'émotion de manière cognitive, à travers nos filtres interprétatifs.



## Developpement du Lexique Emotionnel

Le travail sur le lexique émotionnel vise à enrichir le vocabulaire émotionnel de l'enfant pour mieux exprimer et comprendre ses émotions.

## Identification des Contextes d'Activation

Il est crucial d'identifier les situations qui déclenchent différentes émotions chez l'enfant et de comprendre les liens entre ces émotions.



## Gestion des Emotions Problématiques

Une attention particulière est portée aux émotions identifiées comme problématiques, telles que la colère ou la tristesse, pour aider l'enfant à mieux les gérer.

# Outils pour travailler le lexique émotionnel



## Ouvrages et albums jeunesse

Généralistes ou sur des émotions en particulier (quelques références vous sont proposées dans la Boîte à outils).



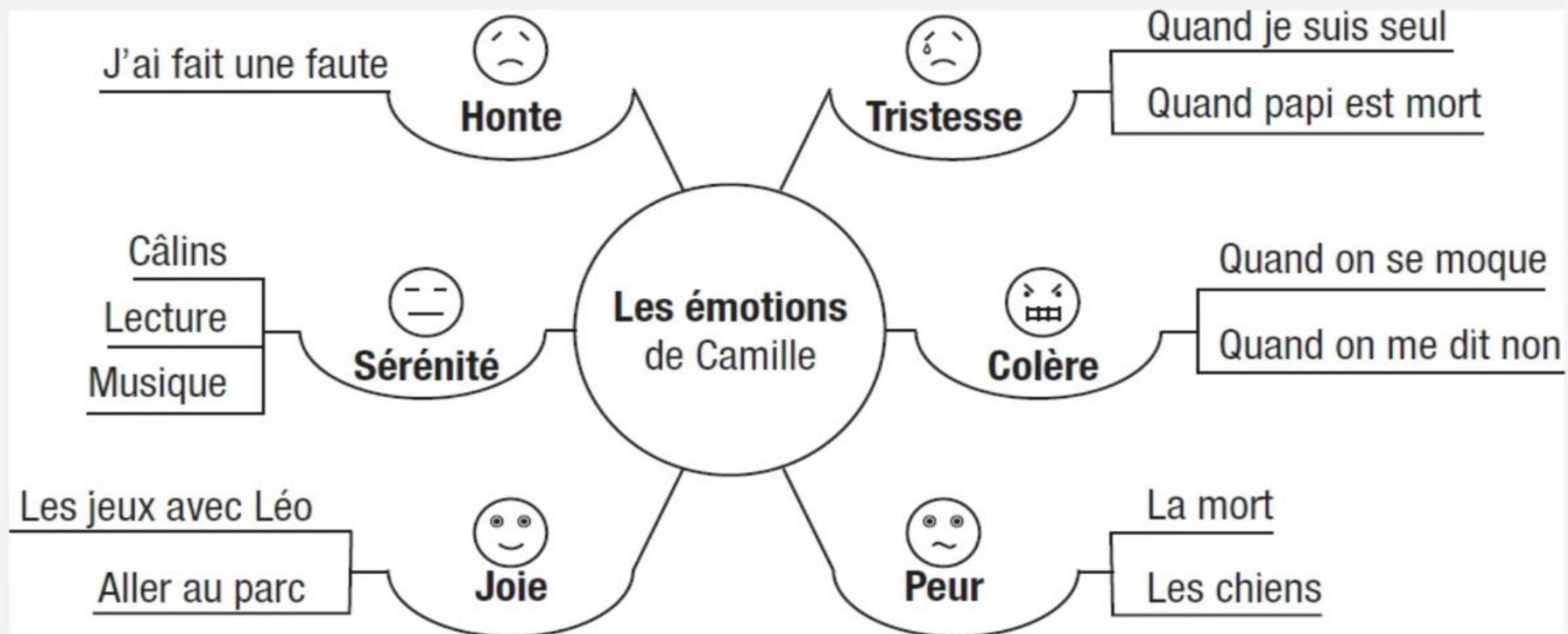
## Roues des émotions

Plus ou moins complexes : émotions seules ou associées aux sensations physiologiques et aux besoins (plusieurs modèles sont commercialisés).



# Carte heuristique réalisée en séance avec Camille, 8 ans

**FIGURE 8.1. CARTE HEURISTIQUE RÉALISÉE EN SÉANCE AVEC CAMILLE, 8 ANS**



# Outils pour travailler le lexique émotionnel

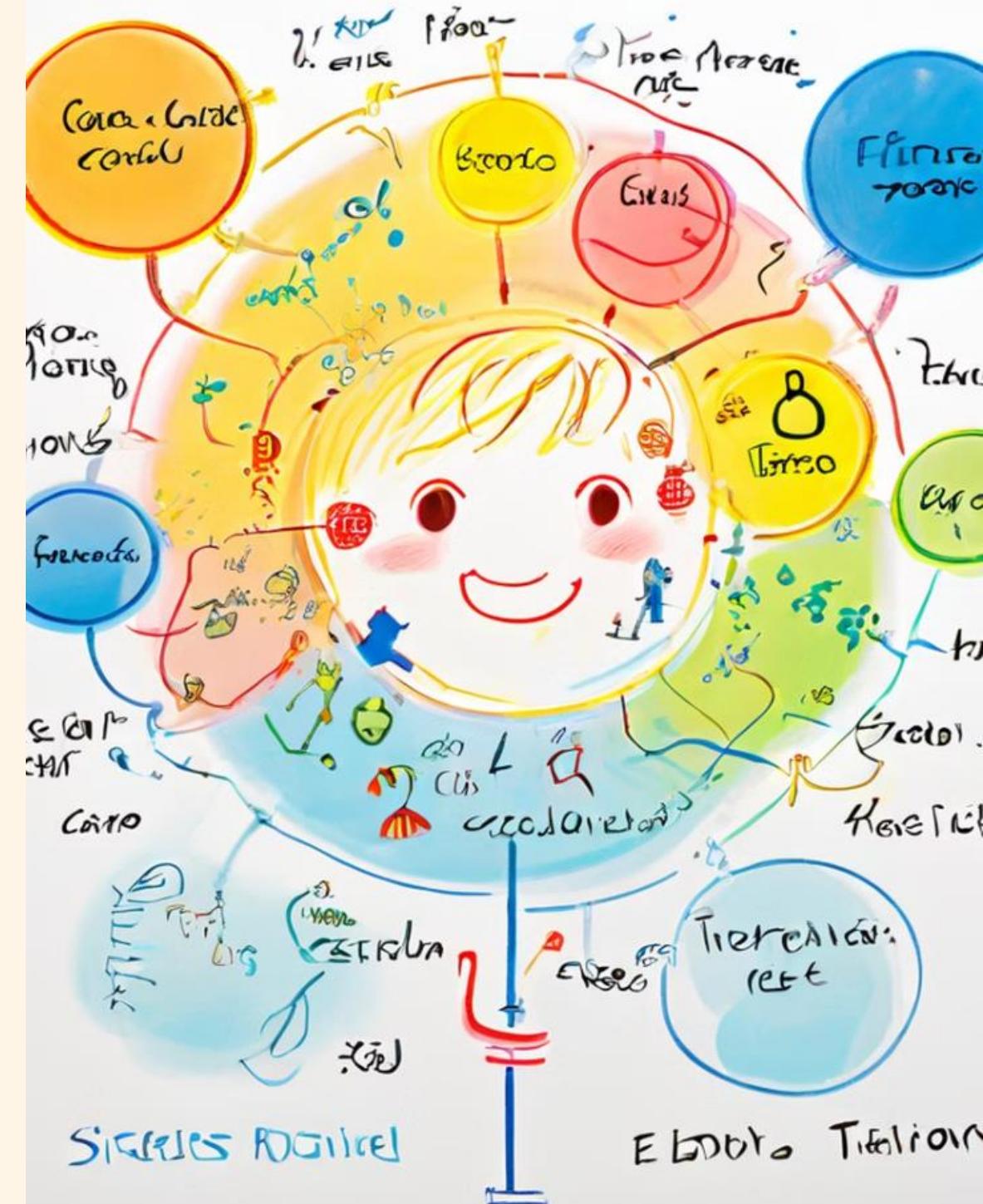


## Carte heuristique

Réalisée en séance avec l'enfant : on part de la bulle centrale et on note les différentes émotions au fil de ce que nous dit l'enfant, puis on poursuit en détaillant certains points (situations, sensations, lexique plus fin, etc.) pour chaque émotion (en fonction de ce que l'on souhaite travailler avec lui).

Figure 8.1. Carte heuristique réalisée en séance avec Camille, 8 ans

STELLICONTBIAMANIS



# Tableau des situations émotionnelles

## Tableau des émotions

Lister les situations entraînant les émotions les plus fréquentes.

Les émotions sont placées dans des colonnes et sous chaque émotion, on place des situations dans lesquelles l'enfant a expérimenté cette émotion.

Il est important que les situations placées soient propres à l'enfant.

Il ne s'agit pas de grandes généralités mais de situations particulières vécues ou observées, comme "papa était très triste l'an dernier quand mamie est morte" ou "la semaine dernière j'ai demandé à aller chez Charlie et on m'a dit non, j'étais en colère et déçue".

## Carte des liens entre les émotions

Les émotions sont placées en réseaux (les émotions fondamentales entourées des sous-types qui leur sont liées) avec des connexions établies entre les différentes émotions via les sous-types d'émotions.

On regarde la carte ensemble, on échange sur ce qui étonne, ce qui semble évident.

On aide l'enfant ou l'adolescent (ou la famille) à s'approprier le lexique et à comprendre les liens.

On peut également rechercher des situations distinctes pour chaque sous-type d'émotion.

## Schéma des trois réseaux du cerveau

De nombreuses illustrations des trois réseaux du cerveau existent pour les enfants, certaines avec des métaphores animalières pour décrire les caractéristiques de chaque zone.

Ces illustrations permettent à l'enfant de visualiser les informations sur les processus émotionnels.

On utilise également le repérage des sensations physiologiques et la recherche de stratégies de régulation.



# Aider l'Enfant à Mieux Gérer ses émotions

Cette présentation, basée sur le travail de Line Massé, Ph.D., professeure titulaire au Département de psychoéducation de l'Université du Québec à Trois-Rivières, vise à fournir des outils et des stratégies pour aider les enfants à mieux gérer leurs émotions.

Nous explorerons les facteurs déclencheurs, l'identification des émotions, la restructuration cognitive, et fournirons une bibliographie sélective de ressources utiles.



# Les Facteurs Déclencheurs des Pertes de Contrôle

1

## Besoins Frustrés

L'enfant impulsif a du mal à tolérer les délais de gratification et à attendre son tour. Il vit souvent au moment présent et accepte difficilement que ses besoins ne soient pas satisfaits immédiatement.

2

## Injustice Perçue

Tout enfant réagit à une injustice perçue, mais la réaction de l'enfant impulsif est souvent plus prompte et forte. Il a tendance à trouver les remontrances des adultes injustifiées.



## 2. L'injustice

1

### Sensibilité des humains à l'injustice

#### l'injustice

Les humains sont particulièrement sensibles à l'injustice. Une connaissance approfondie des processus derrière la perception de l'injustice et les décisions de punir ou d'indemniser est donc très importante.

2

### Réseaux cérébraux impliqués

Des neuroscientifiques ont identifié des réseaux cérébraux spécifiques impliqués à la fois dans la perception et la réponse à l'injustice sociale, avec des régions liées à la récompense préférentiellement impliquées dans la punition par rapport à la compensation.

compensation.

3

### Réaction des enfants

Tout enfant réagit face à l'injustice, mais la réaction de l'enfant impulsif est souvent plus prompte et forte. Celui-ci a aussi plus de difficulté à voir sa propre responsabilité dans les conflits ou les événements négatifs.

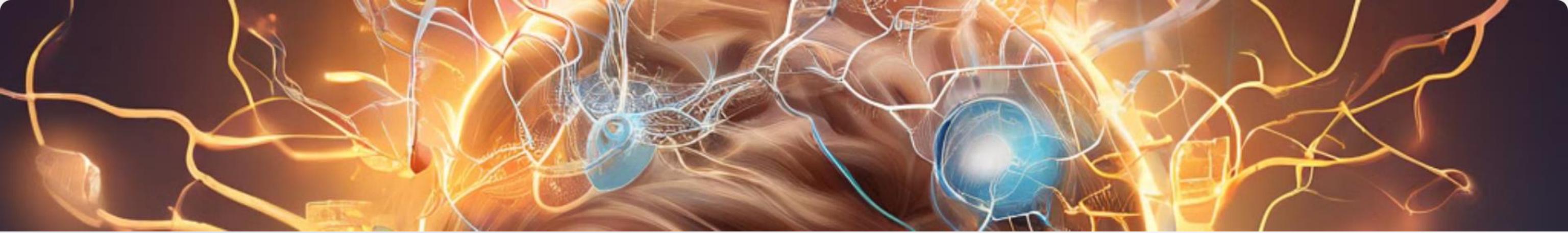


# Les Facteurs Déclencheurs des Pertes de Contrôle

3

## Blessures à l'Estime de Soi

Les enfants avec une faible estime de soi peuvent réagir fortement aux remarques négatives. Ceux ayant des difficultés d'apprentissage sont particulièrement vulnérables aux critiques et aux faibles résultats.



# Les blessures à l'estime de soi et le sentiment d'échec

1

## Réactions fortes aux remarques négatives

Certains enfants qui ont une faible estime de soi réagiront fortement à toute remarque négative ou à tout reproche.

2

## Vulnérabilité des enfants enfants en difficulté

Les enfants qui ont des difficultés d'apprentissage sont particulièrement vulnérables lorsqu'on leur souligne leurs erreurs ou qu'ils qu'ils obtiennent de faibles résultats.

3

## Accumulation des échecs

Les échecs accumulés entraînent des blessures à l'estime de soi et sont susceptibles de provoquer des accès de colère.

4

## Réprimandes et sentiment d'échec

Sans compter que ces problèmes donnent lieu à de nombreuses punitions et réprimandes de la part de leur entourage, ce qui entretient leur sentiment d'échec.

# **Les blessures à l'estime de soi et le sentiment d'échec : Pourquoi c'est IMPORTANT pour un enfant ?**



## **Développement de l'estime de soi chez les jeunes enfants**

De la naissance à 6 ans, le tout-petit se forge une image de lui-même au contact de ses parents. Ceux-ci sont les mieux placés pour mieux placés pour l'aider à développer des attitudes de base qui lui permettront d'acquérir peu à peu une bonne estime de soi, estime de soi, c'est-à-dire la certitude intérieure de sa propre valeur, la conscience d'être un individu unique, d'être quelqu'un qui a quelqu'un qui a des forces et des limites.

# **Les blessures à l'estime de soi et le sentiment d'échec : Pourquoi c'est IMPORTANT pour un enfant ?**



## **L'importance de l'estime de soi pour les 0-6 ans**

Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans, une indispensable ressource pour amener l'enfant à se sentir en sécurité, l'aider à l'aider à développer son identité, lui apprendre à vivre en société, le guider pour qu'il connaisse des réussites.

# Les blessures à l'estime de soi et le sentiment d'échec : Pourquoi c'est **IMPORTANT** pour un enfant ?



## La théorie du sociomètre et l'estime de soi

l'estime de soi est une réponse psychologique interne aux perceptions des gens quant à la mesure dans laquelle ils laquelle ils sont valorisés et acceptés par rapport à leur leur dévalorisation et à leur rejet par les autres (Leary, 2006a, 2006b; Leary et Baumeister, 2000).



## Bases neuronales de l'estime de soi

Si les sentiments de soi sont, en fait, un «proxy» de l'acceptation ou du rejet perçu (Leary et al., 1995), alors les régions du cerveau associées au traitement de l'acceptation et du rejet devraient jouer un rôle important dans l'estime de soi.

# Sociomètre et estime de soi

1

## Importance du lien social

Les humains ont développé un «sociomètre» qui traduit les perceptions de rejet ou d'acceptation d'acceptation en estime de soi.

2

## Fondements neuronaux

Des neuroscientifiques ont exploré les régions neuronales sensibles au rejet ou à l'acceptation l'acceptation associées à l'estime de soi.

3

## Résultats de l'étude

Une plus grande activité dans les régions neurales neurales liées au rejet était associée à une plus faible plus faible estime de soi.

4

## Impact cognitif

Les résultats informent notre compréhension de de l'origine de nos sentiments envers nous-mêmes mêmes par rapport au jugement d'autrui.

# Estime de soi et troubles affectifs



## Connexions fronto-striatales

### striatales

La connectivité structurelle et fonctionnelle entre le cortex préfrontal préfrontal médian et le striatum ventral est liée à l'estime de soi à long long et court terme.

## Évaluation de soi positive

L'estime de soi reflète l'intégration des informations sur le soi, l'affect et la récompense positive.

## Faible estime de soi

La perte d'estime de soi est liée à diverses conditions psychiatriques et psychiatriques et pourrait être une cible pour les futurs traitements. traitements.

# Estime de soi et troubles affectifs

- **Une estime de soi élevée réduit les risques** de troubles affectifs et psychiatriques comme la dépression, l'anxiété et les troubles alimentaires
- La connectivité structurelle entre le cortex préfrontal médian et le striatum ventral est liée à la stabilité à long terme de long terme de l'estime de soi
- La connectivité fonctionnelle de ces régions pendant l'auto-évaluation positive reflète l'estime de soi à court terme
- Ces résultats montrent que l'estime de soi est liée aux circuits frontostriataux, intégrant les informations sur le soi avec sur le soi avec l'affect et la récompense positive
- Ces découvertes pourraient éclairer l'étiologie de la perte d'estime de soi dans diverses conditions psychiatriques et guider les futures études sur le traitement auto-référentiel évaluatif

# Autres Facteurs Déclencheurs

4

## Perte de Pouvoir Personnel

L'enfant a besoin de sentir qu'il maîtrise la situation et qu'il est capable d'agir par lui-même sans toujours se sentir sous l'autorité d'un adulte.

5

## Envahissement de l'Espace Personnel

Certains enfants sont particulièrement sensibles au toucher et tolèrent difficilement qu'il y ait une autre personne dans leur espace vital.



## 4. La perte de pouvoir personnel

Line Massé, Ph. D. Professeure titulaire, Département de psychoéducation, psychoéducation, Université du Québec à Trois-Rivières Site Internet :

[www.uqtr.ca/line.masse](http://www.uqtr.ca/line.masse) Courriel : [Line.masse@uqtr.ca](mailto:Line.masse@uqtr.ca) Institut universitaire du universitaire du Centre jeunesse de Québec CIUSSS de la Capitale-Nationale Nationale

L'enfant a besoin de sentir qu'il maîtrise la situation et qu'il est capable d'agir par d'agir par lui-même sans toujours se sentir sous l'autorité d'un adulte (« C'est C'est toujours vous qui décidez! »).

Certains enfants sont particulièrement sensibles au toucher et tolèrent difficilement difficilement qu'il y ait une autre personne dans leur espace vital (par exemple : un exemple : un autre enfant assis près d'eux sur un fauteuil pour regarder la télévision).

**L'envahissement de l'espace personnel**



# Autres Facteurs Déclencheurs

6

## Accumulation de Stress ou de Frustration

Des situations stressantes comme le divorce des parents, les conflits, les examens, ou l'intimidation peuvent déclencher des crises. Le stress fait baisser le seuil de tolérance à la frustration.





## 5. L'accumulation de stress stress ou de frustration

**Sources de stress déclenchant des crises :** Divorce ou séparation des parents, conflits avec les parents, examens, difficultés scolaires, difficultés avec l'enseignant, compétition sportive, voyage d'un des parents pour son emploi, maladie ou blessure de l'enfant, conflits avec les frères et sœurs, intimidation à l'école, changement d'horaire, craintes liées à des situations de la vie quotidienne, etc.

Megan Gunnar et al., Annual Review of Psychology, 2007 The Neurobiology Of Stress And Development



## **Effet du stress**

Le stress vécu par l'enfant fait baisser son seuil de seuil de tolérance à la frustration. Si les sources de sources de stress sont trop nombreuses, l'accumulation de frustration fera déborder le vase. le vase.

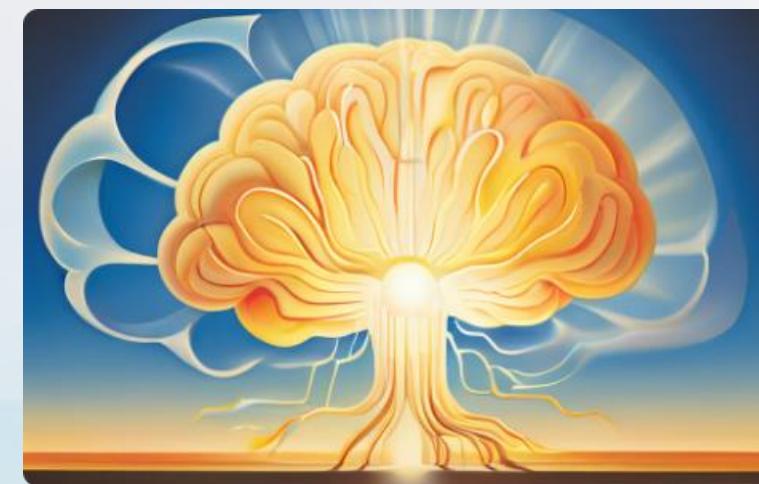
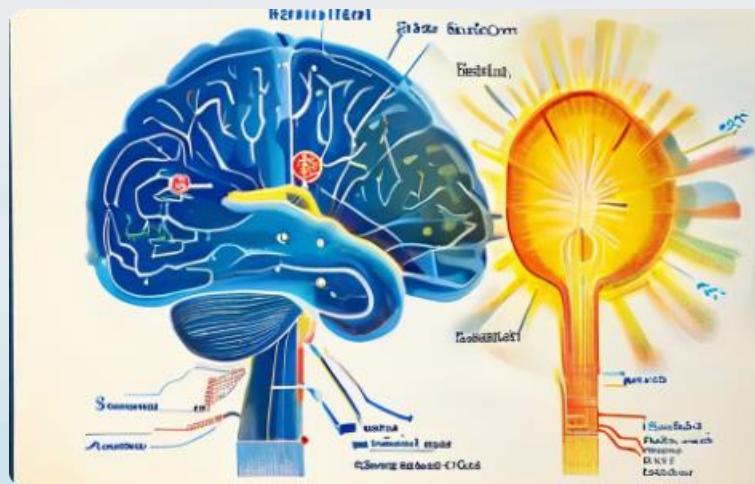
**1**

**2**

## **Comportements d'évitement**

L'anxiété ou la peur ainsi que la rigidité peuvent peuvent aussi amener l'enfant à adopter des comportements, comme une crise, pour éviter une éviter une situation (par exemple, l'enfant fait une fait une crise avant son départ pour l'école parce parce qu'il a peur de se faire intimider dans l'autobus).

# Effets des glucocorticoïdes sur le développement développement cérébral



## **Effets des glucocorticoïdes**

Les glucocorticoïdes régulent l'expression des gènes dans plusieurs structures cérébrales, affectant ainsi simultanément la régulation centrale des processus organiques.

## Impacts sur le développement cérébral

Les périodes sensibles et les stades de plasticité cérébrale accrue sont particulièrement vulnérables aux effets à long terme des hormones du stress.

## Conséquences sur le jeune cerveau

Les élévarions chroniques des hormones de stress peuvent affecter la connectivité synaptique et la neurogenèse et peuvent augmenter la mort cellulaire.



# Impacts sur les fonctions cérébrales

1 Fonctions exécutives

2 Apprentissage, mémoire & émotions

Megan Gunnar et al., Annual Review of Psychology, 2007 The Neurobiology Of Stress And Development

# 7-8. Facteurs Émotionnels et 9. Physiologiques



## 7. Évocation Émotionnelle

Un accès de colère peut être déclenché par la ressemblance entre une situation actuelle et une situation désagréable déjà vécue, faisant revivre des émotions fortes.



## 8. Émotion Déplacée

L'enfant qui a vécu un événement troublant sans réagir correctement peut agir l'émotion dans une situation qui n'aurait pas dû susciter un niveau aussi intense d'émotion.



## 9. Facteurs Physiologiques

La fatigue, le manque de sommeil, la faim, un manque d'exercice ou un niveau élevé d'excitation peuvent favoriser l'éclosion d'une crise de colère en abaissant le seuil de tolérance à la frustration.

# Évocations émotionnelles et impulsivité



## **Crises avant l'arrivée d'un suppléant**

Par exemple, l'enfant qui fait une crise juste avant l'arrivée d'un nouveau suppléant parce que la dernière fois qu'il y avait eu un suppléant dans la classe, celui-ci l'avait mis en temps d'arrêt pendant presque toute la journée.

## **Événements stressants supplémentaires**

En plus des situations normales de stress, l'enfant impulsif vit un lot supplémentaire d'événements stressants (oublis, réprimandes, pertes perdes d'objets ou d'amis, échecs plus plus fréquents, relations difficiles, etc.). etc.).

## **Seuil de tolérance plus faible faible**

Tous ces agents de stress à répétition répétition font qu'il sera à risque d'avoir d'avoir un seuil de tolérance beaucoup beaucoup plus faible que les autres autres enfants qui sont moins impulsifs. impulsifs.

# L'émotion déplacée

- 1** L'enfant qui a vécu un évènement troublant pendant la journée sans réagir correctement peut peut agir l'émotion dans une situation qui n'aurait n'aurait pas dû susciter un niveau aussi intense intense d'émotion.
- 2** Des facteurs comme la fatigue, le manque de sommeil, la faim, un manque d'exercice ou un niveau élevé d'excitation sont propices à l'éclosion l'éclosion d'une crise de colère, car le seuil de tolérance à la frustration est alors à son plus bas. bas.
- 3** Pour l'enfant ayant un TDAH qui n'a pas eu l'occasion l'occasion de bouger pendant la journée ou qui a dû qui a dû faire preuve d'une grande maîtrise à l'école, l'école, il peut être difficile de maintenir ce contrôle à contrôle à la fin de la journée.
- 4** C'est d'autant plus difficile lorsqu'il est affamé, fatigué et que ses médicaments ne font plus effet. La effet. La moindre contrariété peut alors être la goutte goutte qui fait déborder le vase.

# Les facteurs physiologiques

## 1 Fatigue

Un enfant fatigué aura plus de mal à réguler ses émotions et ses comportements. Le manque de sommeil peut également rendre un enfant irritable et impulsif.

## 2 Besoins nutritionnels

Des besoins nutritionnels non satisfaits, comme la faim la faim ou la déshydratation, peuvent affecter l'humeur l'humeur et le comportement de l'enfant. Un enfant enfant affamé ou assoiffé sera plus susceptible d'avoir d'avoir des crises de colère.

## 3 Activité physique

Un manque d'activité physique pendant la journée journée peut aussi contribuer à l'irritabilité et aux aux comportements difficiles en fin de journée, lorsque l'enfant a besoin de bouger et de dépenser son dépenser son énergie.

## 4 Médicaments

Les effets des médicaments, notamment lorsqu'ils lorsqu'ils s'estompent en fin de journée, peuvent peuvent également influencer le comportement de de l'enfant.



# 10. Facteurs Psychologiques

1

## Auto-instructions Négatives

Les monologues intérieurs négatifs peuvent augmenter la colère ressentie, surtout lorsqu'ils sont basés sur de mauvaises interprétations ou attributions.

2

## Exemples d'Auto-instructions Négatives

"Tout le monde est toujours sur mon dos", "Elle m'agace", "Il le fait exprès de m'embêter", "Je suis nul", "C'est toujours ma faute".

3

## Impact sur le Comportement

Ces pensées négatives peuvent même déclencher une crise, en amplifiant les émotions négatives et en faussant la perception de la situation.

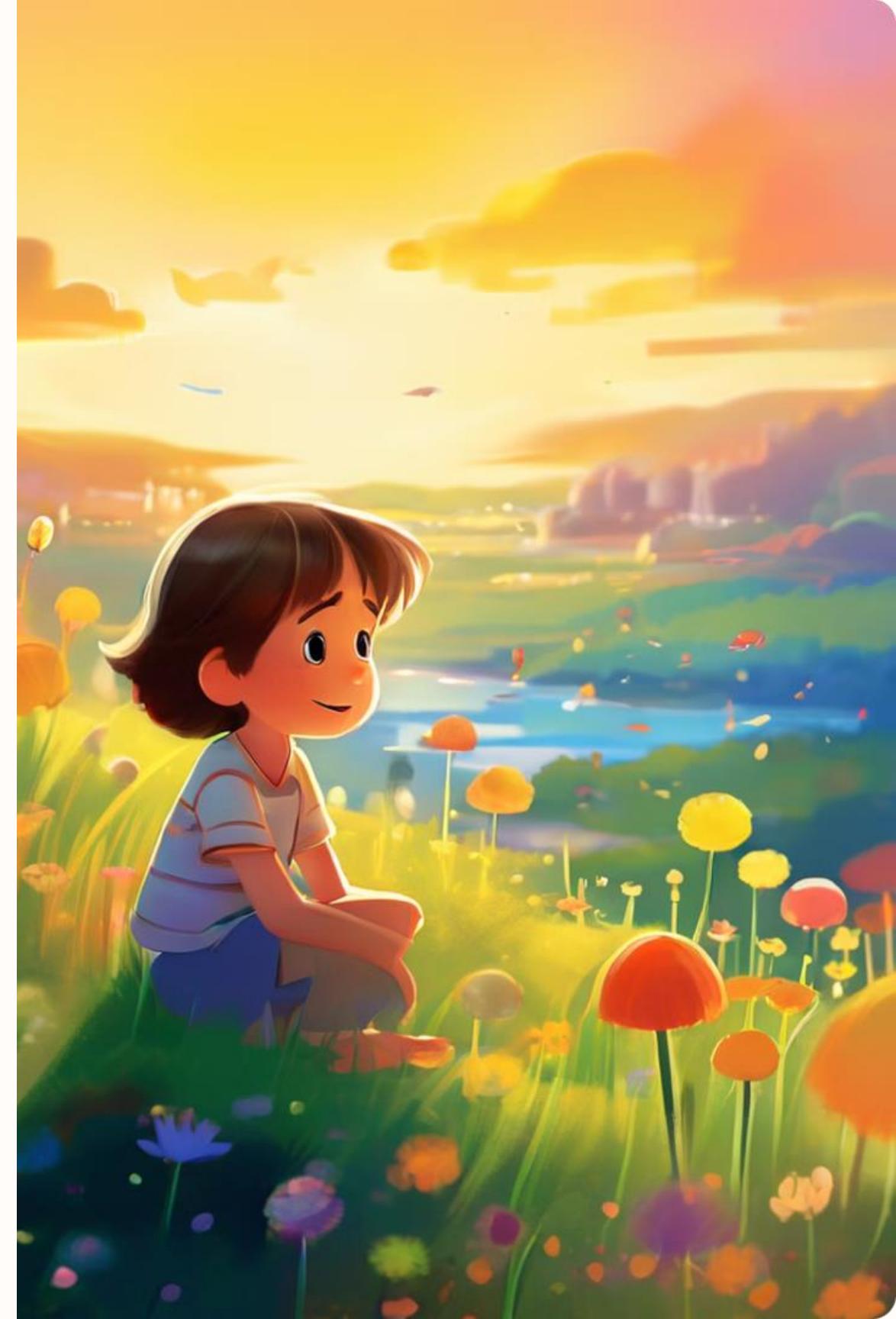
# L'Identification des Émotions : Introduction

## Définition des Émotions

Les émotions sont des états affectifs dont la durée et l'intensité sont variables. Elles sont accompagnées de réactions physiologiques plus ou moins intenses.

## Émotions de Base

Ekman (2003) a identifié sept émotions de base universelles : la joie, la colère, la surprise, la tristesse, le dégoût, la peur et la honte.



# L'Identification des Émotions : Introduction

## Complexité des Émotions

Toutes les autres émotions sont considérées comme un mélange de ces sept émotions de base. Par exemple, la jalousie serait un mélange d'intérêt, de peur et de colère.

## Variété des Émotions

Il existe une très vaste gamme d'émotions agréables et désagréables, et parfois celles-ci se combinent pour former des sentiments plus complexes.





# Les Différentes Catégories d'Émotions

1

## Émotions liées à la Peur

Stress, nervosité, inquiétude, appréhension, crainte, angoisse, frayeur, effroi, panique, anxiété, etc.

2

## Émotions liées à la Colère

Impatience, agacement, irritation, frustration, colère, mépris, rage, furie, haine, rancune, vengeance, agressivité, révolte, etc.

3

## Émotions liées à la Honte

Humiliation, disgrâce, déshonneur, souillure.

4

## Autres Catégories

Émotions liées au dégoût, à la tristesse, à la joie, à l'intérêt, et à la surprise.

# Émotions Agréables et Désagréables



## Émotions Agréables

Certaines émotions comme la joie et l'intérêt sont jugées agréables et associées à des expériences positives.



## Émotions Désagréables

D'autres émotions comme la colère, la peur et la tristesse sont plus difficiles à gérer pour l'enfant.



## Émotions Fonctionnelles vs Dysfonctionnelles

Parmi les émotions désagréables, on distingue les émotions fonctionnelles des émotions dysfonctionnelles.



# Les Indices Non Verbaux Verbaux des Émotions

1

## Importance du Non Verbal

Pour reconnaître les émotions d'une personne, on se base davantage sur ses messages non verbaux que sur ses messages verbaux.

2

## Types d'Indices Non Verbaux

Les indices non verbaux incluent les mouvements, attitudes, gestes, postures, expressions faciales, et le paralangage (son de la voix, ampleur, bâillement, toux, rire, etc.).



# Les Indices Non Verbaux Verbaux des Émotions

1

## Contexte et Différences Individuelles

Il faut toujours tenir compte du contexte et des différences individuelles lors de l'interprétation des indices non verbaux.

2

## Zones d'Expression

Les émotions ont des zones privilégiées d'expression ainsi que des réactions physiologiques propres.



# Signes de la Peur

## Expressions faciales

Traits du visage rétractés, sourcils crispés, yeux humides, front plissé, coins de la bouche tirés vers l'avant, lèvres serrées et étirées, tremblements des lèvres, figure pâle

## Expressions corporelles

Mouvement de protection, agitation, tension dans les muscles, poings serrés, bras tendus, mouvements saccadés

## Réactions physiologiques

Augmentation des battements cardiaques, maux de ventre ou de cœur, accélération de la respiration, étourdissements, transpiration accrue, problèmes digestifs

## Indices verbaux

Ton de voix nerveux et rythme élevé, erreurs de la parole, tremblements dans la voix, halètements

# Signes de la Colère

## Expressions faciales

Lèvres serrées, ailes du nez et lèvre supérieure haussées, front plissé, sourcils froncés, paupières haussées, dents serrées, visage tendu vers l'avant, menton relevé, regard fixe, visage et cou rougis

## Expressions corporelles

Poings serrés, posture d'attaque, corps penché vers l'avant, muscles tendus, mouvements brusques, gestes d'attaque

## Réactions physiologiques

Nœud à l'estomac, mal au ventre, rythme cardiaque et respiration accélérés, transpiration accrue, sensation de chaleur, champ de vision brouillé

## Indices verbaux

Haussement du ton de la voix et rythme élevé, grincement des dents



# Signes de la Honte et du Dégoût

## Signes de la Honte

- Yeux baissés ou détournés
- Pas de contact visuel
- Grimaces ou faux sourire
- Doigts sur les lèvres
- Rougeurs au visage et au cou
- Poignée de main molle
- Ton de voix bas
- Changement de sujet
- Pause ou bégaiement

## Signes du Dégoût

- Bouche affichant une moue
- Lèvre supérieure levée
- Lèvres séparées
- Langue sortie de la bouche
- Nez et joues plissés
- Yeux et tête détournés
- Recul de la tête ou du corps
- Haut-le-cœur
- Haussement du ton de la voix ou cris

# Signes de la Tristesse et de la Joie

## Signes de la Tristesse

- Tête droite, iris en bas, paupières baissées
- Sourcils plus bas, relèvement intérieur des sourcils
- Larmes, visage pâle
- Coins des lèvres vers le bas, tremblement des lèvres
- Tête inclinée vers l'avant
- Affaissement du corps, épaules voutées
- Membres raides, cou enfoncé dans les épaules
- Pleurs, larmoiements, ton de voix bas ou lent

## Signes de la Joie

- Sourire, commissure des lèvres portées en dehors et vers le haut
- Joues relevées
- Yeux clairs
- Frapper des mains, sauter, lever les bras en signes de victoire
- Relaxation des muscles
- Bras et jambes ouverts
- Excitation, sensation de bien-être
- Haussement du ton de la joie
- Rythme rapide, changement de ton

# Signes de l'Intérêt et de la Surprise

## Signes de l'Intérêt

- Haussement des sourcils
- Yeux largement ouverts, écarquillés même
- Tête droite ou inclinée latéralement
- Regard dirigé à l'avant vers la personne
- Posture d'approche : corps penché vers la personne qui parle
- Hocement de la tête
- Pieds pointés vers le point d'intérêt
- Sensation de bien-être, concentration
- Signes d'écoute (hum, etc.)

## Signes de la Surprise

- Yeux écarquillés, largement ouverts
- Bouche ronde
- Haussement des sourcils
- Saut
- Recul du corps
- Sursaut
- Augmentation des battements cardiaques
- Cris



# Les Émotions Dysfonctionnelles et les Pensées Irréalistes

## Origine des Émotions Dysfonctionnelles

Les émotions dysfonctionnelles sont habituellement causées par des pensées irréalistes.

## Lien entre Pensées et Émotions

Si les émotions sont plus liées aux perceptions et aux pensées qu'aux événements eux-mêmes, les pensées irréalistes risquent d'engendrer des émotions dysfonctionnelles.

## Approche Cognitivo-comportementale

Cette approche tente de modifier les affects et les comportements non fonctionnels en remplaçant les schémas de pensée erronés par de nouvelles façons de penser plus rationnelles.

## Objectif

Le but est de permettre à l'individu de voir plus clairement les situations problématiques et de mieux les affronter.



# Atténuer les Émotions Dysfonctionnelles

1

## Identifier l'Occasion

Reconnaître la situation qui suscite les idées et les perceptions problématiques.

2

## Identifier la Cause

Examiner les idées et les perceptions de la personne qui conduisent à l'émotion dysfonctionnelle.

3

## Intervenir

Agir sur ces deux plans pour atténuer ou faire disparaître l'émotion dysfonctionnelle.



# Pensées à l'Origine des Émotions Désagrémentables : Désagrémentables : Anxiété

## 1 Perception de Danger

"Un danger me menace... que je ne pourrai pas éviter."

## 3 Anticipation Négative

L'enfant anticipe souvent les situations d'une façon déformée et négative qui laisse présager le pire.

## 2 Types de Menaces

La menace peut être personnelle (peur de l'échec), sociale (peur du jugement de l'autre) ou physique (peur qu'un malheur arrive à ses parents).

## 4 Biais de Confirmation

Il guette les preuves qui confirmant sa pensée catastrophique et surestime les probabilités qu'un événement redouté survienne.

# Pensées à l'Origine des Émotions Désagréables : Hostilité

## 1 Attribution de Faute

"Cette personne commet ou a commis une faute."

## 2 Jugement de Comportement

"Cette personne n'aurait pas dû faire ce qu'elle fait ou n'aurait pas dû faire ce qu'elle a fait."

## 3 Attribution d'Intention

"Cette personne l'a fait par exprès pour..." ou "Cette personne est hostile à mon égard."

## 4 Distorsions Cognitives

Dramatiser, exagérer les faits ou amplifier les côtés non plaisants de la situation.

Généraliser une situation ou un événement particulier négatif à tout ce qui se passe dans sa vie.



# Pensées à l'Origine des Émotions Désagréables : Culpabilité et Autodévalorisation

## Culpabilité

- "J'ai commis une faute."
- "Je n'aurais pas dû faire ce que j'ai fait."

## Autodévalorisation

- "J'ai commis une faute."
- "Je n'aurais pas dû commettre cette faute..."
- "...par conséquent, ma valeur personnelle baisse ou est nulle."

## Impact sur l'Estime de Soi

Ces pensées peuvent conduire à une baisse significative de l'estime de soi et à des sentiments de honte ou d'inadéquation.

# Pensées à l'Origine des Émotions Désagréables : Désagréables : Honte et Tristesse

## Honte

- "J'ai commis une faute."
- "Je n'aurais pas dû commettre cette faute..."
- "...par conséquent, ma valeur personnelle baisse ou est nulle aux yeux d'autrui."

## Tristesse

- "Ce qui arrive, est arrivé ou arrivera est mauvais pour moi ou pour des personnes que j'aime."

## Impact sur le Comportement

Ces pensées peuvent conduire à un retrait social, une baisse de motivation ou une perte d'intérêt pour les activités habituelles.

# Pensées à l'Origine des Émotions Désagréables : Aversion, Regret et Mépris

## 1 Aversion

"Cette chose est mauvaise pour moi."

## 2 Regret

"Cette chose aurait été bonne pour moi."

## 3 Mépris

"La valeur de cette chose ou de cette personne est négligeable."

## 4 Impact sur les Relations

Ces pensées peuvent affecter négativement les relations interpersonnelles et la capacité de l'enfant à s'engager positivement dans son environnement.





# Pensées à l'Origine de la Jalousie

## Combinaison d'Émotions

La jalousie est une combinaison de trois émotions : désir, anxiété et hostilité.

## Désir

"Cette chose (ou cette personne) est très importante pour moi et je souhaite l'obtenir ou la garder."

## Anxiété

"J'ai peur de perdre cette chose (ou cette personne)."

## Hostilité

Sentiment négatif envers la personne perçue comme une menace pour l'obtention ou la conservation de l'objet de désir.

# La Restructuration Cognitive : Introduction

## 1 Définition

La restructuration cognitive consiste à amener l'enfant à reconnaître ses pensées exagérées ou irréalistes (distorsions cognitives) et leur effet négatif sur sa façon de réagir à une situation.

## 2 Objectif

Aider l'enfant à remplacer ces pensées irréalistes par des pensées plus réalistes, plus aidantes et mieux adaptées à la situation.

## 3 Importance du Réalisme

Une pensée positive qui n'est pas réaliste n'aidera pas plus l'enfant. Il faut l'aider à avoir des pensées réalistes face à la situation.

## 4 Défi

Cette technique peut être difficile pour les enfants impulsifs et ceux du début du primaire, qui peuvent éprouver de la difficulté à réaliser ce travail d'introspection.



# Repérage des sensations physiologiques

## Découverte des émotions dans le corps :

- Les émotions ne se passent pas que dans la tête
- Ce ne sont pas que des pensées
- On peut apprendre à les reconnaître et à les écouter
- Être attentif à ce qui se passe à l'intérieur du corps

## Difficultés initiales :

- Réponses fréquentes : pensées automatiques négatives
- Localisation initiale souvent limitée à "la tête"

# Repérage des sensations physiologiques

## Exploration minutieuse nécessaire :

- Faire appel aux souvenirs
- Mettre en place des exercices d'auto-observation entre les séances

## Importance de ce travail :

- Permet de réguler l'émotion plutôt que de la combattre
- Évite la rationalisation et les processus conflictuels
- Améliore la gestion émotionnelle et comportementale
- Accélère le retour à l'état de base, particulièrement chez l'enfant

# Pourquoi le travail sur les sensations physiologiques est-il si important?



## Réguler l'émotion

Ce travail permet de réguler l'émotion plutôt que de la combattre, évitant ainsi la rationalisation et les processus conflictuels.



## Meilleure gestion

La gestion émotionnelle et comportementale devient alors plus fluide, avec un retour plus rapide à l'état de base.



## Particulièrement utile pour les enfants

Chez les enfants, dont le néocortex est encore en développement, ce travail est d'autant plus important pour bien gérer leurs émotions.

# Outils pour travailler la localisation corporelle des émotions



## Le dessin du bonhomme

Un dessin de bonhomme peut être proposé pour placer les modifications corporelles. On compare le bonhomme initial (état de détente) et le bonhomme « agité » par l'émotion travaillée.



## Le thermomètre de l'émotion

Le thermomètre de l'émotion permet de faire un parallèle entre la succession d'apparition des sensations et l'intensité de l'émotion. À gauche du thermomètre, on place chaque manifestation repérée avec le bonhomme.



## Personnalisation et application

Ce thermomètre est nécessairement personnalisé (chaque personne a des signes différents, qui apparaissent dans une chronologie particulière) et peut être réalisé pour n'importe quelle émotion.

# Outils pour travailler la localisation corporelle des émotions

## Le dessin du bonhomme

On établit ensuite un ordre chronologique d'apparition des manifestations corporelles.

Cette méthode nécessite du matériel préparé, mais peut être simplifiée en fléchant et écrivant autour d'un bonhomme dessiné sur place.

## Le thermomètre de l'émotion

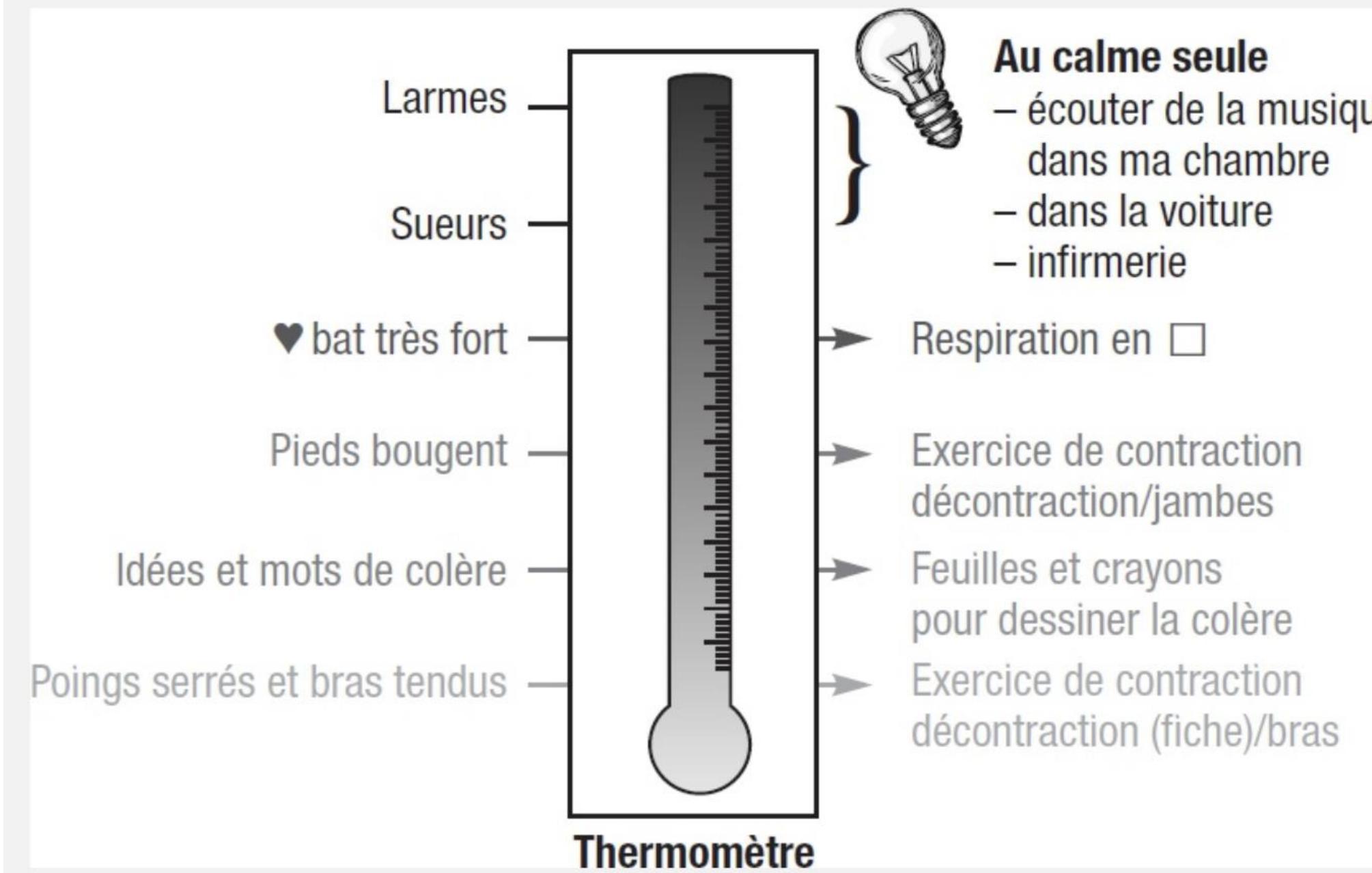
Le bas représente le calme, le haut l'intensité maximum de l'émotion.

À droite, on place des stratégies pour réguler l'émotion selon le type de manifestation (ex: bras tendus - exercice de contraction/décontraction ; trituration des doigts - malaxer une balle antistress).

## Personnalisation et application

Un exemple est donné avec le thermomètre de la colère de, 14 ans, présentant un refus scolaire évoluant depuis 1 an, compliquant une anxiété de séparation et associé à un antécédent de harcèlement en milieu scolaire au cours de la 6e.

## FIGURE 8.2. THERMOMÈTRE DE LA COLÈRE DE LOU, 14 ANS, REFUS SCOLAIRE ÉVOLUANT DEPUIS 1 AN, COMPLIQUANT UNE ANXIÉTÉ DE SÉPARATION ET ASSOCIÉ À UN ANTÉCÉDENT DE HARCÈLEMENT EN MILIEU SCOLAIRE AU COURS DE LA 6<sup>E</sup>



Gallé-Tessonneau, M. & Dahéron, L. (2020). Chapitre 8. Les autres axes d'intervention (troubles associés, hygiène de vie, régulation des émotions). Dans : , M. Gallé-Tessonneau& L. Dahéron (Dir), Comprendre et soigner le refus scolaire anxieux: Psychothérapie de la phobie scolaire (pp. 146-165). Paris: Dunod.

# Journal de bord des émotions



## Tableau quotidien des émotions

Demander à l'enfant de tenir un journal de bord quotidien de ses émotions et des sensations corporelles associées. Cela permet de développer sa capacité à identifier et à nommer son vécu émotionnel.



## Exercices de pleine conscience

Proposer des exercices de pleine conscience, comme le scan corporel, pour apprendre à percevoir les sensations liées aux émotions.

Commencer par des séances guidées, puis permettre à l'enfant de les pratiquer seul à l'aide d'enregistrements audio.

# Journal de bord des émotions



## Pratique quotidienne et bénéfices

La pratique quotidienne, même sur des temps courts, peut aider à réduire les ruminations anxieuses au moment de l'endormissement chez les enfants.



## Régulation des émotions – Les notions clés

Les émotions sont un processus physiologique non contrôlé.

On n'est pas responsable de leur survenue mais on l'est de leur expression.

On peut identifier et moduler l'expression de nos émotions.