

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

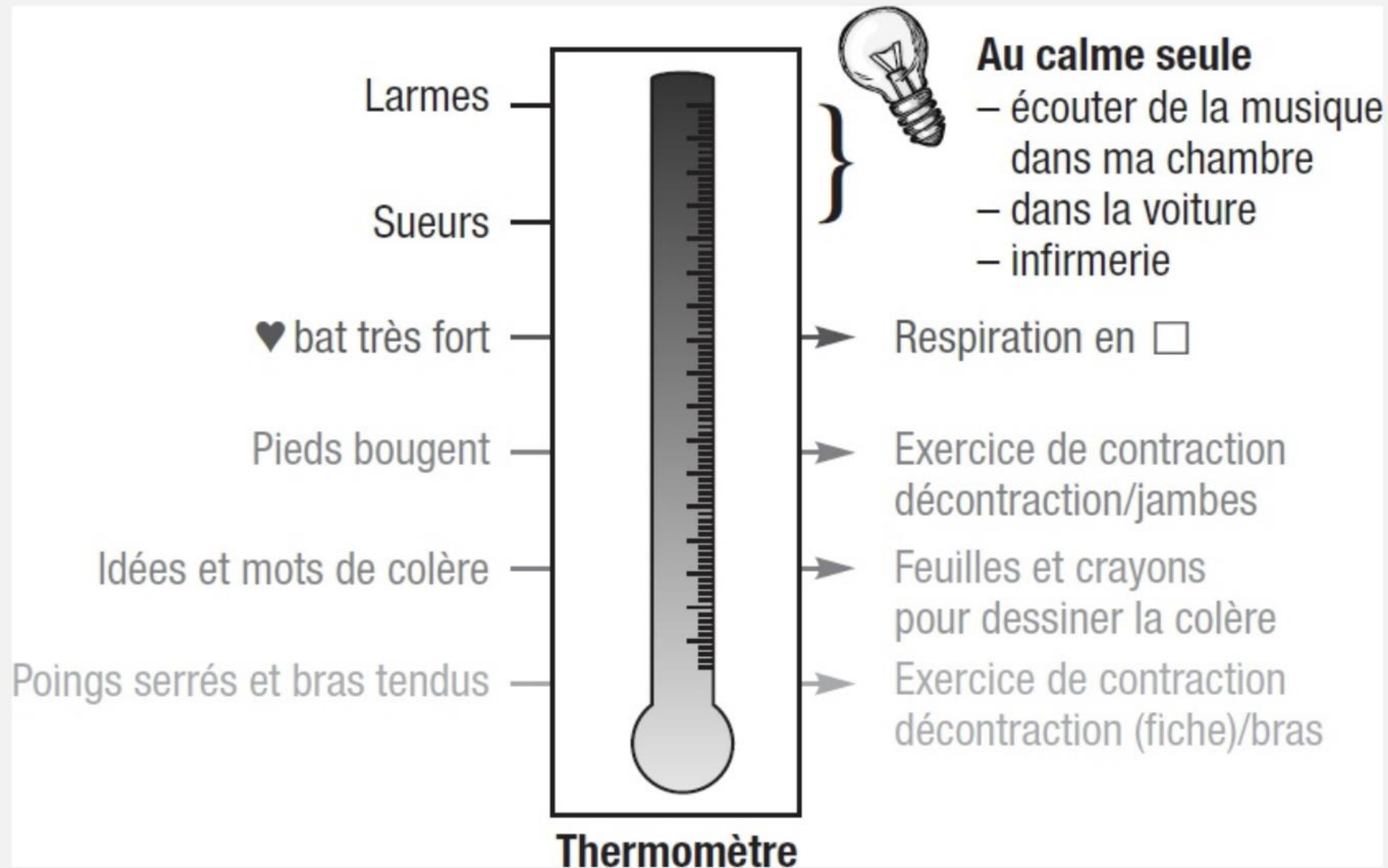
Le bas représente le calme, le haut l'intensité maximum de l'émotion.

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^E**



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 bénéfiques

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.

L'Iceberg du Trouble

Un exercice à compléter avec l'enfant et la famille pour visualiser les aspects visibles et cachés du trouble.

Cherine Fahim

Docteure en sciences neurologiques Université de Montréal

Post-doctorante Université de McGill, Canada

Fondatrice Endoxa Neuroscience www.endoxaneuro.com



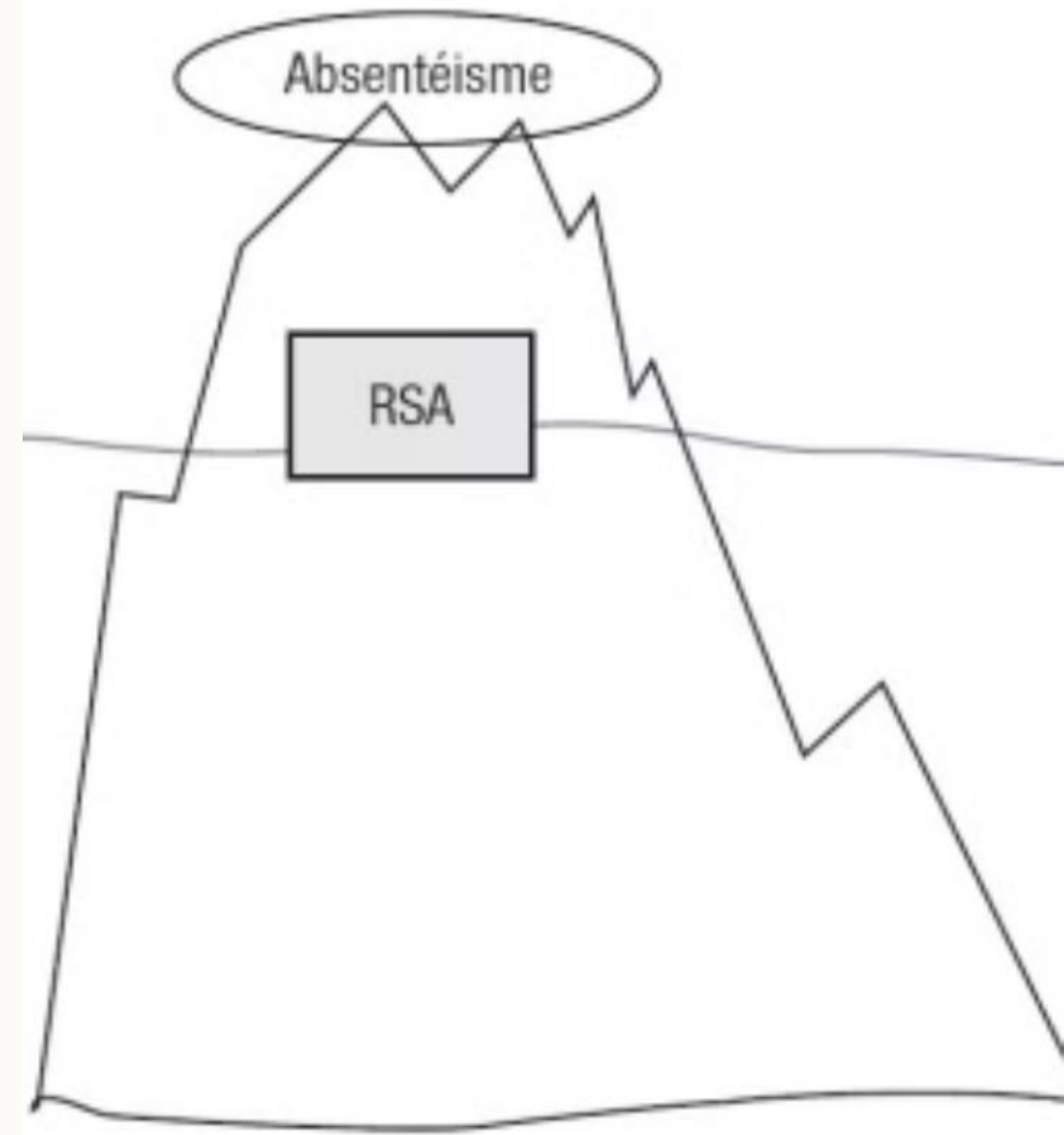
Plan

1. Iceberg du trouble
2. Conduite à tenir lorsque l'enfant reste à la maison
3. Les techniques de relaxation
4. Trois Exemples De Hiérarchies



L'Iceberg du Trouble

Un exercice à compléter avec l'enfant et la famille pour visualiser les aspects visibles et cachés du trouble.



Conduite à tenir à la maison

Maintenir un rythme scolaire

Dès les premiers rendez-vous, votre psychothérapeute vous a posé des questions sur le rythme de vie de votre enfant. Nous vous encourageons à maintenir un rythme de vie et un emploi du temps compatibles avec la fréquentation d'un établissement scolaire, même si l'enfant reste à la maison. Cela implique :

- Se lever tôt le matin
- Effectuer les soins d'hygiène habituels
- Se préparer comme si on allait à l'école
- Prendre les repas aux heures habituelles

Activités pendant la journée

Il est important de structurer la journée de l'enfant, même s'il ne va pas à l'école :

- Faire du travail scolaire pendant les heures d'école (pas en dehors et surtout pas la nuit)
- Maintenir les activités de loisir (sortir voir des amis, jouer aux jeux vidéo, etc.) en dehors des heures d'école

Cela permettra de gagner du temps lors de la rescolarisation et d'éviter les complications (développement d'un trouble du sommeil par exemple). Attention, chez certains enfants cela sera difficile.

Procéder par étapes

1

Approche progressive

C'est normal, il faudra procéder par étape.

Il est recommandé de parler de cette approche progressive avec l'intervenant pour obtenir des conseils adaptés à votre situation.



Procéder par étapes

1 Systèmes de récompense

Il est possible à ce stade d'utiliser des systèmes de récompense pour engager l'enfant dans une modification des routines, au moins le temps que de nouveaux automatismes s'installent.

2 Routines visuelles

Il est également possible de mettre en place des routines visuelles aux endroits stratégiques de la maison.

Par exemple, une routine du matin et du soir dans la chambre, une routine des repas dans la cuisine, et une routine d'hygiène dans la salle de bain.



Recommandations habituelles



Éviter les écrans pendant les heures de classe

Pendant les heures de classe, pas d'utilisation d'écrans dans un autre contexte que celui du travail scolaire. Cela inclut la consultation du site internet permettant l'accès au travail réalisé par la classe et aux devoirs.



Travail scolaire sans pression

Faire du travail scolaire, mais sans exigence de qualité et sans forcément prioriser certaines matières. L'important est de maintenir une routine scolaire.



Ne pas se coucher pendant les heures de classe

Ne pas se coucher pendant les heures de classe. Si l'enfant n'arrive pas à faire autrement, il est important de le signaler au psychothérapeute pour obtenir des conseils supplémentaires.



Nature scolaire de l'activité

Activités scolaires sans stress

Ce qui compte, c'est la nature scolaire de l'activité.

Par exemple lire un livre de français, lire un chapitre de SVT mais ne pas l'apprendre, faire des exercices de classes inférieures (vieux cahiers de vacances).

L'objectif ici est de remettre l'enfant dans une démarche cognitive, mais sans stress ni exigence de performance, et de limiter les occupations périphériques.

Partage du travail avec les parents

Maintenir un temps où l'enfant partage avec ses parents ce qu'il a fait en termes de travail scolaire pendant la journée.

Ce temps pourra correspondre à la durée moyenne consacrée aux devoirs dans une famille quand il n'y a pas de difficulté particulière pour l'enfant et en fonction de l'âge de l'enfant.

Revue des activités de la journée



Passer en revue la journée

Il ne s'agit pas d'interroger l'enfant ou de le refaire travailler mais de passer en revue ce que l'enfant a fait pendant la journée.



Sorties et activités

Privilégier les sorties en dehors des temps de scolarisation classique et non pendant les temps où l'enfant devrait être à l'école (sauf dans le cas de prescriptions de tâches ou d'activités thérapeutiques).



Communication avec les intervenants

Parents, il est conseillé de signaler aux intervenants, en début ou en fin de rendez-vous, les éventuelles difficultés ou changements et améliorations rencontrées.

Ceci permet de maintenir les efforts faits, de poursuivre les progrès et de limiter le risque d'aggravation.

Conduite à Tenir en Cas de Maladie

Quand garder un enfant à la maison plutôt que de l'envoyer à l'école ? (d'après Kearney, 2007)

Les parents demandent souvent quels symptômes somatiques devraient conduire à garder un enfant à la maison. Voici quelques repères simples à prendre en compte pour répondre à cette demande, ainsi que les recommandations en cas de présence de ces critères justifiant un maintien au domicile :

- température supérieure à 38°C ou plus ;
- vomissements fréquents ;
- saignements importants ;
- diarrhée sévère ;
- symptômes grippaux importants ou semblables à la grippe ;
- toute autre condition médicale sévère telle qu'une douleur intense.





Recommandations en cas de maladie

Consultation médicale

Demander l'avis d'un médecin (voire faire établir un certificat médical pour justifier l'absence auprès de l'école).

Repos et travail à domicile

L'enfant devrait rester au lit ou au moins au repos pendant le temps d'école ou faire du travail scolaire à la maison.

Suspension des activités extrascolaires

Si l'enfant n'est pas en mesure de se rendre à l'école pour les raisons de santé indiquées ci-dessus, il ne peut évidemment pas non plus se rendre aux activités extrascolaires habituelles (cours de musique, club de sport, activités artistiques, etc.).

Importance de récupérer le travail scolaire

- En cas d'absence (surtout au-delà de deux jours), il est crucial de récupérer le travail scolaire et les devoirs
- Les parents peuvent contacter un camarade ou l'enseignant/les professeurs pour obtenir le travail manqué
- Un enfant doit aller à l'école sauf en cas de condition médicale sévère
- Des symptômes mineurs (maux de tête, maux de ventre, nausées légères) ne justifient pas une absence
- Ces symptômes peuvent être gérés par des traitements d'appoint (automédication ou conseil d'un pharmacien)

Établir les attentes

Il est essentiel d'établir clairement avec les parents qu'un enfant doit se rendre à l'école sauf condition médicale sévère.

Symptômes mineurs

Des maux de tête mineurs, des maux de ventre, ou la présence de nausées ne sont pas des raisons suffisantes pour garder un enfant à la maison.

1

2

3

4

Distinguer les symptômes

Les parents doivent aider l'enfant à distinguer les conditions médicales sévères des symptômes moins graves.

Traitement d'appoint

Ces symptômes peuvent être gérés, en première intention au moins, par un traitement d'appoint courant (automédication ou demande de conseil auprès d'un pharmacien).

Encourager la fréquentation scolaire

Même si les symptômes s'aggravent en cours de journée, l'enfant pourra solliciter un adulte ou aller à l'infirmerie scolaire.

L'équipe éducative pourra aussi appeler les parents en cas de nécessité.

Seules les circonstances extrêmes (et pas mineures telle qu'un rhume), devraient conduire à garder l'enfant au domicile, en particulier si celui-ci a des antécédents d'absentéisme scolaire et/ou de refus scolaire anxieux.

Le fait d'encourager la fréquentation scolaire tous les jours, de considérer le fait d'aller à l'école comme une évidence, et de suivre ces repères, aura un impact favorable global sur la capacité des parents à amener l'enfant à l'école et à éviter la déscolarisation.



Techniques de Relaxation

Les méthodes de relaxation et de contrôle respiratoire sont essentielles pour gérer les émotions intenses et réduire la tension corporelle.

Ces techniques agissent sur les paramètres contrôlables comme la respiration, la fréquence cardiaque et la tension musculaire, aidant ainsi à apaiser la charge émotionnelle et à retrouver le calme.

Un entraînement quotidien à ces techniques permet de mettre le corps dans un état de détente, le rendant moins sensible aux émotions trop intenses ou pénibles.



Utilisation des techniques de relaxation



Essai en séance

Faire essayer à l'enfant une ou plusieurs techniques en séance.



Entraînement quotidien

Demander à l'enfant de s'entraîner aux techniques choisies quotidiennement entre les séances et de compléter la « fiche de suivi des exercices de relaxation ».



Suivi et consultation

Consulter la fiche de suivi avec l'enfant lors de la séance suivante : féliciter l'enfant pour le travail fait, repérer avec lui les avantages et les inconvénients de chacune des techniques (faisabilité, efficacité...) et les moments dans lesquels il peut s'en servir.



1

Importance de la fiche de suivi

La fiche de suivi est un outil important car elle permet à l'enfant et à la famille de s'investir dans l'exercice et au psychothérapeute de pouvoir vérifier l'efficacité des techniques proposées.

2

Utilisation de la fiche

Elle pourra par exemple être affichée à la maison dans un endroit où chacun peut la voir afin d'aider à l'intégration de cette pratique dans les routines quotidiennes et de noter la réalisation des exercices à mesure qu'ils sont effectués par l'enfant.



Guides de pleine conscience

L'enfant ou l'adolescent peut également se procurer des guides permettant de s'approprier les techniques de pleine conscience.

Des ouvrages existent pour tous les âges et même pour les parents (et les adultes en général).

Ils contiennent de nombreux exercices, avec des durées et des objectifs différents (focalisation attentionnelle sans contrôle sur la respiration, scan corporel, exercice de l'endroit ressource...), ainsi que des CD permettant de guider ces exercices.

Le Contrôle Respiratoire (Respiration « En Carré »)

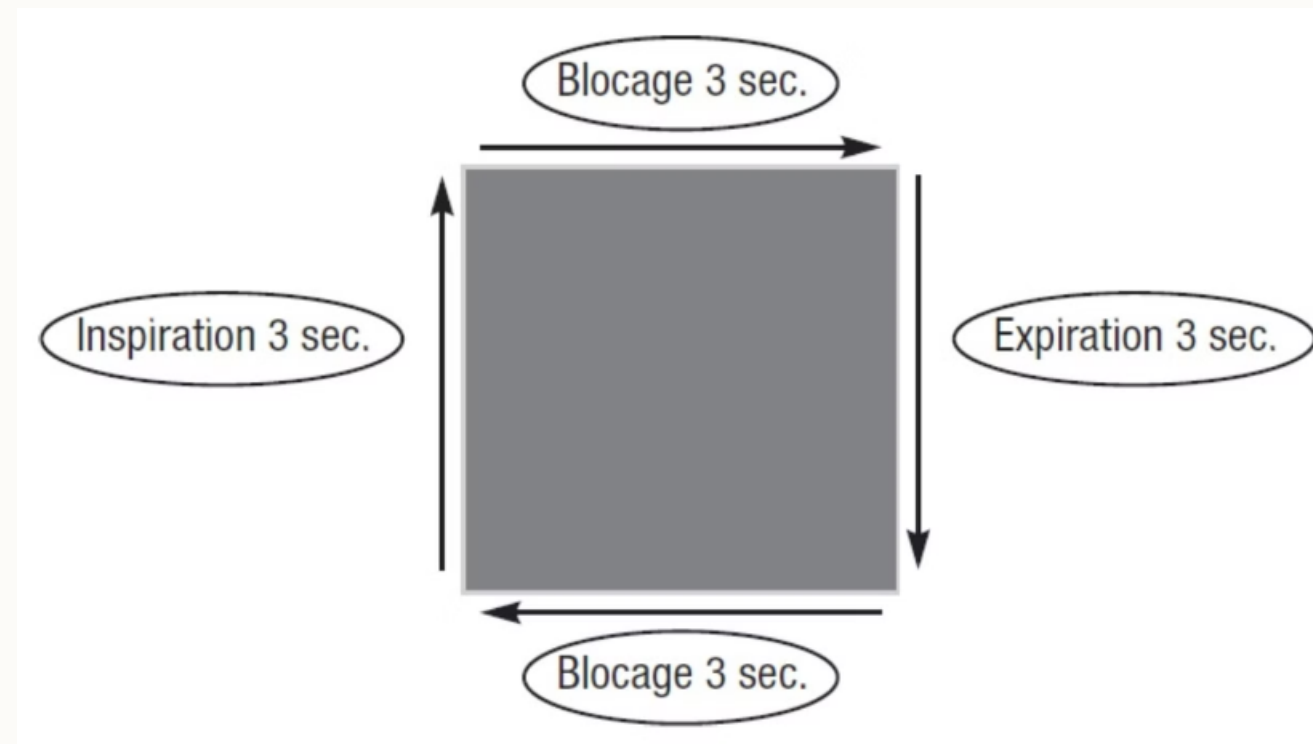
Carré »)

- Respirez calmement, sans consommer trop d'air, avec une amplitude normale voire lente.
- Inspirez par le nez doucement, pendant environ 3 secondes.
- Marquez une petite pause (3 secondes environ).
- Soufflez doucement, par le nez ou par la bouche, pendant environ 3 secondes également.
- Marquez une autre pause (3 secondes) et recommencez.
- Répétez le cycle : inspirez par le nez, bloquez, expirez par le nez ou par la bouche, bloquez, etc.

Visualisation du contrôle respiratoire

Pour s'aider à pratiquer le contrôle respiratoire, on peut visualiser un des schémas suivants :

Visualisation du contrôle respiratoire sous forme de carré



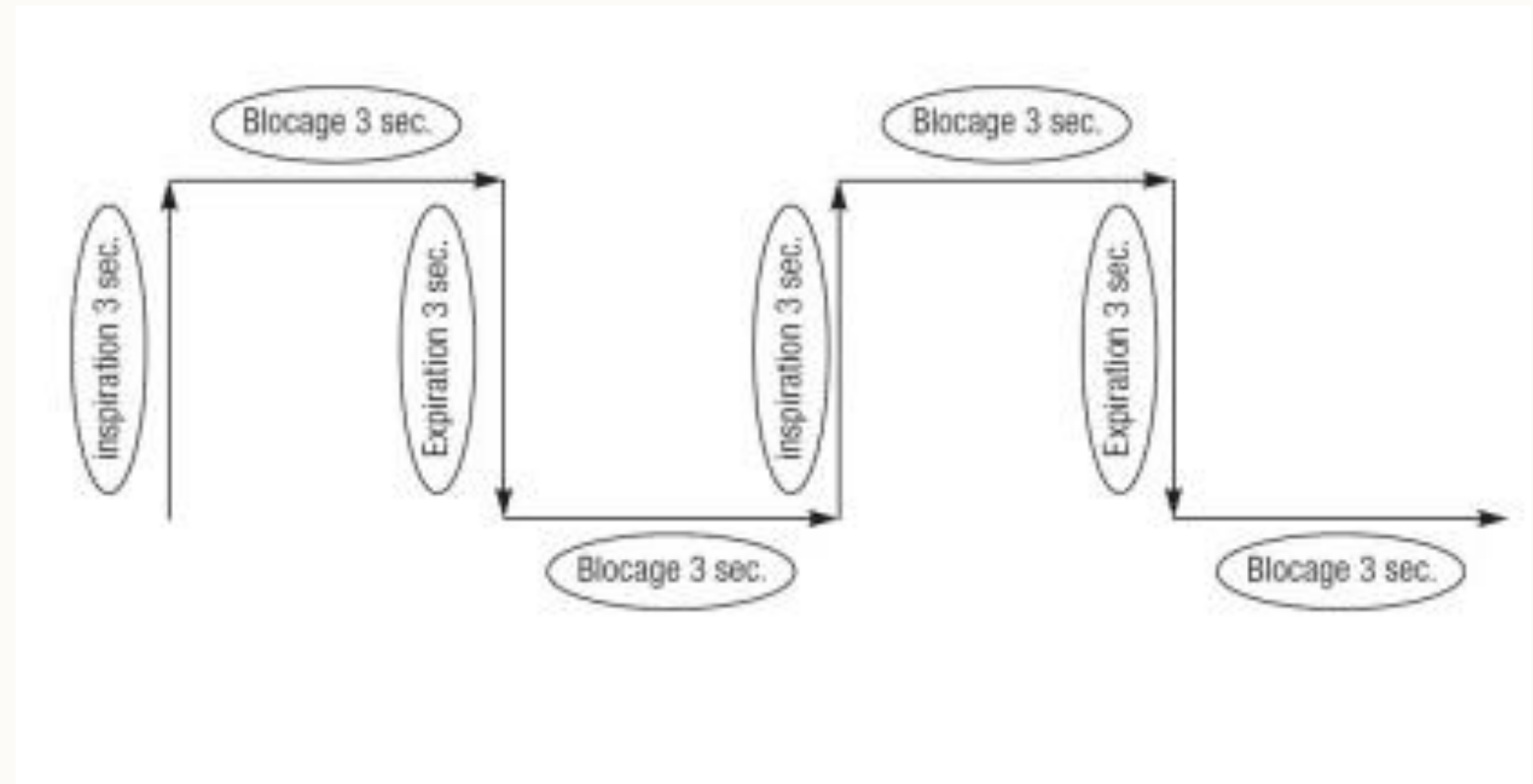
Cette méthode utilise un schéma carré pour guider la respiration, avec les chiffres 9, 7, 8 indiquant les différentes phases du cycle respiratoire.

Contrôle respiratoire sinusoïde

La visualisation du contrôle respiratoire peut être représentée sous forme d'une sinusoïde.

Cette représentation graphique aide à mieux comprendre et pratiquer la technique de respiration contrôlée.

La sinusoïde illustre le rythme naturel de l'inspiration et de l'expiration, permettant aux jeunes de 4 à 15 ans de visualiser leur respiration de manière concrète.



La Cohérence Cardiaque

Les exercices de cohérence cardiaque ont pour but de réguler la fréquence cardiaque pour retrouver un état d'apaisement. Le principe est de se focaliser sur le rythme cardiaque et de le contrôler en faisant 6 inspirations/expirations par minute et de réaliser cela pendant 5 minutes, plusieurs fois par jour.

Ce rythme étant complexe à respecter sans guide, de nombreuses applications et vidéo existent et servent de support.

- Régulation de la fréquence cardiaque pour l'apaisement
- 6 inspirations/expirations par minute pendant 5 minutes
- À pratiquer plusieurs fois par jour
- Utilisation d'applications et vidéos comme support



Exercice de cohérence cardiaque

L'exercice de cohérence cardiaque devrait idéalement être réalisé 3 fois par jour et avant les événements potentiellement stressants.

Il est préférable que l'enfant soit installé confortablement, assis, le dos bien droit, les pieds à plat sur le sol et les mains posées sur les cuisses.

Si l'enfant utilise un smartphone ou une tablette, il doit penser à le mettre en mode avion pour éviter d'être interrompu.

Après les 5 minutes d'exercice, l'enfant doit prendre le temps de ressentir l'apaisement corporel avant de reprendre, lentement, ses activités quotidiennes.

Méthode De Jacobson : Contraction/Décontraction Musculaire

Explications À Donner Sur La Technique

- Contracter fortement puis relâcher lentement les différentes zones musculaires du corps (mains, bras, buste, jambes, visage)
- Commencer par les zones musculaires les plus rapidement activées chez la personne
- Chaque contraction se fait sur un temps d'inspiration profonde
- Bloquer la respiration quand les poumons sont aux trois-quarts pleins (3 à 4 secondes)
- Cette technique excite le nerf vague au niveau du thorax
- L'excitation du nerf vague provoque un ralentissement du rythme cardiaque



Décontraction musculaire

La décontraction musculaire est un élément clé de la méthode de Jacobson. Elle se fait lentement, en soufflant doucement et le plus longtemps possible.

Pour amplifier l'effet apaisant, il est possible de prononcer un mot à la fin de l'expiration, comme "cool", "zen" ou "tranquille".

Après la première phase de contraction/décontraction, une période de respiration tranquille suit.

Cette phase consiste en une quinzaine d'inspirations et d'expirations à un rythme lent, similaire au rythme de respiration que l'on adopte lorsqu'on s'endort.

L'exercice offre la flexibilité d'être pratiqué avec les yeux ouverts ou fermés, selon la préférence de chacun.

Cette méthode de relaxation est particulièrement efficace car elle agit simultanément sur les trois principaux paramètres de la tension émotionnelle :

1. la contraction musculaire,
2. le rythme cardiaque
3. la fréquence respiratoire.

En travaillant sur ces aspects, elle permet une détente globale du corps et de l'esprit.



Avantages de la méthode Jacobson

- Peut se pratiquer **assis ou allongé**
- Reste **suffisamment discret** pour être utilisé en situations d'interaction sociale ou de performance
- Avant utilisation en situation stressante, il est préférable de :
 - Le pratiquer **une à deux fois par jour**
 - S'exercer **seul et au calme**
 - Répéter **chaque jour pendant plusieurs jours**
 - But : **intégrer et automatiser** la technique



Pratiquer l'exercice au calme

Il est préférable de pratiquer l'exercice une à deux fois par jour, seul et au calme.

1

Utiliser en situation stressante

Une fois l'exercice bien intégré, il peut être utilisé en situation d'interaction sociale ou de performance.

2

Répéter pendant plusieurs jours

Répéter l'exercice chaque jour pendant plusieurs jours afin de l'intégrer et de l'automatiser.

3

Utilisation en situations difficiles

Le but est de pouvoir l'utiliser ensuite pour affronter les situations difficiles à gérer, en obtenant un retour au calme très rapide.

Lors des phases de pratique seul et au calme, il est possible de se servir du script suivant pour guider l'exercice (s'enregistrer ou demander à quelqu'un de le faire et écouter l'enregistrement) ou de se procurer des enregistrements existants.





Contraction/Décontraction :

Exemple

Installe-toi confortablement, bien assis sur une chaise par exemple, et prends trois minutes pour respirer calmement.

Concentre ton attention sur ton bras dominant : il est au repos, et tu dois bien le sentir et le percevoir.

Serre le poing, l'avant-bras et le biceps pendant quelques secondes, comme si tu voulais montrer tes muscles, fort mais sans te faire mal, tout en inspirant profondément.

Maintenant tu bloques tes muscles et ta respiration.

Reste ainsi sans respirer deux ou trois secondes, puis relâche doucement, tout en soufflant calmement.

Concentre-toi alors sur ton bras à nouveau : sens comme il est un peu lourd, détendu un peu inerte.

Exercice de décontraction des jambes

1. Reste immobile pendant 1-2 minutes, respirant calmement
2. Répète l'exercice avec l'autre main et bras :
 - Inspire en contractant
 - Bloque respiration et muscles 2-3 secondes
 - Relâche et expire doucement
3. Passe en revue tes deux bras détendus et lourds
4. Passe aux jambes, en commençant par la jambe dominante :
 - Inspire en contractant la jambe (appuie le pied fort au sol)
 - Bloque respiration et contraction 1-2 secondes
 - Relâche les muscles en expirant lentement
5. Respire calmement, constatant la lourdeur de ta jambe



Exercice de décontraction des abdominaux

1. Reste ainsi à respirer quelques minutes avant de faire le même exercice avec l'autre jambe en l'appuyant à son tour fort par terre.
2. Tu inspires en contractant, tu bloques, tu expires doucement en décontractant. Les deux bras et les deux jambes sont maintenant détendus et reposent lourdement sur le siège.
3. Reste comme cela quelques instants en contrôlant ta respiration qui doit rester très calme.
4. L'étape suivante concerne le ventre. Elle est particulièrement importante. Durcis tes abdominaux comme si tu t'apprêtais à recevoir un coup de poing dans le ventre.
5. Tu inspires en contractant, tu bloques, tu expires doucement en décontractant et tu respires paisiblement. Le calme s'installe peu à peu au centre de ton corps.

Exercice de décontraction des épaules

Allons un peu plus haut maintenant. Inspire en contractant tes épaules. Pour contracter les épaules, tire-les en arrière et en bas. Tu inspires en contractant, tu bloques, tu expires doucement en décontractant. La respiration doit être toujours calme.

Les bras, les jambes, le tronc. Finissons par le visage. Une grimace prenant bien tous les muscles de la face permet de procéder à l'exercice inspiration-contraction, blocage, expiration-décontraction. Reste là encore quelques instants.

Ton corps est à présent entièrement détendu, calme et parfaitement au repos. Ta respiration est tranquille et apaisée. Ton cœur bat tranquillement. Prolonge encore cet état quelques instants. Tu peux alors essayer de faire venir une image sereine, apaisante, agréable. Maintenant tu peux revenir tranquillement à un état habituel en faisant quelques étirements, toujours dans le calme.



Exemple de contraction/décontraction

Assieds-toi le plus confortablement possible. Pendant les prochaines minutes, je vais te donner des instructions sur la tension et le relâchement de différents muscles.

Écoute avec attention, détends-toi et concentre-toi sur ma voix. Si tu veux, tu peux fermer les yeux, mais ce n'est pas obligatoire.

1. Main gauche : Fais un poing avec ta main gauche. Serre-la fort. Sens la tension dans ta main et dans ton bras puis relâche ta main et détends-la. Sens comme ta main et ton bras se sentent mieux quand ils sont détendus.
2. Répétition main gauche : Encore une fois, fais un poing avec ta main gauche. Serre-la fort. Maintenant relâche et détends ta main.
3. Main droite : Fais pareil avec ta main droite. Serre-la bien fort. Sens la tension dans ta main et dans ton bras. Maintenant relâche ta main et détends-toi.
4. Répétition main droite : Encore une fois, fais un poing avec ta main droite. Serre-la fort. Maintenant relâche et détends ta main.

Ressens comme tes mains et tes bras se sentent mieux quand ils sont détendus.



Étirement et relaxation

Maintenant, c'est le moment de faire un grand étirement. Lève tes bras au-dessus de ta tête et essaie de toucher le plafond. Étire-les fort.

Étire tes bras devant toi. Ramène-les de nouveau au-dessus de ta tête. Ramène-les devant toi. Étire-les fort. Ressens la tension qu'il y a dans tes bras et tes épaules. Maintiens cette position. C'est bien...

Maintenant, laisse retomber tes bras rapidement. Sens comme ça fait du bien de les relâcher. C'est agréable, chaud et reposant. Maintenant, essaie de remonter tes épaules le plus près possible de tes oreilles et de faire rentrer ta tête entre les épaules. Tiens cette position. Tu peux relâcher.

Encore, remonte tes épaules le plus près possible de tes oreilles et fait rentrer ta tête entre les épaules. Tiens cette position quelques secondes et relâche doucement. Laisse ta tête ressortir et laisse tes épaules retomber.

Exercice de décontraction des épaules et du visage

visage

Une dernière fois, remonte tes épaules le plus près possible de tes oreilles et de faire rentrer ta tête entre les épaules.

Tiens bien fort cette position.

Sens la tension dans ta nuque et dans tes épaules.

C'est bien. Remarque comme c'est plus agréable d'être relâché que de tenir la position.

Maintenant tu vas plisser ton nez et faire une grimace avec le plus possible de muscles de ton visage.

Tiens la position quelques secondes et relâche ton visage. Plisse ton nez de nouveau. Plisse-le fort. Maintiens-le aussi serré que tu peux.

Maintenant, tu peux détendre ton visage. Remarque comme tes joues, tes dents et tes yeux, tous les muscles du visage sont tendus.

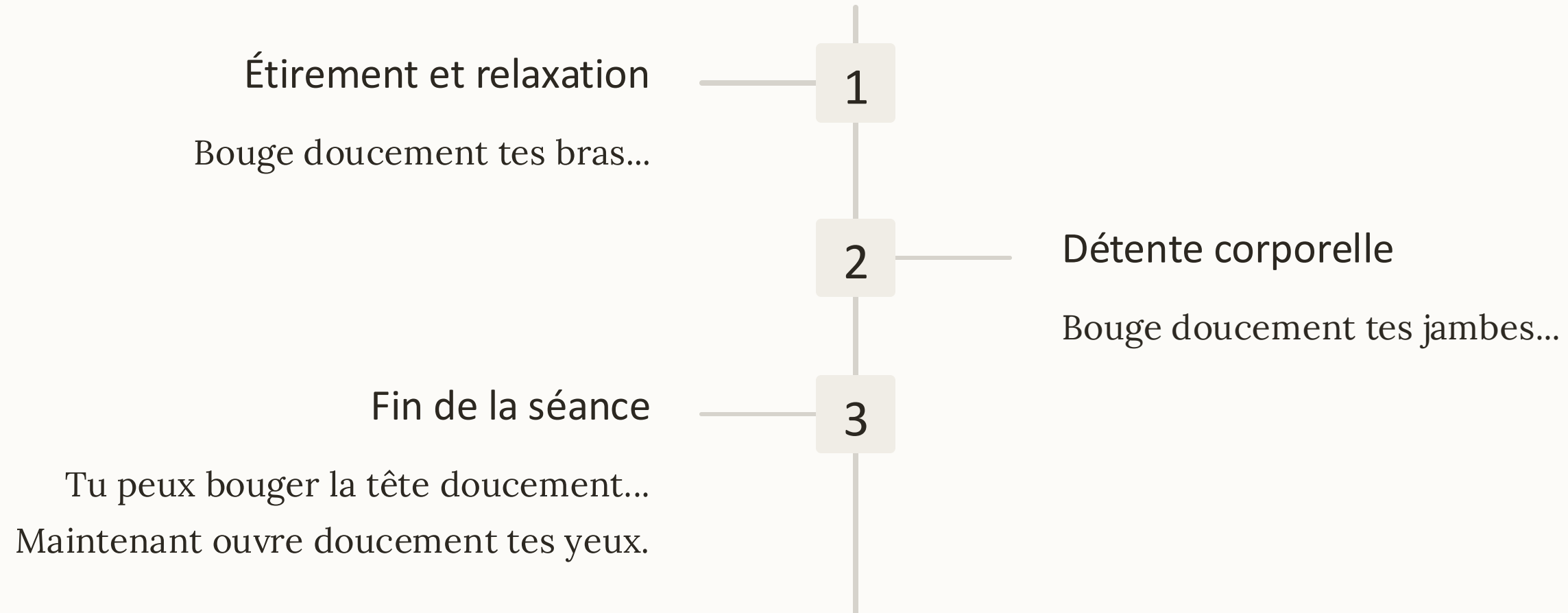
Maintenant reste juste détendu...

Exercice de décontraction du visage

- Ton visage est détendu, tes bras, ta nuque.
- Concentre-toi sur une sensation agréable dans ton corps. Quelque chose de mou, de confortable, peut-être quelque chose de chaud...
- La séance de relaxation est bientôt terminée.
- Aujourd'hui c'est une belle journée. Tu as bien travaillé pour faire tous ces exercices.
- Tu peux être fier de ça. Ça fait du bien de savoir qu'on a bien travaillé.



Conclusion de la séance



C'est très bien. Tu as fait du bon travail.

Fiche de suivi des exercices

La fiche de suivi des exercices de relaxation est un outil essentiel pour suivre votre progression et évaluer l'efficacité des techniques apprises. Voici les éléments clés à inclure dans votre fiche :

- Fréquence : À faire ... fois/jour pendant ... jours et dès que l'anxiété monte
- Moments choisis pour les exercices réguliers : ...
- Exercice(s) choisi(s) : ...
- Commentaire sur la mise en œuvre : ...

La fiche comprend également un tableau de suivi avec les colonnes suivantes :

- Date et heure
- Anxiété ou tension avant (/10)
- Durée de la relaxation
- Exercice fait, commentaires et/ou problèmes rencontrés
- Anxiété ou tension après (/10)

N'oubliez pas d'inclure un espace pour le retour en séance : ...

Exemple de fiche de suivi

- **Fiche de suivi pour Rachel, 15 ans :**
 - Exercices à faire 1 fois/jour pendant 6 jours et en cas d'anxiété
 - Moments choisis : après le petit-déjeuner ou avant le coucher
 - Exercice choisi : contrôle respiratoire
 - Aide : rappel sur téléphone, fiche sur le frigo
- **Exemple d'entrées dans la fiche :**
 - 2/01 à 15h13 : Anxiété avant 3/10, 5 min de respiration, après 3/10
 - 2/01 à 21h20 : Anxiété avant 2/10, 15 min de contraction, après 1/10
 - 2/01 à 14h03 : Anxiété avant 3/10, 10 min de contraction, après 3/10, difficulté de concentration
 - 2/01 à 07h20 : Anxiété avant 5/10, 5 min de respiration, après 3/10, avant bac blanc
 - 2/01 à 21h03 : Anxiété avant 1/10, 10 min de respiration, après 0/10
 - 2/01 à 15h28 : Anxiété avant 2/10, 15 min de respiration, après 1/10
 - 2/01 à 20h35 : Anxiété avant 1/10, 15 min de respiration, après 0/10
- **Retour de Rachel :** "Ce n'est pas difficile. J'aime bien. Je préfère l'exercice de respiration car il dure moins longtemps et surtout je peux le faire tout le temps (bus, en classe) alors que l'autre exercice ça se voit si je le fais".
- **Note :** Hormis le 23/01, la patiente a fait cet exercice en dehors de moments d'anxiété (phase d'entraînement).

Trois Exemples De Hiérarchies

- **Shirine, 13 ans:** Refus scolaire anxieux avec trouble anxiété sociale associé
- **Suzanne, 14 ans:** Refus scolaire anxieux avec trouble panique/agoraphobie associé
- **Gabriel, 15 ans:** Refus scolaire anxieux avec anxiété de séparation associée

Notes



Trois Exemples De Hiérarchies

Voici un exemple détaillé de hiérarchie pour Shirine, 15 ans, présentant un refus scolaire anxieux avec trouble d'anxiété sociale associé :

Shirine, 13 ans, refus scolaire anxieux avec trouble anxiété sociale associé

Anxiété Situations :

- 10 - Aller en cours le lundi. - Aller en EPS. - Aller en Anglais, Espagnol, Français (participation). - Regarder les profs ou adultes du lycée dans les yeux. - Lire devant un groupe.
- 9 - Demander un service (ex : faire passer les cours). - Parler aux profs. - Dire non à un camarade de classe.
- 8 - Aller au tableau en classe. - Demander une information (ex : contenu des devoirs). - Manger à la cantine.
- 7 - M'intégrer dans une discussion avec mes camarades de classe. - Lire devant la psychologue. - Regarder la psychologue dans les yeux 10 secondes.
- 6 - Aller en cours le vendredi après-midi et/ou le mercredi matin. - Dire non à quelqu'un de ma famille.
- 5 - Aller 1h dans une salle de classe ou permanence (avec les élèves de ma classe). - Participer à une discussion avec mes camarades de classe. - Passer devant le lycée au moment des entrées/sorties de cours.
- 4 - Aller 1h en classe (moments où il n'y a personne de ma classe). - Regarder des photos de l'intérieur du lycée.
- 3 - Passer devant le lycée le week-end ou pendant les temps de cours.
- 2 - Regarder quelqu'un de la famille proche dans les yeux.
- 1 - Faire un compliment à quelqu'un de ma famille.

Hiérarchie de Shirine



Exercice test

Regarder les photos de la cour du lycée en séance. Premières étapes prévues :



Étapes initiales

Passer devant le lycée 4 fois par semaine ; Aller au RDV avec la CPE et la direction / Expliquer moi-même la situation ;



Réintégration progressive

Aller au CDI (1h de 16h à 17h le vendredi) puis CDI 2h ; Cours le mercredi matin (plus facile d'arriver en même temps que tout le monde) puis vendredi après-midi ;



Augmentation de la présence

Ajout des autres matinées sauf lundi et matinée avec EPS / pas de participation (profs au courant : ne l'interrogent pas) ; Réintroduction progressive de la cantine

Hiérarchie de Suzanne

Situations à forte anxiété

Suzanne, 14 **ans**, **refus scolaire anxieux avec** trouble panique/agoraphobie associé.
Voici les situations qui provoquent le plus d'anxiété :

- Être enfermée dans les toilettes sans fenêtres et dans le noir. (10)
- Dormir seule (sans ma copine) dans le noir. (9)
- Tram plein de monde. (8)
- Attendre ma commande au Mc Do de la rue Pasteur (c'est tout petit et il y a beaucoup de monde).
- Gare pleine de monde mais circuler dans les sous-sols et les couloirs peu fréquentés.
- Cours d'espagnol du lundi après-midi dans la salle 47 (très petite, beaucoup de monde, sombre)

Situations à anxiété modérée

- Faire la queue au self ou à la boulangerie du lycée à midi (beaucoup de monde).
- Rester dans un ascenseur pendant plus d'une minute.
- 1h de cours en classe complète (sauf cours d'espagnol).
- Rentrer et rester dans un magasin pendant les soldes (beaucoup de monde).
- Ascenseur de 6 étages. (5)
- Prendre l'escalier sombre du lycée (avec du monde).
- 1h de cours en demi-effectif.

Situations à faible anxiété

- Tram pendant les heures creuses avec peu de personnes dedans.
- Prendre l'escalier sombre du lycée (pendant les heures de classe, personne dedans).
- Prendre l'ascenseur 30 secondes.
- Cours de SVT (salle grande et lumineuse).
- Rester à l'arrêt de tram aux heures de pointe (je ne monte pas dedans, je regarde et je reste assise à l'arrêt).
- Aller en récréation dans mon coin avec mes amis.
- 2h de cours sans pause.

Exercice test de Suzanne

L'exercice test pour Suzanne consiste à aller à l'arrêt de tram à 16h30, qui correspond à l'heure de pointe. Cet exercice est réalisé avec l'accompagnement de la psychothérapeute, assurant un soutien professionnel pendant cette expérience potentiellement anxiogène.

Les premières étapes prévues pour Suzanne sont structurées de manière progressive :

- Commencer par prendre le tramway aux heures creuses
- Ensuite, prendre le tramway aux heures de pointe pour 2 arrêts, puis 3, puis 4... jusqu'à atteindre 6 arrêts (le trajet complet entre le domicile et l'établissement scolaire étant de 6 arrêts)
- Réintroduire les cours en demi-effectif, puis progressivement en effectif complet

Les étapes suivantes incluent :

- Passer 1h dans une classe seul, puis 1h de cours en demi-effectif, suivie d'1h de cours en grand groupe
- Introduire progressivement des demi-journées sans le cours d'espagnol

Hiérarchie de Gabriel

Situations à forte anxiété (8-10)

- Aller à l'école toute la journée les jours où mes parents travaillent (ne peuvent pas venir me chercher si je me sens mal). 10
- Aller en classe verte (3 jours) en mai. 10
- Aller en sortie scolaire la journée sur une activité qui ne me plaît pas.
- Aller à l'école toute la journée les jours où mes parents ne travaillent pas (peuvent venir me chercher si je me sens mal).
- Aller à l'école le matin (les journées où il y a école toute la journée).

Situations à anxiété modérée (6-7)

- Aller à l'école de cirque avec Cloé et sa maman.
- Aller en sortie scolaire la journée sur une activité qui me plaît.
- Aller dormir chez Alban (habite dans une autre ville).
- Aller en classe le mercredi matin.
- Aller en classe le vendredi après-midi.
- Aller en sortie scolaire sur une partie de la journée seulement (2 ou 3h) et aucun de mes parents n'accompagne.
- Aller au sport quand c'est à l'extérieur de l'école.

Situations à faible anxiété (5 et moins)

- Passer la nuit chez Charly (habite dans la même ville).
- Aller à la boulangerie (au bout de la rue) seul.
- Aller au sport avec la classe (à l'intérieur de l'école).
- Aller à l'école de cirque et maman ou papa partent pendant le cours.

Exercice test de Gabriel

- **Niveau d'anxiété : 5**
- **Situations anxiogènes :**
 - Rester seul à la maison quand mes parents sortent faire une petite course (moins de 30 minutes) sans leur téléphone.
 - Aller passer la journée chez Alban (habite dans une autre ville).
 - Rester seul à la maison quand mes parents sortent faire une petite course (moins de 30 minutes) et qu'ils ont leur téléphone avec eux.
 - Aller passer la journée chez Charly (habite dans la même ville).
- **Niveau d'anxiété : 4**
 - Aller aux récréations du matin et de l'après-midi (maman et papa ne restent pas à attendre).
 - Aller aux récréations du matin et de l'après-midi (maman ou papa reste devant l'école en m'attendant).
- **Niveau d'anxiété : 3**
 - Aller à l'école de cirque et maman ou papa reste pendant le cours.
 - Faire une sortie scolaire quand maman fait partie des parents qui accompagnent.
- **Niveau d'anxiété : 2**
- **Exercice test :** les parents sortent chaque jour moins de 30 minutes avec téléphone jusqu'à ce que l'anxiété au moment du départ soit égale à 2.



Premières étapes prévues pour Gabriel

Pour Gabriel, un plan progressif a été établi afin de faciliter son retour à l'école. Voici les premières étapes prévues :

1. L'école de cirque et les parents partent, laissant Gabriel s'adapter progressivement à l'environnement scolaire sans leur présence immédiate.
2. Gabriel commencera par participer aux récréations du matin et de l'après-midi. Pendant cette phase, les parents resteront hors du champ de vision de Gabriel. Ensuite, on ajoutera la participation aux activités sportives à l'intérieur de l'école.
3. La dernière étape consistera à réintroduire progressivement les temps de sorties scolaires et les activités sportives (d'abord à l'intérieur, puis à l'extérieur). Enfin, on réintégrera les cours du mercredi matin et du vendredi après-midi dans l'emploi du temps de Gabriel.

Fiche de suivi des exercices de relaxation

À faire ... fois/jour pendant ... jours et dès que l'anxiété monte

Moments choisis pour les exercices réguliers :

.....

Exercice(s) choisi(s) :

Commentaire sur la mise en œuvre :

.....

.....

Date et heure	Anxiété ou tension avant /10	Durée de la relaxation	Anxiété ou tension après /10	Exercice fait, commentaires et/ou problèmes rencontrés

Fiche de suivi des exercices de relaxation

À faire 1 fois/jour pendant 6 jours et dès que l'anxiété monte

Moments choisis pour les exercices réguliers : *après le petit-déjeuner ou le soir avant de me coucher.*

Exercice(s) choisi(s) : *exercice de contrôle respiratoire*

Commentaire sur la mise en œuvre : *mes parents peuvent m'aider à y penser. Je mets un rappel sur mon téléphone et je mets la fiche sur le frigo pour penser à la remplir.*

Date et heure	Anxiété ou tension avant /10	Durée de la relaxation	Anxiété ou tension après /10	Exercice fait, commentaires et/ou problèmes rencontrés
21/01 à 15h13	3/10	5 min	3/10	Respiration, RAS
21/01 à 21h20	2/10	15 min	1/10	Contraction, RAS
22/01 à 14h03	3/10	10 min	3/10	Contraction, Difficulté de concentration
23/01 à 07h20	5/10	5 min	3/10	Respiration, Avant bac blanc
23/01 à 21h03	1/10	10 min	0/10	Respiration, RAS
24/01 à 15h28	2/10	15min	1/10	Respiration, RAS
25/01 à 20h35	1/10	15 min	0/10	Respiration, RAS

GABRIEL, 9 ANS, REFUS SCOLAIRE ANXIEUX AVEC ANXIÉTÉ DE SÉPARATION ASSOCIÉE

Situations	Anxiété
<div>– Aller à l’école toute la journée les jours où mes parents travaillent (ne peuvent pas venir me chercher si je me sens mal).</div> <div>– Aller en classe verte (3 jours) en mai.</div>	10
<div>– Aller en sortie scolaire la journée sur une activité qui ne me plaît pas.</div>	9
<div>– Aller à l’école toute la journée les jours où mes parents ne travaillent pas (peuvent venir me chercher si je me sens mal).</div>	8
<div>– Aller à l’école le matin (les journées où il y a école toute la journée).</div> <div>– Aller à l’école de cirque avec Cloé et sa maman.</div> <div>– Aller en sortie scolaire la journée sur une activité qui me plaît.</div> <div>– Aller dormir chez Alban (habite dans une autre ville).</div>	7
<div>– Aller en classe le mercredi matin.</div> <div>– Aller en classe le vendredi après-midi.</div> <div>– Aller en sortie scolaire sur une partie de la journée seulement (2 ou 3h) et aucun de mes parents n’accompagne.</div> <div>– Aller au sport quand c’est à l’extérieur de l’école.</div> <div>– Passer la nuit chez Charly (habite dans la même ville).</div> <div>– Aller à la boulangerie (au bout de la rue) seul.</div>	6
<div>– Aller au sport avec la classe (à l’intérieur de l’école).</div> <div>– Aller à l’école de cirque et maman ou papa partent pendant le cours.</div> <div>– Rester seul à la maison quand mes parents sortent faire une petite course (moins de 30 minutes) sans leur téléphone.</div> <div>– Aller passer la journée chez Alban (habite dans une autre ville).</div>	5
<div>– Rester seul à la maison quand mes parents sortent faire une petite course (moins de 30 minutes) et qu’ils ont leur téléphone avec eux.</div> <div>– Aller passer la journée chez Charly (habite dans la même ville).</div> <div>– Aller aux récréations du matin et de l’après-midi (maman et papa ne restent pas à attendre).</div>	4
<div>– Aller aux récréations du matin et de l’après-midi (maman ou papa reste devant l’école en m’attendant).</div> <div>– Aller à l’école de cirque et maman ou papa reste pendant le cours.</div>	3
<div>– Faire une sortie scolaire quand maman fait partie des parents qui accompagnent.</div>	2

Gallé-Tessonneau, M. & Dahéron, L. (2020). Chapitre 11. Psychoéducation, recommandations et outils thérapeutiques. Dans : , M. Gallé-Tessonneau & L. Dahéron (Dir), *Comprendre et soigner le refus scolaire anxieux: Psychothérapie de la phobie scolaire*(pp. 216-231). Paris: Dunod.