



UNIVERSITÉ NUMÉRIQUE DE L'ÉDUCATION

ACCOMPAGNER L'ANXIÉTÉ CHEZ LES JEUNES

Dossier réalisé par Laëtitia Pierrot, chercheuse à l'Université de Poitiers à partir du séminaire de Justine Gaugue, professeur, cheffe du service de Psychologie Clinique de l'Enfant et de l'Adolescent et docteur en psychologie clinique et psychopathologie, de Laurence Ris, professeur de Neurophysiologie, cheffe du service de Neurosciences, vice-doyenne de la Faculté de Médecine et Pharmacie et docteur en neurophysiologie et de Mandy Rossignol, Professeur de Neuropsychologie et Psychopathologie et docteur en psychologie de l'université de Mons, animée par Ange Ansour, directrice de Sav-EdR



Synthèse de la recherche

Avec Justine Gague, Laurence Ris et Mandy Rossignol, ce n'est pas *Home Sweet Home* mais plutôt *Home Stress Home*, comme le nom du site qu'elles ont mis en ligne en mi-mai 2020. Chercheuses et praticiennes en psychologie clinique, neurophysiologie et psychopathologie à l'Institut Santé de l'Université de Mons en Belgique, elles ont combiné leur expertise à celles d'autres chercheurs du même institut pour monter ce projet de recherche-action. Au niveau de la recherche, leur intérêt porte sur les émotions associées à la période de pandémie chez les jeunes, en particulier le stress et l'anxiété. En complément, pour le volet « action », le site se veut une contribution sociétale avec des ressources d'accompagnement à destination des jeunes et de leurs parents.

Une recherche-action *evidence-based* sur l'anxiété chez les jeunes de 3 à 25 ans

Depuis que les mesures de confinement et de fermeture des établissements scolaires ont été annoncées en France comme en Belgique, les équipes de recherche ont exploité le contexte de crise sanitaire du Covid-19 pour observer et rendre compte leurs objets d'étude habituels de manière successive et contrôlée. Leur équipe s'intéressant à l'effet du stress sur la santé, Justine Gague, Laurence Ris et Mandy Rossignol ont lancé le projet *Home Stress Home* pour identifier les manifestations de stress et d'anxiété chez les jeunes.

Des jeunes, de 3 à 25 ans

Dans ce projet, les jeunes correspondent à une population allant de 3 à 25 ans. En partant du constat que les plus jeunes et les plus âgés d'entre eux sont généralement exclus des enquêtes sur le sujet, elles ont opté pour une cohorte plus large de jeunes enfants (3-8 ans), enfants (8-11 ans), d'adolescents (12-17 ans) et d'adultes étudiants ou qui rentrent dans la vie active (18-25 ans).

Ce choix de population se justifie aussi par les connaissances existantes à propos des étapes développementales normales de l'anxiété et de la peur chez l'enfant. Avant 8 ans, si des formes d'anxiété peuvent émerger, les jeunes enfants ne sont pas encore capables de les exprimer et en ressentent surtout les manifestations physiologiques. C'est à partir de 8 ans que des troubles anxieux, allant de l'anxiété de séparation à la dépression, peuvent apparaître et être pris en charge.

Et, les chercheuses le soulignent, les émotions émergent notamment du cortex préfrontal, une zone située à l'avant du cerveau qui se développe jusqu'à 20 (voire 25) ans. De ce fait, jusqu'à 20 ans, des émotions comme la peur ou la colère peuvent émerger chez les jeunes de façon automatique, sans qu'ils ne puissent les contrôler. C'est pour cette raison que la manière d'aborder ces émotions varie selon l'âge. De cette manière, pour chaque catégorie de jeunes, les chercheuses se sont appuyées sur des échelles normées et adaptées aux tranches d'âge ciblées :

- pour les jeunes enfants, un questionnaire adressé aux parents pour identifier les sources de stress,
- pour les enfants et adolescents, une échelle de mesure des troubles,
- pour les jeunes adultes, un questionnaire proche de l'échelle destinée aux 8-18 ans et adapté aux 18-25 ans.

Une recherche et des actions...

L'un des traits les plus marquants du projet est le fait que ce site recueille de ressources destinées aux jeunes et à leurs parents :

- la navigation sur la plateforme Home Stress Home commence par une étape « Je m'informe », avec des éléments de présentation à visée pédagogique à destination des parents et des enfants sur l'état d'anxiété et sur le Covid,
- elle se poursuit par le questionnaire (« je me teste ») à compléter par les jeunes ou leurs parents (en fonction de leur tranche d'âge), à la suite de quoi un résultat immédiat est affiché sur le niveau d'anxiété en fonction des réponses,
- selon le résultat obtenu au questionnaire, des ressources pour aider à comprendre et gérer les émotions sont proposées dans la partie « je prends soin de moi ».



HOME STRESS HOME

Dossier de psychologie

Ce choix marque la volonté de l'équipe d'être « au service de la société » en offrant un soutien aux familles. Les réponses aux questionnaires proposés permettent aux chercheuses de collecter des données pour mieux comprendre le développement de l'anxiété dans l'objectif de mieux le prendre en charge à l'avenir. Et, en praticiennes, elles proposent cette contrepartie, sous la forme de programmes regroupant des techniques pour aider les jeunes et leurs parents dans la gestion des émotions.

... basées sur des preuves

Dans le choix de ces échelles comme dans l'élaboration des ressources à destination des jeunes, le caractère *evidence-based* est manifeste. Les instruments utilisés pour les questionnaires font l'objet d'une validation clinique, c'est le cas de l'échelle RCADS utilisée pour les 8-18 ans. Et, les ressources mobilisées ont démontré leur efficacité et leurs répercussions bénéfiques :

- la psychoéducation, qui repose sur le principe qu'en comprenant ce qu'il se passe en soi, on peut apprendre à se canaliser,
- le travail sur les émotions, avec un chemin des émotions, habituellement utilisé en psychothérapie pour identifier des émotions et mettre en lien des affects, des symptômes, des comportements et des plaintes,
- des activités de relaxation et de méditation, pour apprendre à maîtriser et accepter les émotions.

Les chercheuses le précisent, si les programmes présentés comprennent des ressources et techniques qui font l'objet d'une validation, ils ne remplacent néanmoins pas un suivi psychologique proposé par un spécialiste. Chaque programme est donc pensé comme un premier feedback à destination des parents et des jeunes pour accepter et gérer l'anxiété. Ainsi, les ressources sont pensées, non pas pour supprimer l'anxiété ou le stress, mais plutôt pour apprendre à les gérer. Pour les chercheuses, dans ce contexte particulièrement anxiogène, l'objectif est de « planter des graines en espérant qu'elles poussent ».

En pratique, des recommandations pour gérer l'anxiété

Dans ce projet, on pourrait s'interroger sur la place des adultes pour faire face à l'anxiété des jeunes. A cette question, la réponse des chercheuses témoigne de la posture bienveillante vis-à-vis des jeunes qui anime leur projet : les chercheuses invitent les adultes à faire confiance aux jeunes en rappelant combien ils ont été épatants par leur capacité d'adaptation pendant le confinement et après. S'il faut être vigilants aux signes de difficultés que les jeunes peuvent manifester, c'est avant tout la discussion qui peut faciliter l'acceptation de l'état anxieux. En plus, Justine Gaugue, Laurence Ris et Mandy Rossignol recommandent de limiter les situations discordantes (lorsque les discours sur le confinement ou sur le Covid ne concordent pas par exemple), susceptibles de provoquer de l'anxiété. Finalement, elles précisent que la plateforme propose des ressources d'abord exploitables dans un contexte familial, pour ouvrir le dialogue et servir d'objet de médiation entre parents et enfants pour aborder le vécu émotionnel et les éventuelles difficultés alors qu'il s'agit d'un domaine sensible pour lequel les familles ne sont pas toujours prêtes ou ne disposent pas du savoir-faire nécessaire.

Des perspectives

Le site étant en ligne depuis la mi-mai 2020, les résultats aux questionnaires sont en cours d'analyse. Mais l'équipe de chercheuses a déjà identifié des perspectives pour la suite, à commencer par celle de faire le bilan des ressources proposées. Une autre perspective est celle de proposer Home Stress Home sous la forme d'une application, qui accompagnerait les jeunes. Du côté de la recherche, cela leur permettra de faire un suivi dans le temps et de collecter des données longitudinales. La dernière perspective est celle d'ouvrir la plateforme aux adultes, puisque les premiers retours qu'elles ont eus proviennent de ces derniers, en demande de ressources pour eux-mêmes. Ce faisant, c'est un projet à long terme qui pourrait être mené sur les effets du stress chronique.



HOME STRESS HOME

Dossier de psychologie

Pistes et exemples éducatifs

La suite du dossier présente des illustrations de prise en compte du stress et de l'anxiété chez les jeunes, dans le contexte du Covid-19 et plus largement des actions menées par l'institution scolaire pour accompagner des élèves.

La prise en compte du stress chez les jeunes en situation de pandémie

- En France, Réseau Canopé a publié une série de podcasts dans le cadre du projet Extra Classe. Le podcast du 25 mai 2020 fait intervenir un formateur et un médecin pour traiter du [stress, un défi pour le retour en classe](#). Plus tôt, France Inter a consacré [une émission de La Tête au carré](#) au stress chez les enfants en faisant témoigner des jeunes et leurs parents sur leurs inquiétudes et intervenir l'un pédopsychiatre à l'origine de fiches pratiques d'accompagnement des familles, dont celles qui aident à détecter [des symptômes de stress](#) chez l'enfant. Au niveau institutionnel, en mai 2020, le conseil scientifique de l'Éducation nationale a publié des [recommandations](#) sur le confinement et sa sortie à destination des enseignants.
- L'Université du Québec en Outaouais et son département de psychoéducation et de psychologie a prodigué des [conseils à destination des familles pour gérer l'anxiété chez les plus jeunes](#) et présenté les résultats d'une [étude conduite en avril 2020 sur le stress ressenti par les adolescents](#). Les résultats de l'étude montre qu'un tiers des adolescents interrogés vivent mal le confinement, se sentant plus stressés qu'en temps normal et présentant des niveaux inquiétants de symptômes dépressifs. Toujours au Québec, une [infographie](#) a été publiée par le Gouvernement québécois avec une liste de conseils à suivre et de ressources à consulter pour protéger la santé mentale des jeunes. Parmi les conseils et ressources proposés, le Gouvernement rappelle l'importance de rester informés sur la situation sanitaire, tout en étant vigilants aux sources d'information. Ainsi, l'une des ressources préconisées pour s'informer sur le Covid-19 est le [détecteur de rumeurs](#) publié par le média Agence Science Presse. Dans la même veine, l'association américaine de pédiatrie a mis en ligne des [conseils à destination des familles](#) pour faciliter la gestion des émotions des jeunes.
- L'application britannique mobile [ThinkNinja](#) propose des ressources destinées aux jeunes pour préserver leur santé mentale. L'application, éditée par des professionnels de santé, a fait l'objet d'une mise à jour avec du contenu spécifique au Covid-19. Une autre application à signaler est [Woebot](#), développée par des universitaires aux États-Unis, qui propose un chatbot en réponse à l'anxiété.

La prise en compte du stress par l'École

- Dans les académies, la prise en compte du stress à l'École émerge parmi les actions autour du bien-être à l'école. Des initiatives relativement récentes peuvent être citées, comme le développement des « [respiroutines](#) » dans l'académie de la Réunion, similaire aux [expériences de cohérence cardiaque](#) dans l'académie de Poitiers.
- Au niveau de la recherche, on peut citer la constitution récente d'un groupe de travail international sur les [technologies positives](#) dont le projet est d'étudier ces technologies susceptibles de générer des expériences agréables, qui font vivre des expériences épanouissantes et favorisent l'intégration sociale. Ce faisant, en filigrane, c'est le bien-être des usagers qui est visé.



HOME STRESS HOME

Dossier de psychologie

Repères historiques et conceptuels

Dans cette section, des repères historiques et conceptuels sont proposés pour éclairer les thèmes abordés dans ce dossier.

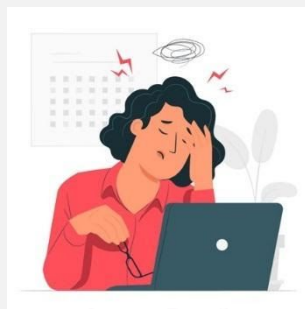
Le premier repère revient sur les questions de stress et d'anxiété et sur la distinction entre les deux.

Le second repère traite de la prise en compte du bien-être à l'École.

Stress ? Anxiété ?

Le stress et l'anxiété sont généralement associés, bien que ces deux expressions recouvrent des périmètres différents.

Le stress correspond à l'ensemble des réactions biologiques en réponse à des situations *stressantes*. On



Source : Freepik

parle de réactions biologiques puisque les manifestations du stress sont par exemple une accélération de la respiration et du rythme cardiaque qui interviennent face à un événement connu et identifié.

Face à un danger indéterminé ou plus vague, une émotion peut subvenir, l'anxiété. Au même titre que la colère ou la peur, l'anxiété est une émotion associée à des états psychologiques et physiologiques. Parmi les symptômes physiques associés à l'anxiété, on note des difficultés à respirer, des sensations de chaleur, des douleurs... des symptômes plus marqués que ceux du stress. L'anxiété est une réaction normale de l'organismes mais dans certains cas, elle peut devenir pathologique. On parle alors de trouble anxieux, lorsque cette

émotion place l'individu dans un état de souffrance ou de détresse. Chez les adolescents, les troubles anxieux correspondent à l'anxiété de séparation, le trouble anxieux généralisé, les phobies (spécifiques ou sociales) et le trouble panique. Ces troubles peuvent être associés à des troubles dépressifs. Enfin, le stress et l'anxiété sont généralement associés à des troubles du comportement (comme le repli sur soi ou des difficultés de concentration) qui se manifestent à des degrés variés.

Les travaux sur le stress et l'anxiété, et plus généralement sur la santé mentale des jeunes se sont principalement développés au cours des vingt dernières années, contribuant ainsi à apporter des connaissances sur le sujet pour une meilleure prise en charge.

Prendre soin à l'École

Depuis quelques années, en France, l'institution scolaire aborde les questions de bien-être à l'école, généralement associé au climat scolaire. En témoigne un article publié par la direction de l'évaluation, de la prospective et de la performance qui présente un [outil d'évaluation du bien-être chez les élèves à l'école primaire et au collège](#). Dans cet article, les auteurs rappellent le classement particulièrement bas des écoles françaises dans les classements internationaux (l'enquête PISA de 2012 et avant une enquête de l'OCDE en 2009) qui signalent des élèves stressés voire anxieux. Pour leur outil d'évaluation, les auteurs associent le stress à la peur et abordent cette dimension à travers le sentiment de sécurité ressenti par les élèves à l'école.

La loi de la refondation de l'École de 2013 préconise une bienveillance en éducation. Cette bienveillance repose sur une prise en compte des différences individuelles (la différenciation pédagogique), une évaluation bienveillante et un plus grand suivi des élèves.

En 2017, le Centre national d'étude des systèmes scolaires (CNESCO) a publié [un rapport scientifique sur la qualité de vie](#) à l'école. Dans ce rapport, le CNESCO mobilise le modèle du bien-être à l'école des chercheurs finlandais Konu et Rimpelä qui classe le bien-être selon quatre catégories :

- les conditions scolaires,
- les relations sociales,
- les moyens d'accomplissement personnel

Dimension	N° de l'item	Items
Relations avec les enseignants	9	Les/les professeurs m'encouragent suffisamment
	13	Les/les professeurs me félicitent
	17	J'aimerais que les/les professeurs appliquent davantage les choses difficiles
	23	Les/les professeurs savent m'intéresser à ce que j'ai à l'école/au collège
	25	Les/les professeurs aiment m'aider à bien respecter les règles de la classe
Activités extrascolaires	2	Je suis content d'apprendre de nouvelles choses à l'école/au collège
	8	J'ai trop de devoirs à faire à la maison
	14	Je n'ai rien fait quand j'y ai eu l'occasion ou une invitation
	22	Je travaille trop à l'école/au collège
Classe	26	Je suis content d'être à l'école/au collège
	3	Je n'ai rien fait trop tôt dans la classe
	6	Je suis content d'être dans ma classe
	15	Je suis content de mon professeur
Relations sociales	27	Je suis content de la façon dont la vie passe dans ma classe
	1	Il est difficile de me faire des amis à l'école/au collège
	7	C'est pas bien à l'école
	19	Je suis bien apprécié par les autres élèves
	28	Il me arrive de me sentir seul dans ma classe à l'école/au collège
Sentiment de sécurité	4	J'ai peur de me faire voler des affaires
	12	J'ai peur quand je suis à l'école/au collège
	18	J'ai peur de me faire taper par les autres élèves
	24	J'ai peur que des personnes aiment que j'aie peur m'embêter
Rapport aux évaluations	30	J'ai peur qu'il m'arrive quelque chose sur le trajet ou à l'école/au collège
	4	J'ai peur quand le professeur met un mot dans le cahier de liaison
	16	J'ai peur de montrer mes travail aux parents
	14	J'ai peur de me tromper quand je fais des exercices
	22	J'ai peur quand mon professeur parle avec mes parents
	28	J'ai peur d'être de mauvaises notes

Les 6 dimensions pour traiter du bien-être à l'école (Depp, 2015)



HOME STRESS HOME

Dossier de psychologie

- l'état de santé.

Pour chaque catégorie, un ensemble d'indicateurs, comme autant de points de vigilance, sont à prendre en compte pour favoriser le bien-être des élèves. De cette manière, l'école a pu être perçue pendant la crise du Covid-19 comme un refuge, un [espace de bien-être pour les enfants](#).

Dans la même lignée des travaux sur le bien-être, la psychologie positive et les travaux sur les expériences optimales cherchent depuis quelques années à identifier et mobiliser les facteurs susceptibles d'avoir une influence positive, notamment dans les situations d'enseignement et d'apprentissage. Enfin, l'ensemble des travaux cités précédemment se nourrit aussi des apports des neurosciences, comme c'est le cas du portail [Mon cerveau à l'école](#) publiée par l'équipe de recherche NeuroSpin.

Des références à consulter

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*.

Carissoli, C., Villani, D., & Riva, G. (2015). Does a meditation protocol supported by a mobile application help people reduce stress? Suggestions from a controlled pragmatic trial. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(1), 46-53.

Chorpita, B. F., Yim, L., Moffitt, C., Umemoto, L. A., & Francis, S. E. (2000). Assessment of symptoms of DSM-IV anxiety and depression in children: A revised child anxiety and depression scale. *Behaviour research and therapy*, 38(8), 835-855.

Clarke, G., Kelleher, C., Hornbrook, M., DeBar, L., Dickerson, J., & Gullion, C. (2009). Randomized effectiveness trial of an Internet, pure self-help, cognitive behavioral intervention for depressive symptoms in young adults. *Cognitive behaviour therapy*, 38(4), 222-234.

Deplus, S., Lahaye, M., & Philippot, P. (2014). Les interventions psychologiques basées sur la pleine conscience avec l'enfant et l'adolescent: Les processus de changement. *Revue québécoise de psychologie*.

Edwards, S. L., Rapee, R. M., Kennedy, S. J., & Spence, S. H. (2010). The assessment of anxiety symptoms in preschool-aged children: the revised Preschool Anxiety Scale. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 39(3), 400-409.

Jacobson, E. (1987). Progressive relaxation. *The American Journal of Psychology*, 100(3/4), 522-537.

McIngvale, E., Bakos-Block, C., Hart, J., & Bordnick, P. S. (2012). Technology and obsessive compulsive disorder: An interactive self-help website for OCD. *Journal of Technology in Human Services*, 30(2), 128-136.

Meyer, D. (2007). Online self-help: Developing a student-focused website for depression. *Counselling and Psychotherapy Research*, 7(3), 151-156.

Moir, F., Fernando III, A. T., Kumar, S., Henning, M., Moyes, S. A., & Elley, C. R. (2015). Computer assisted learning for the mind (CALM): the mental health of medical students and their use of a self-help website. *The New Zealand Medical Journal (Online)*, 128(1411), 51.

Parkitny, L., & McAuley, J. (2010). The depression anxiety stress scale (DASS). *J Physiother*, 56(3), 204.

Riper, H., Spek, V., Boon, B., Conijn, B., Kramer, J., Martin-Abello, K., & Smit, F. (2011). Effectiveness of E-self-help interventions for curbing adult problem drinking: a meta-analysis. *Journal of medical Internet research*, 13(2), e42.

Sprang, G., & Silman, M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster medicine and public health preparedness*, 7(1), 105-110



Repères bibliographiques

Sur le stress et l'anxiété en général

- Une [vidéo pour appréhender les différents aspects de l'anxiété](#) chez les jeunes proposée par une chercheuse de l'université du Québec à Rimouski
- Un [dossier sur les troubles anxieux chez l'enfant et l'adolescent](#) proposé par un chercheur de l'université Macquarie à Sidney

Sur le stress et l'anxiété en période de Covid-19

- Un [dossier proposé par l'UNICEF](#) à destination des parents avec des infographies pour gérer les temps de confinement et dé-confinement des jeunes
- La playlist [Éducation positive](#) des éditions Les Arènes avec les interventions de Catherine Guéguen sur la gestion des émotions pendant le confinement

Sur le bien-être à l'école

- Le [rapport de la mission Bien-être et santé](#) des jeunes publié en 2016 par les rapporteurs Marie-Rose Roso et Jean-Louis Brison
- Les [contributions au colloque Le bien-être dans l'éducation](#) organisé à Paris en 2017
- Un dossier sur le [bien-être à l'école](#) publié en 2019 dans le Magazine de Réseau Canopé