

DÉCONFINEMENT SCOLAIRE : CES FACTEURS QUI CONTRIBUERONT ET CEUX QUI PRÉVIENDRONT L'ANXIÉTÉ DES JEUNES

Caroline Marion, Ph.D.
carolinemarion@videotron.ca
Réseau PÉRISCOPE
Université Laval

La rentrée scolaire en contexte de déconfinement est à nos portes et, assurément, le moment sera source d'émotions pour les différents acteurs, dont l'anxiété pour certains. Tant pour les adultes que pour les jeunes, le stress consiste en une réponse émotionnelle à l'endroit d'une menace tangible tandis que l'anxiété relève plutôt de l'appréhension d'une menace future potentielle, laquelle se matérialisera ou non dans la réalité (Chauret, 2018). L'anxiété chez les jeunes se différencie par diverses plaintes somatiques dont les pleurs, les maux de tête et d'estomac, l'irritabilité et les crises de colère (*Ibid.*). Pour leur part, les troubles anxieux dont la phobie, l'anxiété sociale et généralisée, le trouble de panique et l'agoraphobie se manifestent par des inquiétudes excessives, des comportements d'évitement et des attaques de panique (Marcotte, Cournoyer, Gagné et Bélanger, 2005). Dans ce cadre de reprise scolaire, les adultes (personnels éducatifs et parents) qui accompagneront les jeunes ont avantage à être au fait des facteurs contributifs de l'anxiété de ceux qui la préviennent ...plus encore, des comportements et des perspectives qu'il faut privilégier en ce sens.

Ces facteurs qui contribueront à l'anxiété des jeunes

Le milieu parental est l'un des principaux facteurs susceptibles de favoriser ou d'augmenter l'anxiété des jeunes dans ce contexte de retour à l'école suivant la Covid 19. Les parents qui souffrent eux-mêmes d'anxiété augmentent de quatre fois le risque que leurs enfants développent à leur tour un trouble anxieux (Chauret, 2018; Micco, Henin, Mick, Kim, Hopkins, Biederman et *al.*, 2009). Plus précisément, la présence d'un système familial marqué par la crainte de l'incertitude et l'évocation de scénarios catastrophiques hypothétiques génère chez les jeunes le développement de cognitions erronées (par ex, « On ne s'en sortira peut-être pas, on va tout perdre. » / « Ça pourrait aller en empirant... ») ainsi qu'une intolérance à l'incertitude : des aspects

clés dans l'apparition de l'anxiété. L'autre élément majeur qui découle du milieu familial étant les comportements types des parents anxieux. Des études et méta-analyses ont permis de démontrer que les pratiques parentales contrôlantes, protectrices, critiqueuses (Creswell, Apetroaia, Murray et Cooper, 2013; Murray, Lau, Arteché, Creswell, Russ, Zoppa et *al.*, 2012) ou caractérisées par le surinvestissement et le manque de soutien à l'autonomie (McLeod, Wood et Weisz, 2007) favorisent l'anxiété des enfants. En fait, les adultes surprotecteurs qui restreignent les expériences de l'enfant dont les situations nouvelles ou celles présentant un quelconque risque lui renvoient l'idée d'un monde dangereux, ce qui entrave la mise en place de stratégies d'adaptation et un sentiment de compétence (Edwards, Rapee et Kennedy, 2010; Serra Poirier, 2015). Ces différents constats amènent à supposer que de tels comportements chez le personnel scolaire peuvent aussi devenir des prédicteurs d'anxiété chez les jeunes.

Parmi les autres facteurs de risque, on retrouve les faibles liens d'affiliation avec les pairs, le sentiment de compétition favorisés par les parents et/ou le système scolaire et un faible engagement (Marcotte et *al.*, 2005). Enfin, les situations d'adversité vécues dans l'enfance par le jeune et l'inhibition comportementale (Chauret, 2018) apparaissent comme d'autres prédicteurs. La situation sociale et économique liée aux impacts de la Covid 19 offre un terrain propice en ce sens. Pour y pallier, les adultes qui composent l'environnement des jeunes ont avantage à commenter les événements avec nuances et discernement (sans verser dans le mélodrame) tout en incitant ces derniers à exprimer leurs émotions et leurs besoins.

Ces facteurs qui préviendront l'anxiété chez les jeunes

Parmi les facteurs préventifs de l'anxiété qu'il sera judicieux de favoriser dans le contexte actuel se trouve d'abord le sentiment d'efficacité personnelle. Les jeunes qui se verront renforcés dans leurs capacités d'autocontrôle de leurs émotions par le biais de moyens de régulation émotionnelle ou d'aide apportée par leurs proches seront mieux outillés pour faire face à la situation (Chauret, 2018). De plus, la fréquence et la qualité des interactions entre adultes et jeunes de même que les habiletés sociales et le soutien des amis font lieu de facteurs préventifs de l'anxiété (Kuperminc, Leadbeater et Blatt, 2001). Les amis et les interactions suscitées sont une source de protection contre la détresse émotionnelle dans la mesure où ils contribuent à l'expression saine de sentiments et de besoins ; à l'inverse, si le cercle amical est le lieu de coruminations centrées sur la répétition

de problèmes et de sentiments négatifs, il peut s'en suivre un effet de contagion sociale favorisant le développement de l'anxiété (Serra Poirier, 2015). Enfin, si la cohésion familiale demeure un atout précieux, les pratiques éducatives des adultes qui entourent les jeunes viseront à favoriser leur capacité de résolution de problèmes, leur autonomie et la confiance en leurs capacités (*Ibid.*).

Références

- Chauret, M. (2018). *Fonctionnement du circuit neuronal de la peur chez les jeunes anxieux, à risque d'anxiété et en bonne santé mentale*. Thèse de recherche inédite. Université du Québec à Montréal. Québec.
- Creswell, C. , Apetroaia, A. , Murray, L. et Cooper, P. (2013). Cognitive, affective, and behavioral characteristics of mothers with anxiety disorders in the context of child anxiety disorder. *J Abnorm Psycho!*, 122(1), 26-38.
- Edwards, S. L., Rapee, R. M., & Kennedy, S. (2010). Prediction of anxiety symptoms in preschool-aged children: examination of maternal and paternal perspectives. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(3), 313-312.
- Kuperminc, G.P., Leadbeater, B.J. et Blatt, S.J. (2001). School social climate and individual differences in vulnerability to psychopathology among middle school students. *Journal of School Psychology*, 39(2), 141-159.
- Marcotte, D., Cournoyer, M., Gagné, M.-È. et Bélanger, M. (2005). Comparaison des facteurs personnels, scolaires et familiaux associés aux troubles intériorisés à la fin du primaire et au début du secondaire. *Nouveaux cahiers de la recherche en éducation*, 8(2), 57-67.
- McLeod, B.D., Wood, J. J. et Weisz, J. R. (2007). Examining the association between parenting and childhood anxiety: a meta-analysis. *Clin Psycho/ Rev*, 27(2), 155-172.
- Micco, J. A., Henin, A. , Mick, E., Kim, S., Hopkins, C.A., Biederman, J. et Hirshfeld-Becker, D. R. (2009). Anxiety and depressive disorders in offspring at high risk for anxiety: a meta-analysis. *J Anxiety Disord*, 23(8), 1158-1164.
- Murray, L. , Lau, P. Y., Arctche, A., Creswell, C. , Russ, S. , Zoppa, L. D. , Muggeo, M., Stein, A. et Cooper, P. (2012). Parenting by anxious mothers: effects of disorder subtype, context and child characteristics. *J Child Psycho! Psychiatry*, 53(2), 188-196.
- Serra Poirier, C. (2015). *Le développement des symptômes d'anxiété chez les jeunes : liens avec les relations d'amitié et les relations fraternelles*. Thèse de recherche inédite. Université du Québec à Montréal. Québec.

