

Les stratégies préventives

- Encourager le langage intérieur positif.
- Aider l'élève à établir des attentes réalistes.
- Dédramatiser.
- Inciter l'élève à voir « le verre à moitié plein » au lieu « d'à moitié vide ».
- Valoriser l'affirmation personnelle.
- Encourager les comportements non anxieux ou courageux (verbalement, affectivement ou autrement).
- Modeler par l'exemple.
- Favoriser l'autonomie dans la gestion de l'anxiété.
- Repérer les stratégies subtiles d'évitement et offrir des stratégies gagnantes.
- Partager régulièrement des moments de plaisir avec les élèves.
- Avoir un plan d'urgence pour les situations de crise.