



Stratégies pour gérer les facteurs de stress dans la classe



Adaptations appropriées

Le plan d'enseignement individualisé (PEI) d'un élève comprendra des adaptations pédagogiques, environnementales et en matière d'évaluation. Faites participer l'élève au choix des mesures d'adaptation et assurez-vous que celles-ci sont mises en place dans votre classe. Lorsque les élèves reçoivent de façon constante les adaptations dont ils ont besoin, ils sont plus en mesure de satisfaire aux attentes du programme et de démontrer leur apprentissage, ce qui peut aider en retour à réduire le niveau de stress dans la classe.



Soutien pédagogique

Lorsque les élèves apprennent des tâches nouvelles ou difficiles, le soutien pédagogique (ou étayage) permet d'offrir une aide adaptée aux capacités des élèves. La tâche elle-même ne doit pas changer, mais le professionnel de l'enseignement réduira progressivement son aide à mesure que l'élève devient plus compétent et capable de faire la tâche par lui-même. Un étayage approprié procure à l'élève le sentiment d'être appuyé et contribue ainsi à réduire le stress associé à la performance scolaire.



Horaires et routines prévisibles

Tout changement quel qu'il soit peut être source d'un grand stress pour les élèves qui ont des TA. Des horaires et des routines prévisibles, de même que des attentes claires peuvent aider les élèves à anticiper le déroulement de la journée, ce qui limite les occasions propices à une accumulation d'émotions. Voici quelques stratégies à envisager :

- Afficher un horaire de la journée ou de la semaine au tableau.
- Donner des instructions et des consignes claires et faciles à suivre. Les décomposer en étapes plus petites et expliquer une étape à la fois.
- Annoncer clairement les transitions entre les activités ou les matières. Par exemple :
« Dans cinq minutes, nous passerons à la prochaine activité », puis :
« Nous allons maintenant commencer [nom de l'activité suivante] ».
- Annoncer d'avance tout changement important apporté aux routines. Par exemple, envoyer une note à la maison pour expliquer des changements dans la classe ou la présence d'une remplaçante ou d'un remplaçant, afin que les parents puissent aider leur enfant à s'y préparer.



Gestion de l'environnement

Planifier la disposition des places dans la classe. Par exemple, vous pouvez choisir de placer un élève près de l'avant de la classe où il sera moins sujet aux distractions et bénéficiera d'un plus grand calme.

Former les équipes au lieu de laisser les élèves choisir eux-mêmes leurs camarades de travail. Les élèves ont tendance à graviter vers les pairs qu'ils connaissent et avec qui ils se sentent bien, de sorte que les élèves qui n'ont pas beaucoup d'amis proches se retrouvent seuls.

Planifier d'avance les rassemblements et les activités en grand groupe. S'il y a des élèves qui se sentent facilement accablés dans les situations de grand groupe, vous pouvez prévoir que vous placerez ces élèves à la fin d'une rangée ou leur demanderez d'arriver et de partir un peu avant ou après les autres.



Zone de repos

Aménager, dans la classe ou à l'extérieur, un espace où les élèves peuvent aller lorsqu'ils se sentent envahis ou stressés. Il peut s'agir d'un coin calme de la classe ou d'une autre pièce, ou encore, l'élève peut sortir de la classe quelques minutes pour marcher dans le corridor, aller boire de l'eau ou aller porter quelque chose au bureau de l'administration pour l'enseignante ou l'enseignant.

Créer un laissez-passer, comme une carte à couleur indicative ou un signal, qui permet à l'élève de vous indiquer qu'il a besoin de prendre une pause. De cette façon, l'élève peut demander de l'aide sans devenir le centre d'attention devant ses pairs.



Pleine conscience et relaxation

Aider les élèves à gérer leur propre niveau de stress en leur enseignant des stratégies de pleine conscience et de relaxation. Par exemple, des exercices d'attention sur le moment présent ou de respiration, des exercices de détente musculaire, une imagerie visuelle guidée et des pauses actives.

Pratiquer ces stratégies plusieurs fois durant la journée. Par exemple, au début de la journée, avant des présentations orales ou des examens, avant la récréation ou le dîner et/ou à la fin de la journée.

Installer dans la classe des indices visuels des différentes stratégies de relaxation pour rappeler aux élèves de les mettre en pratique par eux-mêmes.



Renforcement positif

Offrir des félicitations sincères lorsqu'un élève est capable d'utiliser une habileté particulière qu'il s'efforce de développer. Cela dirigera son attention sur les stratégies d'adaptation efficaces et sur sa capacité de traiter une tâche ou une situation donnée. Rappelez-vous de reconnaître, de souligner et de renforcer les *efforts* des élèves, pas seulement les résultats. Par exemple : « Aujourd'hui, je t'ai vu utiliser ta stratégie de respiration lorsque tu étais frustré. Tu dois être fier de toi parce que tu gardes ton calme en utilisant ta stratégie ».