

Santé mentale - l'anxiété

Matériel pédagogique pour l'enseignement au secondaire II

Description

Des problèmes d'anxiété sont courant auprès des jeunes. Ce support pédagogique a été créé pour aider les enseignant·e·s à thématiser ce sujet, en partant d'un clip vidéo réalisé avec des jeunes. Les exercices contenus dans ce support pédagogique visent à faire en sorte que les élèves soient en mesure d'identifier les différents types d'anxiété et de connaître les stratégies d'actions.

Informations générales

Niveau : Gymnase et écoles professionnelles
Durée : 90 - 135 minutes
Forme : plénière, travaux de groupe

Lien avec le plan d'études cadre

Maturité gymnasiale

Les activités encouragent les élèves à renforcer les compétences transversales, notamment « les compétences personnelles, qui sont orientées sur le développement de la personnalité et visent à favoriser le bien-être général des élèves et à les préparer aux tâches dont ils auront à s'acquitter ».

Plan d'études cadre écoles de maturité gymnasiale, 2024, p. 12

Formation professionnelle

L'enseignement dans le domaine Société doit permettre aux personnes en formation d'explorer et de développer « leur personnalité en tenant compte de leur santé physique et psychique, des besoins légitimes d'autrui sur une base de respect mutuel. »

Plan d'études cadre pour l'enseignement de la culture générale dans la formation professionnelle initiale, 2006, p. 18

Objectifs pédagogiques

Les élèves :

- peuvent décrire et distinguer les différents types d'anxiété et de troubles anxieux
- connaissent les stratégies d'adaptation et les ressources individuelles
- savent où aller chercher des informations et du soutien en cas de besoin

Comment aborder ce thème avec les élèves ?

Aborder le thème de la santé mentale à l'école peut aider les élèves à mieux se connaître. Ce faisant, ils-elles peuvent développer des compétences qui leur permettront de prendre soin de leur propre santé et de relever des défis dans leur vie quotidienne, tant privée que scolaire. Pour que cela puisse se faire dans un cadre sûr, l'enseignant·e doit créer un climat de respect et de confiance.

Voici quelques idées :

- annoncer aux élèves la thématique en amont
- permettre aux élèves de sortir de la classe si besoin
- autoriser les élèves à ne pas s'exprimer
- offrir des possibilités de s'exprimer anonymement (via un ordinateur ou un morceau de papier)
- demander le soutien de la médiation scolaire ou des travailleur·euse·s sociaux·ales pour la réalisation de l'activité

Liens pour les enseignant·e·s

- Des informations sur [les troubles anxieux](#) par Santépsy, campagne de promotion de la santé mentale en Suisse latine
- [Brochure](#) « Promouvoir la santé psychique des adolescent·e·s à l'école et dans l'espace social », par Radix, Fondation Suisse pour la santé
- Campagne de [santé mentale](#) par Promotion Santé Suisse
- Des informations sur l'anxiété sur le site de [Anxiety Canada](#), un organisme de bienfaisance canadien

Déroulement

Leçon de 90 minutes	
Activité de démarrage	10 minutes
Visionnage du clip	15 minutes
Présentation Variante I	15 minutes
Echange	15 minutes
Exercice du 5-4-3-2-1	15 minutes
Ressources d'aide	10 minutes
Fin Variante I	10 minutes

Leçon de 135 minutes	
Activité de démarrage	10 minutes
Visionnage du clip	15 minutes
Présentation Variante II	45 minutes
Echange	15 minutes
Exercice du 5-4-3-2-1	15 minutes
Ressources d'aide	10 minutes
Fin Variante II	25 minutes

Durée	Leçon de 90 minutes : déroulement	Matériel
10 minutes	Activité de démarrage : Débat mouvant L'enseignant-e lit les préjugés à haute voix. Les élèves se placent dans la salle du côté « vrai » ou « faux ». Après chaque affirmation, les élèves peuvent discuter du pourquoi et l'enseignant-e donne la réponse correcte. A la fin, l'enseignant-e distribue la fiche pour les élèves.	Annexe 1 Répartition de l'espace en vrai et faux Fiche pour les élèves imprimée
15 minutes	Visionnage du clip Après une introduction par l'enseignant-e (cf annexe 2), les élèves regardent le clip vidéo d'Appel d'air avec une consigne à choix. Ensuite, les élèves échangent par deux à ce sujet et notent 2-3 mots-clés. Sur la base de cet échange, une discussion a lieu en plénum.	Lien clip Annexe 2 
15 minutes	Présentation Variante I : Les troubles anxieux Présentation par l'enseignant-e : types d'anxiété et faits concernant les troubles anxieux, leur prévalence et leur traitement.	liens pour les enseignant-e-s
15 minutes	Echange: Prévention et stratégies quotidiennes Discussion et collecte de stratégies quotidiennes éprouvées pour faire face à l'anxiété. Questions possibles à poser aux élèves : <ul style="list-style-type: none">De quoi avez-vous déjà eu peur ?Que faites-vous lorsque vous ressentez de la peur ?Qu'est-ce qui vous aide à maîtriser la peur ? Optionnel : Selon le climat de classe, les élèves peuvent répondre oralement ou de manière anonyme, p.ex. avec mentimeter. L'enseignant-e résume les stratégies de maîtrise les plus importantes.	Annexe 4
15 minutes	Exercice du 5-4-3-2-1 L'enseignant-e guide l'exercice 5-4-3-2-1.	Annexe 5
10 minutes	Ressources d'aide L'enseignant-e indique les possibilités d'action lorsqu'une autre personne ne va pas bien. Il-elle cite les principales possibilités d'aide et les points de contact.	liste de ressources d'aide
10 minutes	Fin Variante I : Cartes ressources et conseils de bien-être Les élèves notent individuellement par écrit ce qu'ils ont appris et les stratégies pour faire face à l'anxiété qu'ils souhaitent pouvoir utiliser à l'avenir. Facultatif : au lieu de noter sur la fiche, les élèves peuvent noter ce qu'ils souhaitent ne pas oublier sur une petite feuille. Ensuite, les élèves mettent la feuille dans la trousse ou le porte-monnaie afin de le garder.	Carnet ou papier Papier, matériel de dessin

Durée	Leçon de 135 minutes : déroulement	Matériel
10 minutes	Activité de démarrage : Débat mouvant L'enseignant-e lit les préjugés à haute voix. Les élèves se placent dans la salle du côté « vrai » ou « faux ». Après chaque affirmation, les élèves peuvent discuter du pourquoi et l'enseignant-e donne la réponse correcte.	Annexe 1 Répartition de l'espace en vrai et faux
15 minutes	Visionnage du clip Après une introduction par l'enseignant-e (cf annexe 2), les élèves regardent le clip vidéo d'Appel d'air avec une consigne à choix. Ensuite, les élèves échangent par deux à ce sujet et notent 2-3 mots-clés. Sur la base de cet échange, une discussion a lieu en plénum.	Lien clip Annexe 2 
45 minutes	Présentation Variante II : Les troubles anxieux Travail en groupe : Par petits groupes, les élèves s'informent à propos des différents troubles anxieux, leur prévalence et leur traitement. Ensuite, les groupes présentent les résultats à la classe.	Annexe 3 Ordinateurs afin d'effectuer une recherche en ligne
15 minutes	Echange: Prévention et stratégies quotidiennes Discussion et collecte de stratégies quotidiennes éprouvées pour faire face à l'anxiété. Questions possibles à poser aux élèves : <ul style="list-style-type: none">De quoi avez-vous déjà eu peur ?Que faites-vous lorsque vous ressentez de la peur ?Qu'est-ce qui vous aide à maîtriser la peur ? Optionnel : Selon le climat de classe, les élèves peuvent répondre oralement ou de manière anonyme, p.ex. avec mentimeter. L'enseignant-e résume les stratégies de maîtrise les plus importantes.	Annexe 4
15 minutes	Exercice du 5-4-3-2-1 L'enseignant-e guide l'exercice 5-4-3-2-1.	Annexe 5
10 minutes	Ressources d'aide L'enseignant-e indique les possibilités d'action lorsqu'une autre personne ne va pas bien. Il cite les principales possibilités d'aide et les points de contact.	liste de ressources d'aide
25 minutes	Fin Variante II : Affiche ressources Toute la classe crée des affiches contenant des conseils de bien-être ou des ressources d'aide locales. Le résultat peut être affiché dans la classe.	Ordinateur ou papier, magazines, ciseaux, colle, matériel de dessin

Ressources d'aide et plus d'informations
<p>Liens pour les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> 147.ch ou appel 147, Service conseil et aide de Pro Juventute, gratuit et confidentiel Des réponses directes à vos inquiétudes par téléphone, chat ou WhatsApp ciao.ch Un espace où poser vos questions et vous informer anonymement, par l'association romande CIAO comment-vas-tu.ch Campagne de santé mentale Suisse, avec de nombreuses informations utiles, par Promotion Santé Suisse

ANNEXE 1

Préjugés et réponses : vrai ou faux?

1. La principale mission de l'anxiété est d'assurer votre sécurité.

Vrai ou Faux ?

VRAI : Face à un danger, votre corps subit de nombreux changements physiologiques afin de se préparer à se protéger. Votre pouls s'accélère, les muscles se tendent, vous ressentez une tension, etc. Ces modifications servent à vous préparer à réagir face au danger de l'une des trois manières suivantes: affronter, fuir ou rester immobile.

2. L'anxiété peut être néfaste.

Vrai ou Faux ?

FAUX : Votre corps est conçu pour réagir au danger. Les changements que vous ressentez dans votre corps sont adaptatifs, ce qui signifie qu'ils sont destinés à vous protéger. Par exemple, votre cœur s'assure que le sang et l'oxygène sont pompés vers les muscles principaux comme les biceps ou les cuisses. Cela vous donne l'énergie et la puissance nécessaires pour vous attaquer à un danger ou pour vous enfuir aussi vite que possible. Ces changements peuvent être inconfortables ou gênants, mais ils ne sont pas dangereux.

3. Les sentiments d'anxiété finissent par disparaître.

Vrai ou Faux ?

VRAI : Parfois, l'anxiété semble pouvoir durer indéfiniment. Cependant, elle finit toujours par disparaître ou s'atténuer. Tout comme votre corps est conçu pour s'activer afin de vous protéger du danger, il est également conçu pour se calmer à un moment donné. Cela peut prendre un peu de temps, mais cela finira par s'estomper.

4. La plupart des gens ne se sentent pas anxieux.

Vrai ou Faux ?

FAUX : Tout le monde ressent parfois de l'anxiété. Par exemple, la plupart des gens se sentent anxieux le premier jour d'école, avant un examen final ou lors d'un entretien d'embauche. La seule différence entre les personnes est la fréquence, la facilité et l'intensité de l'anxiété qu'elles ressentent.

5. Tout le monde peut voir que l'on est anxieux-se.

Vrai ou Faux ?

FAUX : L'anxiété peut être ressentie comme très forte. C'est comme si vous écoutiez de la musique à fond sur votre téléphone avec vos écouteurs. Mais la plupart des autres personnes ne le remarquent pas vraiment (à l'exception peut-être de vos proches, comme vos parents ou votre meilleur-e ami-e). Avoir de l'anxiété, c'est comme si quelqu'un passait à côté de vous sur le trottoir pendant que vous écoutez votre musique avec vos écouteurs, il n'entend qu'un son étouffé, voire rien du tout.

6. Si vous devenez VRAIMENT anxieux, vous pourriez perdre le contrôle ou devenir fou-folle.

Vrai ou Faux ?

FAUX : Bien que nous puissions parfois nous sentir fortement accablés ou paniqués lorsque nous sommes anxieux, nous n'allons pas perdre totalement le contrôle ou devenir fous-folle.

7. Les problèmes d'anxiété sont fréquents.

Vrai ou Faux ?

VRAI : Les problèmes d'anxiété sont assez courants. En fait, un-e adolescent-e sur quatre connaîtra un jour ou l'autre un problème d'anxiété. Si vous souffrez d'anxiété, vous n'êtes pas seul !

8. Avoir des problèmes d'anxiété signifie que l'on est faible.

Vrai ou Faux ?

FAUX : Le fait d'avoir des problèmes d'anxiété ne signifie pas que l'on a un problème ; il ne s'agit pas d'un manque de courage ou de force. En fait, de nombreuses personnes célèbres et prospères ont des problèmes d'anxiété. Par exemple, Emma Stone, Jennifer Lawrence, Zayn Malik, Lady Gaga, Adele, Selena Gomez, David Beckham et John Mayer, pour n'en citer que quelques-un-e-s ! Cependant, il faut de la force pour reconnaître que l'anxiété est un problème pour soi et pour prendre des mesures pour y remédier.

9. Si l'on est une personne très anxieuse, il n'y a pas grand-chose que l'on peut faire pour changer cela

Vrai ou Faux ?

FAUX : Si l'anxiété est un problème pour vous, il y a beaucoup de choses que l'on peut faire ! Vous pouvez apprendre des stratégies pour vous détendre, remettre en question les pensées inquiétantes, apprendre à connaître et mieux gérer les émotions que vous vivez et faire face à vos peurs. Vous pouvez prendre en main la gestion de votre anxiété afin qu'elle ne vous empêche pas d'avancer !

10. Se dire « détends-toi » est un moyen très efficace de gérer l'anxiété.

Vrai ou Faux ?

FAUX : Lorsque l'on lutte contre l'anxiété, il ne suffit pas de se dire « détends-toi ». La plupart des gens doivent apprendre de nouvelles stratégies d'adaptation qui les aideront à mieux gérer leur anxiété. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe de l'aide. En Suisse, ils existent par exemple des site web, des ressources d'aide, et des psychologues pour vous aider ! Les médecins de famille peuvent aussi aider à trouver le bon soutien si besoin.

QUIZ Anxiété repris et adapté avec l'aimable accord de Anxiety Canada anxietycanada.com/fr/articles/testez-vos-connaissances

ANNEXE 2

Contexte du clip

À travers son clip sur l'anxiété, Appel d'air souhaite déstigmatiser cette thématique et mettre en avant l'existence des ressources d'aide, en particulier l'aide extérieure provenant d'une tierce personne. Pour sa réalisation, Appel d'air a collaboré avec des jeunes de divers horizons, accompagné·e·s par le Centre neuchâtelois de psychiatrie (CNPea). Le clip a été réalisé en 2022 dans le cadre d'*Appel d'air*, un programme de promotion de la santé mentale auprès des jeunes dans l'Arc jurassien.

Introduction aux élèves

Le clip a été réalisé en 2022 en collaboration avec des jeunes de divers horizons, de sa conception à sa réalisation. L'angle choisi par les jeunes est de montrer comment une crise d'angoisse peut être vécue depuis l'intérieur. Pour représenter l'anxiété et pouvoir montrer l'invisible, l'équipe a choisi d'utiliser le symbole d'une tache qui grandit de manière inquiétante. Le clip comporte aussi des passages filmés du point de vue du personnage principal, à la manière d'un personnage de jeux vidéo dont on ne voit que les mains. Nous nous retrouvons donc à l'intérieur de sa tête, effet accentué par une voix-off nous dévoilant ses pensées.

Idées de consignes pour le visionnage des clips

Variante 1

1. Donner la consigne : noter les moments les plus marquantes pour vous avec un mot clé pour se souvenir de quel moment il s'agit.
 2. Visionner le clip.
 3. A deux, échanger sur les moments marquants.
- Echange en plénière où chacun·e est invité·e à expliquer pourquoi ces moments étaient marquants.

Variante 2

1. L'enseignant·e attribue des thèmes à différents groupes lors de la visualisation du clip : le son, l'image, les mots. Chaque groupe se concentre sur son thème et note tout ce qu'il observe.
2. Visionner le clip.
3. Échanger au sein du groupe ayant le même thème.
4. Présenter en 2 minutes au reste de la classe.
5. Visionner à nouveau le clip en ayant ces informations en tête.

ANNEXE 3 pour la leçon de 135 min

Travail de groupe sur les types d'anxiété et les faits concernant les troubles anxieux

Les élèves effectuent une recherche en ligne, à l'aide du site suivant : santepsy.ch/la-sante-mentale/troubles-psycho-physiques et éventuellement une recherche supplémentaire. Chaque groupe discute d'une ou de plusieurs questions, résume ses conclusions pour ensuite les présenter en plénière. Les réponses se trouvent sur le site de santepsy, sous l'onglet « troubles anxieux ».

Questions :

1. Qu'est-ce que l'anxiété ?
2. Comment un trouble anxieux est-il diagnostiqué ?
3. Types d'anxiété : qu'est-ce qu'une phobie sociale ?
4. Types d'anxiété : qu'est-ce qu'un trouble panique (avec ou sans agoraphobie) ?
5. Types d'anxiété : Qu'est-ce que le trouble anxieux généralisé ?
6. Comment se développe un trouble anxieux ?
7. Quelles sont les approches thérapeutiques ?

ANNEXE 4

Stratégies quotidiennes pour faire face à l'anxiété

Par exemple :

- En parler : en parler avec une personne de confiance. C'est réconfortant de parler à une personne qui nous écoute. Soit une personne proche, soit p.ex. le 147.
- Se confronter : en cas d'angoisse que vous observez chez vous et que vous jugez exagérée, vous pouvez activement chercher les situations qui font (un peu) peur, et choisir de ne pas les éviter. En affrontant les situations anxiogènes, vous pouvez faire l'expérience que rien de grave ne se passe. (Exemples : peur des chiens, peur de parler devant un public, peur de prendre l'avion, etc).
- Techniques de relaxation : pour les situations où c'est normal d'être un peu stressé, vous pouvez utiliser des techniques de relaxation ou de respiration.
- Chercher de l'aide : il ne faut pas hésiter à chercher de l'aide auprès de professionnel·le·s si vous observez que l'angoisse augmente. Il existe des thérapies qui permettent généralement de traiter efficacement différents types d'anxiété.

ANNEXE 5

L'exercice du 5 - 4 - 3 - 2 - 1

L'exercice du 5 - 4 - 3 - 2 - 1 est utile pour se distraire et se calmer : Identifier 5 objets que l'on voit, 4 que l'on peut toucher, 3 sons que l'on entend, 2 odeurs que l'on sent et 1 goût.

Voici les instructions :

Asseyez-vous confortablement sur votre chaise.

Concentrez-vous d'abord sur votre sens de la vue. Identifiez 5 choses qui font partie de votre environnement. Nommez ces 5 choses dans votre tête.

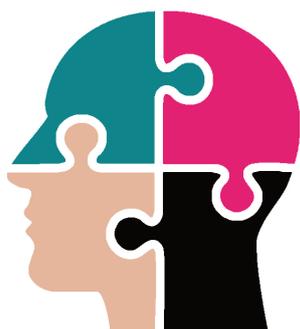
Puis, concentrez-vous sur votre sens du toucher. Identifiez 4 choses qui vous touchent ou que vous pouvez prendre dans la main. Par exemple, vous pouvez prendre conscience du pantalon autour de vos jambes ou de la table sur laquelle vous posez vos mains.

Puis, concentrez-vous sur votre sens de l'ouïe. Identifiez 3 choses que vous pouvez entendre (bruits, sons, etc.).

Ensuite, concentrez-vous sur l'odorat. Nommez dans votre tête 2 choses que vous pouvez sentir.

Finalement, concentrez-vous sur votre sens du goût. Vous pouvez simplement, par exemple, prendre conscience d'un goût dans votre bouche ou prendre une gorgée d'eau.

Source et plus d'explications sur le site de hippo-action.com



Ce support pédagogique a été élaboré par l'équipe du projet Appel d'air de l'Aide suisse à la jeunesse et aux familles avec le soutien d'un groupe d'expert·e.

Dre. Joanna Menet, Cheffe de projet, Appel d'air

Dre. Carla Aubry, Ecole pédagogique de maturité Kreuzlingen, Haute école de pédagogie en Thurgovie

Nathalie Ruffieux Savoy, Psychologue-Psychothérapeute FSP, Psychologue Référente au Centre Neuchâtelois de Psychiatrie