

# Un comportement dû au stress ou Un mauvais comportement?



Andrea Petryk, ergothérapeute  
Julie Bouchard, psychologue  
Réseau RCSD

# Objectifs de la session

1. Faire la différence entre les comportements de stress et les mauvais comportements
2. Identifier les sources de stress des élèves
3. Activités pour concrétiser ses apprentissages
4. Analyser des vidéos pour identifier les sources de stress

# Comportement de stress et mauvais comportement

*C'est quoi un  
comportement  
dû au stress?*

La science d'aujourd'hui démontre qu'il y a une **ÉNORME** différence entre un mauvais comportement et un comportement dû au stress. C'est crucial que les enseignants comprennent la distinction entre les deux, car si c'est adressé de la même façon, ça peut être pire pour nos étudiants—et c'est très difficile pour tout le monde.

## Mauvais comportement



La clef d'un mauvais comportement est que l'étudiant aurait pu agir différemment. L'étudiant était conscient qu'il n'aurait pas dû agir de telle façon et qu'il aurait bien pu agir autrement.

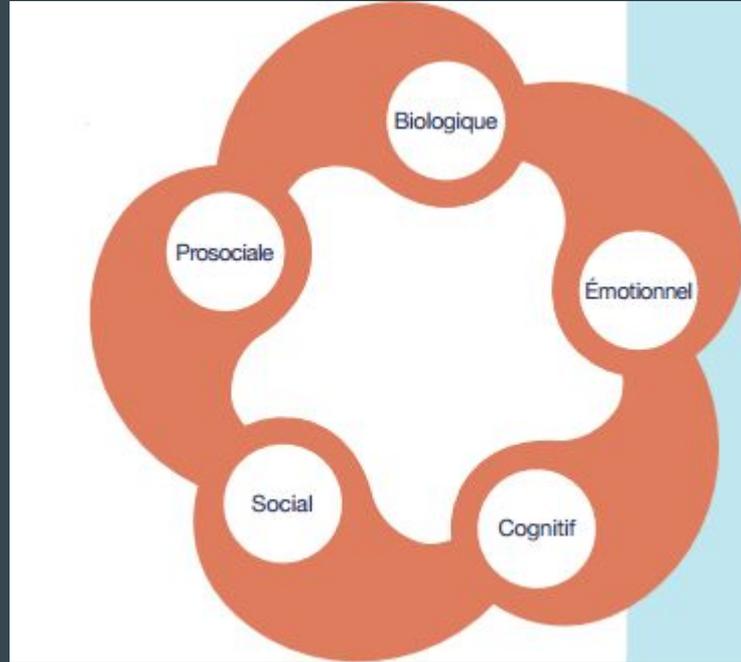
## Comportement dû au stress



La clef d'un comportement dû au stress est que l'étudiant n'est pas complètement conscient de ce qu'il fait, ni pourquoi. Il a une capacité limitée d'agir autrement.

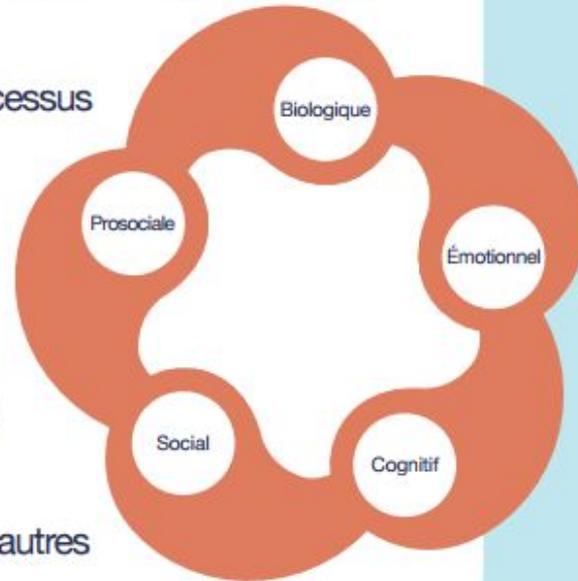
Un comportement dû au stress est causé par une surcharge de stress. Le défi d'utiliser une approche d'autorégulation est de trouver pourquoi le niveau de stress de l'étudiant est si haut.

# Les stress des élèves: 5 domaines



## 5 domaines reliés au stress

- \* **Biologique**—bruits, trop de stimulation visuelle, pas suffisamment d'exercices
- \* **Émotionnel**—émotions fortes, positives (surexcité) et négatives (colère, peur)
- \* **Cognitif**—difficulté avec le processus de certaines informations
- \* **Social**—difficultés à comprendre des signaux sociaux ou comprendre l'impact de son comportement sur les autres
- \* **Prosociale**—difficulté de gérer le stress qui parvient des autres



# Domaine

Mise en situation

Discussion

Explication

# Biologique

## Mise en situation

- Activité 1: vidéo annonce
- Activité 2: en groupes de 2...
- Activité 3: vidéo pluie
- Activité 4: vidéo audition

## Discussion

## Explication



**En groupes de 2...**





# Émotionnelle

## Mise en situation

- Activité 1: vidéo
- Activité 2: En groupes de 2...
- Activité 3: vidéo dessin

## Discussion

## Explication





**Pensez à une situation embarrassante...**



# Cognitive

Mise en situation

- Activité 1: vidéo (fonctions cognitives)
- Activité 2: vidéo (fonctions cognitives)
- Activité 3: vidéo (langage)
- Activité 4

Discussion

Explication

# L'effet Stroop

Expérience avec des mots et des couleurs



(c) 2010 Daniel J. Simons



ORF HD

**ZIB** NORBERT HOFER  
Bundespräsidentenskandidat, FPÖ

# Social

Mise en situation

- Activité 1: vidéo (0.28 + 9.24)
- Activité 2: vidéo

Discussion

Explication





# Prosocial

Mise en situation

Activité: vidéo “Briser le silence”

Discussion

Explication



*Quelques  
suggestions  
pour diminuer  
le stress chez  
l'étudiant*

**2**

Aider l'étudiant  
à se sentir  
calme

**1**

Trouver ce qui  
le stress et  
diminuer les  
stressors

**3**

Aider l'étudiant à  
développer des  
stratégies pour se  
calmer lorsqu'il  
commence à se  
sentir stressé

# Analyse fonctionnelle

Afin de gérer le comportement, on doit non seulement reconnaître le comportement, mais aussi la cause du comportement.

## Évaluation fonctionnelle du comportement

1. Définir le comportement en question
  - a. Quand
  - b. Où
  - c. Qui est présent
  - d. Fréquence d'occurrence
  - e. La réaction de l'enfant suite aux conséquences

# Analyse fonctionnelle (suite)

## 2. Analyser les données

\*\*Nécessite souvent l'appui d'une équipe multidisciplinaire afin de déterminer la cause du comportement.

## 3. Mise en place d'un plan d'action

- a Cibler le comportement en question
- b Remplacer le comportement inapproprié pour un comportement approprié
- c Diminuer/éliminer le comportement inapproprié

# Un exemple d'analyse fonctionnelle

*Exemple de problèmes de comportement provoqués par des environnements inadaptés*

COMPORTEMENTS	FONCTIONS	ENVIRONNEMENT
Marc se balance et se ronge les ongles jusqu'à se blesser	Autostimulation	Pauvre en stimulations
Julie se replie et cache son visage	Éviter proximité des autres personnes	Classe surpeuplée
André crie en se frappant le torse	Réagir à la surprise	On l'aborde par derrière
Julien crie et se balance	Éviter une tâche monotone	Tâche trop répétitive

# Étude de cas







# Discussion et synthèse

# Références utiles

Canadian Self-Regulation Initiative [www.self-regulation.ca](http://www.self-regulation.ca)

Dr. Daniel J. Siegel, MD - Mindsight Institute [www.drdansiegel.com](http://www.drdansiegel.com)

Dr. Lynne Kenney, PsyD. [www.lynnekenney.com](http://www.lynnekenney.com)

Dr. Stuart Shanker, PhD - The Mehrit Centre [www.self-reg.ca](http://www.self-reg.ca)

Ministère de l'éducation de l'Ontario (français) [www.edu.gov.on.ca/gardedenfants/selfRegulate.html](http://www.edu.gov.on.ca/gardedenfants/selfRegulate.html)

KENNEY, L. & YOUNG, W. (2015). *BLOOM: 50 Things to Say, Think and Do with Anxious, Angry and Over-the-Top Kids*

SHANKER, S. (2013). *Calm, Alert and Learning : Classroom Strategies for Self Regulation* ; FR: Calme, alerte et Heureux

SHANKER, S. (2016). *Self-Reg: How to Help Your Child (and You): Break the Stress Cycle and Successfully Engage with Life.*

*Merci de votre participation !*