



PHILIA +

PROTECTION DE LA JEUNESSE : AGIR AVEC LE JEUNE

FICHE CONCEPTS

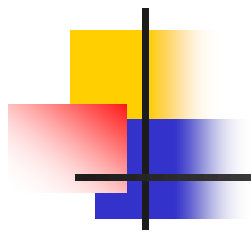
Dimensions et facteurs de la réussite



Erasmus+

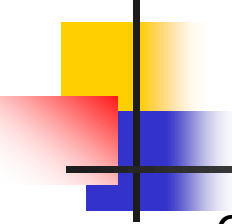
Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne.

Cette publication n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.



RÉUSSITE SCOLAIRE, PERTURBATIONS ÉMOTIONNELLES, STRATÉGIES DE COPING

Ion Ionescu - Roumanie



Qu'est-ce que la **réussite scolaire**

Facteurs propices à la réussite scolaire

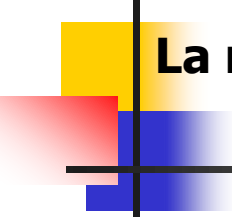
Perturbations émotionnelles et leurs effets sur les enfants, les jeunes

Stratégies de coping

Recherche dans un gymnase (**objectifs, hypothèses, échantillon, méthodes, outils, analyse et interprétation des données**)

Stratégies **pour augmenter la réussite scolaire**

Stratégies de **réduction des effets de troubles émotionnels**



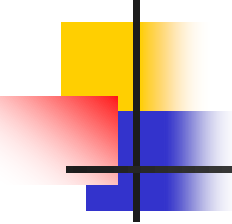
La réussite scolaire

L'***adaptation scolaire*** implique des changements, des ajustements, des transformations de l'enfant afin qu'il soit prêt pour l'école, qu'il réponde aux exigences en matière d'éducation, qu'il soit compatible avec les règles et le programme scolaire pour la réussite dans son ... « métier d'élève ».

L'adaptation scolaire est un processus équilibré entre ***assimilation et adaptation***, une ***interaction entre l'élève et le contexte***, visant à établir un ***équilibre entre sa personnalité évolutive et les attentes du contexte***, en assimilant le contenu informationnel, ***se conformant aux tâches*** de l'éducation, ***acquérir les aptitudes*** etc. pour développer ses propres ***compétences***.

La place qu'occupe un élève dans le système relationnel indique son statut, son niveau de prestige dans le groupe.

L'adaptabilité générale des gens est testée à l'école.



Les **difficultés de réussite** surviennent en raison de **déficiences intellectuelles**, de **troubles psychologiques** et tout **se voit dans ses résultats** (répétition de la classe, échec aux examens, quitter l'école sans qualification, abandon, analphabétisme, illettrisme). Les **causes** sont de nature:

- **organique** (qui ont une étiologie organique);
- **affective** (perturbation de l'équilibre émotionnel) ;
- **intellectuelle** (troubles du développement cognitif, identifiables par les tests d'intelligence);
- **para-intellectuelle** (perturbation de l'attention, troubles de perception, de réponse motrice...).

J'ajoute:

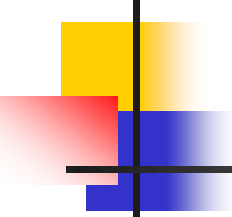
- le **sentiment d'insécurité** éprouvé par certains élèves dans la société actuelle marquée par l'accélération du changement social, économique, politique, culturel...

J'insiste :

- sur un problème sérieux de notre système éducatif: **manque d'individualisation didactique**, de *stratégies didactiques adéquates spécifiques aux élèves différents*.

Les **difficultés de réussite** se manifeste par:

- *retard dans l'apprentissage*
- *problèmes émotionnels* (causés par de mauvaises relations avec les collègues, enseignants)
- *problèmes physiques* (affaiblissement de la vue, de l'audition ...)
- *problèmes personnels* liés aux fréquents changements de classe ou d'école
- *problèmes contextuels* (privation de nourriture, abri ...)
- *refus d'aller à l'école, l'absentéisme*
- *répétition de la classe* (incapacité à promouvoir)
- *décrochage scolaire*.



Chez nous,

L'école ***impose des programmes de base et des rythmes identiques à tous les enfants, à tous les jeunes.*** Cette situation peut amener certains élèves à ne pas respecter les exigences, les normes, voire à échouer...

Les ***facteurs socio-pédagogiques*** créent un certain environnement de formation à travers une ***société, structure institutionnelle, organisation pédagogique*** etc. avec un héritage communiste.

Dans ***la communauté, la famille*** exerce une forte influence sur les choix scolaires et professionnels en concevant les ambitions non réalisées aux enfants et aux jeunes... Le climat familial contribue à la construction de l'attitude à l'égard de l'école, apprentissage et influence les résultats des élèves. Le style de travail et les traits de caractère sont créés grâce à un régime de vie imposé et contrôlé par les parents pour surmonter les obstacles devant la réussite. Ainsi, la motivation liée aux objectifs, aux désirs qui poussent à apprendre, faire face et s'en sortir, d'agir d'une certaine manière. Sigmund Freud a deviné les conséquences négatives de l'interdiction des désirs, de l'extinction des émotions, mais aussi la force psychique engagée qui cherche à se télécharger autrement (par l'apprentissage, par exemple). Il faut retenir les conséquences des émotions négatives, traduites par les actions agressives, violentes ...

Facteurs propices à la réussite scolaire

Les **facteurs internes**, liés à l'intériorité de l'élève

- le niveau de *maturation bio-psycho-sociale*
- la *capacité intellectuelle*,
- la *motivation pour l'apprentissage*,
- la *motivation pour réussir...*

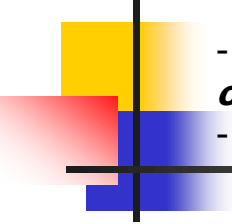
Les **facteurs externes**, liés aux

- l'*contexte socioculturel*,
- l'*politique éducative*,
- l'*organisation scolaire*,
- l'*contenu pédagogique*,
- l'*compétence des enseignants*,
- l'*management et gestion de l'école*.
- l'*milieu familial*,
- l'*Entourage...*

Je retiens l'impact:

- du **patrimoine génétique** et de **qualités particulières** (certains facteurs héréditaires, la race, le sexe, l'apparence physique ... peuvent agir sur la réussite)
- de **conditions et événements du contexte** (les influences *du contexte sur l'individu* et *son influence sur le contexte* dans lequel il vit)
- les **expériences d'apprentissage** (*expériences d'apprentissage instrumental* - un individu agit sur le contexte pour produire certains résultats, et *expériences d'apprentissage associatif* – l'individu apprend par réaction aux stimuli en observant, en imitant les modèles)
- la **manière d'aborder les charges** (qualités, capacités de l'individu quand il a une nouvelle tâche...).

La réussite est également une notion subjective, liée au niveau d'aspiration et d'auto-estimation de chaque élève (qui ne peut pas être apprécié uniquement à partir des notes...).



J'insiste aussi sur:

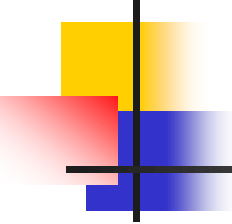
- la ***généralisation de la capacité d'auto-observation*** et de la possibilité de ***déclarer ouvertement sa réelle performance***;
- les efforts visant à ***se projeter dans l'avenir et faire des prédictions...***

- la ***mise en œuvre des attitudes et des comportements*** (l'individu entre dans un certain contexte, avec une certaine dot génétique et à mesure qu'il grandit se confronte à différentes situations, contextes, événements, apprend et applique ce qu'il a appris - ce processus est continu, dure toute la vie, pendant que l'individu et le contexte changent...).

Théoriquement, la période de ***préadolescence*** est caractérisée par la stabilisation de la maturation biologique, le développement de la conscience et de la conscience de soi.

Ce développement est rempli de conflits intérieurs, d'agitation et d'impulsivité, d'inquiétude...

L'âge de l'***adolescence*** est centré sur une intense intellectualisation, enrichissement de l'expérience affective et la structuration des comportements d'une personnalité complexe. L'adolescent est confronté à la découverte des dimensions de la réalité sociale. L'affiliation à une famille particulière, à certains groupes implique adaptation et capacité de surmonter les situations de dépendance et d'insécurité. La perception de soi peut prendre une forme plutôt positive ou négative.



En cas d'échec scolaire, l'estime de soi est faible, l'élève développe des complexes d'infériorité, ne fait pas confiance à ses propres forces, ne fait pas preuve d'indépendance et de persévérance dans ce qu'il fait ...

La ***fragilité de la personnalité*** est toujours liée à l'**incertitude persistente** dans la famille, communauté, société...

Les possibilités d'intégration réduites, l'incapacité à s'intégrer dans les structures scolaires, professionnelles et sociales, les déceptions fréquentes peuvent conduire à des échecs. L'enfant, le jeune se découvre **lui-même** - son estime de soi, la connaissance de soi etc. Il peut valoriser ses propres qualités, mais beaucoup de choses tient au contexte communautaire, **societal**...



Chez les petits enfants, l'immaturité psychique et le langage peu développé *ne permettent pas l'expression de troubles psycho-émotionnels et de déviations mentales*.

Chez les *enfants plus âgés*, apparaissent le **sentiment d'insécurité, de tristesse, le besoin d'affection, de protection, liés aux difficulté de s'adapter à la communauté, au déficit d'attention, aux déséquilibres neuro-végétatifs, troubles de la somatisation, refus de manger ou de manger beaucoup,, les tics, les manifestations anxieuses...**

Chez l'*adolescent*, les **troubles psycho-émotionnels** deviennent plus évidents et se manifestent par des **grimaces faciales, tics verbaux, la répétition de certains mots, en imitant certains mouvements** d'autres, en ajoutant des **troubles de la personnalité** marqués par l'**insécurité, manque de confiance** dans les gens, **repli sur soi, désir de solitude...**

Le *Manuel...* distingue:

- l'agoraphobie
- la phobie sociale
- les phobies spécifiques
- l'attaque de panique
- l'anxiété généralisée
- les troubles obsessionnel-compulsifs
- les troubles dû au stress post-traumatique ...

Pendant l'enfance, **l'anxiété de séparation** est courante chez les enfants négligés ou maltraités, les symptômes : peur de ne pas perdre leur mère, d'être isolés, d'être abandonnés... La réaction émotionnelle peut avoir différentes intensités et manifestations: agitation, protestations par pleurs, apathie, refus de dormir seul, sommeil agité, rêves terrifiants. Certains ont maux de tête ou d'estomac, de la fièvre, des vomissements, diarrhée. Les symptômes neuro-végétatifs plus fréquents sont: transpiration, érythème facial, palpitations...

Les ***phobies*** sont très courantes parmi les enfants et se traduisent par: peur de la noirceur (acrophobie), peur de solitude (autophobie), peur d'hauteur (acrophobie), peur d'injections, de douleur (algophobie), peur d'espaces clos (claustrophobie), peur de foule, de gens (anthropophobie), peur de l'école (phobie scolaire)...

La ***phobie sociale*** est une forme particulière de phobie qui survient chez un enfant ou jeune sous la forme de la peur d'être humilié ou ridiculisé en public.

Les ***troubles de panique*** se manifestent par des palpitations, transpiration, étouffement, douleur thoracique, évanouissement, vertiges, sensation de perte de contrôle... (observables aux élèves obligés d'entrer dans une salle de classe et rencontrer une atmosphère stressante pour lui).

Le ***troublement obsessionnel-compulsif*** apparaît chez l'enfant abusé sexuellement (qui a l'impressions d'être toujours sale, impur et associe des rituels de lavage et de nettoyage...)

Le ***stress post-traumatique*** et le ***stress aigu*** se produisent chez l'enfant victime de la violence, exposé à un événement traumatisant, qui a vécu ou assisté à un événement impliquant la mort. L'enfant revit l'événement traumatique à travers des souvenirs douloureux, des rêves terrifiants, des flashbacks de l'événement stressant, peur de cauchemars. Ce désordre est associé à un pessimisme face à l'avenir, au refus de faire des projets. L'âge et le sexe sont facteurs de risque pour ce trouble (les filles étant plus vulnérables que les garçons...).

L'***anxiété*** est décrite comme une affection vague et diffuse, une pression, une tension, un sentiment de danger imminent et peut se manifester sous différentes formes et différents niveaux d'intensité, affectant:

- *physiologiquement* (symptômes psychosomatiques, tachycardie, contraction musculaire, vertiges, suffocation...).
- *psychologiquement* (état de danger imminent, accompagnée d'un malaise psychique générale).
- *comportemental* (peut compromettre la capacité d'agir, de s'exprimer, de faire face et s'en sortir).

Les perturbations émotionnelles, les troubles psycho-comportementaux et leurs effets sur les performances scolaires doivent être rapportés:

- au **degré de développement intellectuel** de l'enfant;
 - au **degré d'implication de l'élève dans les tâches** scolaires;
 - à la **motivation** des élèves ;
 - à la **capacité de supporter les tensions et les frustrations**;
 - à la **prédilection de l'évolution négative** des émotions;
-
- au **stress excessif dans la famille**;
 - à la **nature des tâches** d'enseignement;
 - à l'**atmosphère de l'école**...

L'examen oral pendant une leçon, par exemple, est une situation «dangereuse» pour l'élève qui n'est pas préparé, ainsi que la peur d'échec, de contrôle, d'examen, du redoublement, ainsi que les craintes de sanctions par les autorités scolaires ...

Dans son livre *L'angoisse de nos enfants* (paru à Mulhouse, traduit de l'allemand en 1972), Hans Zulliger décrit et **associe les cas d'enfants victimes de la violence et d'abus et leurs troubles psycho-comportementaux avec la réussite scolaire très faible.**

Sigmund **Freud** a écrit sur les pulsions sexuelles et d'agression qui luttent à s'exprimer, mais le Moi ne permet pas leur expression car il craignent que la punition s'ensuive... Les adeptes de Freud ont proposé de nombreuses autres approches : **Melanie Klein** - l'inquiétude ancrée dans la peur de la mort, **Rollo May** - l'inquiétude suscitée par la menace contre les valeurs humaines essentiels, **H. S. Sullivan** - sur l'état de tension résultant de la désapprobation dans les relations interpersonnelles etc.

Les **théories d'orientation biologique** soulignent que la prédisposition aux perturbations est dans une certaine mesure génétiquement transmise (par exemple, les parents de premier degré de personnes atteintes d'agoraphobie risquent de développer un état d'anxiété avec le temps).

D'autres théories détectent les **mécanismes par lesquels les émotions influencent la mémoire et la connaissance** (par exemple, dans les états de dépression et d'anxiété, les personnes ne sont plus suffisamment focalisées sur les événements et ne peuvent pas traiter les informations avec la même efficacité).

La **théorie de l'acquisition de la motivation** explique la transformation d'une aversion initiale pour une action en besoin impératif d'exercer cette action (l'élève peut prendre conscience de la nécessité d'accumuler informations et peut atteindre un niveau d'efficacité supérieur à celui d'un élève qui apprend de peur des parents, ou pour une récompense).

Le stress est un phénomène psychosocial complexe résultant de la confrontation de l'individu avec des situations de vie perçues comme difficiles et pressantes. Les *facteurs de stress* sont:

- *physiques* (bruit intense, air pollué, éclairage insuffisant, humidité, perturbation causée par certaines personnes ...)

- *physiologiques* (maladies organiques diverses, malnutrition, manque de vitamines, sommeil insuffisant ...)

- *psychologiques* (manque d'intérêt et de motivation, peur d'échec et ses conséquences, l'attitude dure des parents ou des enseignants face à l'échec de l'élève, des tâches imposés, l'ennui ...)

- *sociaux et organisationnels* (surcharge, relations familiales tendues, ainsi qu'entre élèves ou élèves et enseignants, l'absence d'une atmosphère de travail et de discipline à l'école, rythme de travail trop rapide ou trop faible...).

Le modèle théorique que je propose est un complexe de relations entre:

- les *facteurs de stress du contexte*,
- le *processus de cognition et d'évaluation adéquats*,
- les *différences individuelles de réponse au stress*,
- les *facteurs individuels en tant que médiateurs*,
- les *facteurs situationnels en tant que médiateurs* du stress.

Aspects contribuant à l'augmentation du stress scolaire chez nous:

- la surcharge scolaire par rapport à l'âge de l'enfant (un élève surchargé connaît le mécontentement scolaire si les exigences dépassent ses capacités biophysiques et cognitives).
- la nonadaptation de l'offre d'information et des tâches scolaires aux capacités de réception, de traitement et de stockage des informations de l'élève;
- l'utilisation prépondérante de stratégies frontales défavorisant l'individualisation de la formation;
- problèmes de communication entre l'école et la famille (l'accentuation des échecs et la négligence des réussites);
- modifications continues des exigences, des contenus, du matériel pédagogique ...

Ces « faiblesses » identifiées dans le système éducatif résultent également de **la crise socio-économique et politique** qui traverse la société roumaine qui ont pour effet le développement d'un **syndrome d'épuisement**, émotionnel, physique et mental, *l'anxiété à l'école et au travail*, l'apparition de **troubles obsessionnels compulsifs**, l'installation du **syndrome ADHD**, la **diminution des réalisations personnelles** etc.

Les **effets du stress** se voient sur:

- le *plan physique*: accélération du rythme cardiaque, dilatation de la pupille, digestion lente, respiration rapide, manque d'appétit, indigestion fréquente, crampes ou spasmes musculaires, maux de tête / migraines, allergies, insomnies...

- le *plan cognitif*: diminution de la capacité de concentration, difficultés de prise de décision, blocages de la pensée, pessimisme;

- le *plan affectif*: irritabilité, isolement social, sentiment d'inutilité, difficulté à s'amuser ou à se détendre, instabilité émotionnelle, perte d'intérêt pour des activités ou des personnes précédemment préférées;

- le *plan comportemental*: faible performance à l'école, tabagisme, consommation d'alcool et de drogues, comportement agressif - verbal ou gestuel.

Si l'élève est soumis à des **situations stressantes en raison de la complexité et la variabilité permanente des tâches, des demandes imprévues, il peut avoir de pensées négatives de lui-même, de son avenir, voire des idées suicidaires**. Les dépressions graves résultent d'un stress prolongé et entraînent la dépendance de drogues, d'alcool...

La **phobie scolaire** est vécue par les élèves qui refusent d'aller à l'école (ils sont inquiets et en colère lorsqu'ils doivent partir et se plaignent de nausée, invoquent d'autres maux - de tête, d'estomac. Statistiquement, elle est plus fréquente chez les enfants de familles monoparentales, ceux en anxiété de séparation. Ils inventent des subterfuges pour rester à la maison. Parfois, ils vont vers l'école, mais ils ne peuvent pas y entrer et restent dans la rue...)

L'estime de soi est essentiellement la façon dont nous nous aimons et nous acceptons nous-mêmes. L'enfant ayant une faible estime de soi est susceptible de contourner ou de rejeter les situations qui le placent face à de nouveaux défis (il peut penser et dire souvent: "je suis stupide", "je n'apprendrai jamais à faire cela" " personne ne se soucie de moi ").

L'optimisme est la tendance générale à adopter une attitude positive à l'égard du futur et des expériences de la vie, influençant positivement la santé physique et mentale.

Les mécanismes de coping sont :

- *comportementales* (presque n'importe quel comportement dans un certain contexte peut acquérir une fonction adaptative ou prophylactique - par exemple, la fuite ou la lutte, les tentatives pour anéantir l'agent stressant, la recherche d'un soutien social, des actions planifiées, attention accrue aux activités quotidiennes).

- *cognitives* (l'organisme réduit son stress en n'agissant pas sur la situation stressante, mais sur la manière dont il la perçoit, après des évaluations et réévaluations).

- *neurobiologiques* (la réponse au stress a une composante biologique évidente en tant que réaction de défense - par exemple, la sécrétion massive d'endorphines, mais elle peut être délibérément induite: par alcool, tabac, drogues ou techniques de relaxation).

Les moyens de gérer le stress sont de le **confronter** ou l'**éviter**:

• *confrontation* - approche directe de situations problématiques et traumatiques et la recherche d'une solution optimale pour réduire leur impact (confronté à un "problème", l'individu adopte une attitude résolutive);

• *évitement* - stratégies comportementales, cognitives et neurobiologiques de prévention du stress, par le traitement sélectif d'informations négatives.

LA RECHERCHE

Objectifs:

- Identifier la relation entre la motivation des élèves et la finalité du processus d'enseignement:
 - Identifier le niveau d'anxiété et des facteurs induisant l'anxiété chez les élèves d'un gymnase.
 - Identifier les facteurs impliqués dans le processus d'obtention et de maintien des performances scolaires.
-

Questions du debut:

Quel rôle joue l'anxiété dans la réussite scolaire?

Quelles sont les stratégies pour réduire le niveau d'anxiété dans une tâche scolaire?

Hypothèses

- 1. Les états d'anxiété chez les élèves entraînent des difficultés scolaires et d'adaptation sociale.*
- 2. La motivation détermine l'abaissement du niveau d'anxiété chez les élèves du gymnase.*

Hypothèse secondaire

- 3. L'utilisation de méthodes actives participatives dans le processus éducatif détermine la réduction des comportements anxieux.*

Échantillon

(Pré)adolescents, élèves au Collège national X, classes VII et VIII.

Techniques

- observation;
- étude de cas;
- test psychologique (S.T.A.I. X2) qui mesure l'anxiété comme état (S - Anxiété), et l'anxiété en tant que trait (T - Anxiété).
- test sociométrique (questionnaire, matrice sociométrique, sociogramme...).

Opérationnalisation des concepts: Réussite scolaire

La *dimension sociale et familiale*:

familles désorganisées
familles pauvres - sans aucune aide financière
familles divorcées - les enfants atteignent les centres de placement
familles monoparentales
comportements déviants dans la famille etc.
Atmosphère conflictuelle: en famille, en société ...

Dimension culturelle: appréciation du niveau de culture; retards dans le développement intellectuel de l'enfant;
faible accès aux médias, aux NTIC etc.

Dimension psychologique: états émotionnels contradictoires générés par le départ d'un ou des deux parents à l'étranger; faible intelligence scolaire (QI réduit, apathie, désintérêt pour l'école); émotions: peur de la solitude, sentiment de dépression dû au manque de parents et aux difficultés à résoudre les problèmes domestiques, méfiance dans les forces propres.

Stress:

dans la famille:

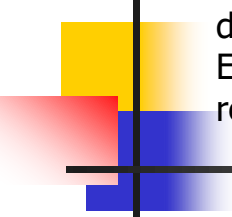
- le départ d'un ou de deux parents à l'étranger;
- parents autoritaires
- conflits familiaux
- mauvaise communication avec le tuteur etc.

à l'école:

- entourage qui a une influence négative
 - professeurs sévères
 - conflits avec des collègues
 - augmentation des attentes de la famille concernant les résultats scolaires de l'enfant
 - absentéisme
 - décrochage scolaire
- dans la société: faible estime de soi etc.

L'analyse et l'interprétation des données visent à:

- présenter les *observations* faites pendant les heures de cours;
- interpréter les résultats obtenus en appliquant *S.T.A.I. X2*;
- interprétation des informations obtenues par *le test sociométrique*;
- présentation *d'études de cas*.



Afin d'avoir une vision complexe des comportements anxieux des sujets de la recherche, on leur demandé de décrire les caractéristiques d'une **classe stressante** et d'une **classe attrayante**. En comparant les deux manières de réaliser l'acte didactique, l'enseignant qui obtient les meilleurs résultats sont ceux qui utilisent les méthodes interactives dans le processus enseignement.

Les avantages de **méthodes interactives**:

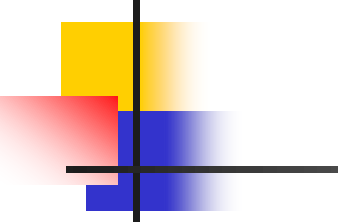
- méthodes modernes et participatives;
 - sont **centrés sur l'élève** et non sur l'enseignant;
 - renvoient au **développement personnel de l'élève** qui se construit et se découvre lui-même;
 - est la méthode **d'apprentissage en collaboration**;
 - en travaillant **en groupes**, la classe passe à **une communauté cohérente**;
 - sont des moyens de **rendre l'apprentissage plus efficace**;
 - développe les **compétences de communication**;
 - fournit un large espace pour **l'initiative des élèves**;
 - les élèves mettront en pratique les **compétences humaines fondamentales**.

Le **dialogue** enseignant-élève, élève-élève est essentiel à la réussite scolaire. La communication est l'un des éléments sur lesquels reposent les objectifs pédagogiques.

L'apprentissage actif développe **la pensée critique, la créativité et la responsabilité de l'élève**. Celui-ci apprend à poser des questions sur l'information, à sélectionner l'information, à examiner ses idées et leurs implications, à développer ses compétences en communication (orale et écrite).

Le rôle de l'enseignant est de guider l'apprentissage, et non seulement de source d'informations à mémoriser.

Le **S.T.A.I. X2** vise à identifier et à mesurer le niveau d'anxiété réel des enfants testés.



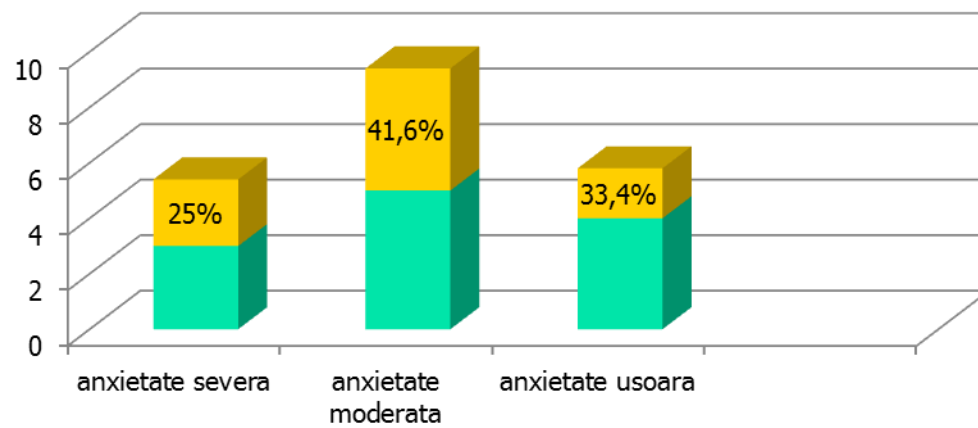
Nr. Crt.	Elevi	Sex	Media generală	I.S.S clasa	colonie	Nivel anxietate de
1.	E.M	F	5,50	0	0	***
2.	A.C	F	5,60	0	0	**
3.	M.I.	F	5,70	0	0	***
4.	M.N.	M	7,55	0	0,09	**
5.	D.A.	M	7,99	0	0	**
6.	I.P.	M	8,42	0	0	*
7.	D.M.	F	8,95	0,09	0.09	**
8.	R.A.	F	8,28	0	0,09	*
9.	S.F.	M	8,80	0	0,09	***
10.	A.G	F	7,89	0	0,09	**
11.	R.L.	F	9,25	0	0	*
12.	S.E.	F	9,58	0	0	*

* légère anxiété

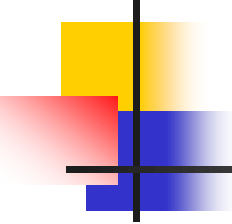
** anxiété modérée

*** anxiété sévère

Anxiété par genre



[illegible]



ÉTUDE DE CAS

Prénom et nom: Emilia M.

Date de naissance:

Collège national X

Classe: 8ème A

Nom et âge du **père:**

Nom et âge de la **mère:**

2 soeurs - 21 ans, respectivement 25 ans

.....

Développement physique:

Diagnostic médical: obésité de type I

Etat de santé: bon

Autres données sur la famille...

Lors de l'application du questionnaire STAI-X2, un niveau accru d'anxiété grave a été identifié, atteignant un score d'anxiété de 59 points.



Par conséquent, **si nous intervenons,**

- nous devons choisir avec soin et de manière responsable la difficulté avec laquelle le jeune se confronte;

- celle-ci est définie par le jeune qui rencontre un obstacle et négociée avec les personnes concernées, avec l'intervenant social;

- il faut commencer par ce qui est important pour le jeune aidé, ici et maintenant;

- son expertise, ses capacités doivent en être intégrées;

- nous avons à identifier les personnes touchées par la situation et celles qui peuvent aider à changer la situation;

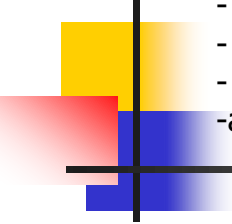
- nous devons identifier aussi les enjeux de tous les impliqués si la situation change (qui perd, qui gagne).

Pour augmenter la réussite scolaire:

Les **méthodes actives et interactives** ont de multiples valences formatives, contribuent au développement de la pensée critique, à la créativité, impliquent activement les apprenants pour faire de liens logiques, produire les propres idées et opinions, communiquer avec les autres, synthétiser des informations, s'appuyer sur un apprentissage indépendant et en coopération (en respectant les opinions des collègues).

Valences pédagogiques de méthodes interactives:

- Encouragent les élèves de participer activement à la résolution des problèmes, les sensibilisent davantage sur la responsabilité qui leur incombe;
- offrent la possibilité d'appliquer les connaissances, construire des compétences pratiques pour différents contextes;
- fournissent une meilleure compréhension des nouvelles connaissances et offrir la possibilité de les rendre opérationnelles;
- donnent la possibilité de faire un survol de l'activité de l'élève sur une plus longue période et sous plusieurs aspects;
- l'évaluation s'intègre de manière organique dans le processus d'enseignement-apprentissage, les trois composantes acquérant un aspect interactif;
- capitalisent et stimulent le potentiel créatif et l'originalité de l'élève car les tâches vont vers individualisation;
- l'élève n'est plus tenté d'apprendre pour la note;
- réduisent le stress, la monotonie, stimulent l'élève, offrent la possibilité d'améliorer l'activité.



Méthodes pédagogiques interactives en groupe:

- la méthode du puzzle;
 - STAD (Division des réalisations des équipes d'élèves)
 - TGT (équipes / jeux / tournois) - méthode du tournoi par équipe;
 - cercles de partage d'actions;
 - la méthode pyramidale;
 - apprentissage dramatique...
-

Méthodes de fixation des connaissances, de systématisation et de vérification:

- carte conceptuelle;
- matrices;
- chaînes cognitives;
- cartes en squelette de poisson;
- schéma des causes et des effets;
- toile d'araignée etc.

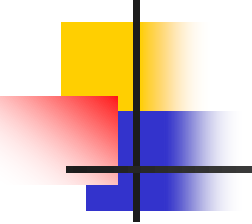
Méthodes pour résoudre les problèmes en stimulant la créativité:

- chapeaux pensants;
- carrousel;
- multi-vote;
- une table ronde;
- entretien de groupe;
- étude de cas;
- l'incident critique;
- la méthode Delphi etc.

Méthodes de recherche en groupe:

- le projet de recherche en groupe;
- expérience en équipe;
- portefeuilles de groupe.

Jeux d'introduction



"Présentons-nous par comportement" - Les élèves sont en cercle, il leur est demandé de penser à une posture caractéristique. Chaque élève entre ensuite dans le cercle et présente la posture qui le caractérise. Les collègues imitent cette posture et verbalisent ce qu'ils ont ressenti en l'adoptant.

"Qui sommes-nous?" - Les étudiants doivent trouver cinq mots. Par exemple: je suis calme, patient, enjoué, mignon, sincère.

"Exprimons le sentiment" - Un morceau de papier décrit les sentiments, puis ils sont insérés dans un chapeau duquel chaque élève tire un. Chaque élève doit présenter le sentiment, l'émotion à l'aide de mimiques, de gestes et de postures, et ses collègues doivent deviner le sentiment qu'il a présenté. À la fin, nous pouvons discuter de situations réelles dans lesquelles des sentiments, des différences d'expression peuvent se produire.

Stratégies de réduction du stress

Informations sur les sources de stress:

- identifier les sources de stress
- anticiper les périodes de stress et élaborer un plan d'action
- des informations sur les stratégies d'adaptation efficace au stress (sports, exercices de relaxation)

Prise de conscience des réactions de stress:

- identifier et exprimer des émotions à anticiper sur l'événement (anxiété, irritabilité, inconfort, frustration)
 - identifier les réponses émotionnelles immédiates et durables à l'événement
 - identifier les réponses comportementales et physiologiques à l'événement (isolement, évitement, état physique du préjudice)
-
- identifier les réactions cognitives à l'événement
 - éviter de blesser ou de blâmer les autres pour l'événement
 - identifier les tendances non adaptatives de la pensée à l'événement et à soi-même
 - réévaluer l'événement interprété comme stressant par une pensée positive

Développer des compétences et des comportements pour la gestion du stress:

- l'affirmation de soi
- communication positive avec les autres
- apprendre à dire *NON*
- identifier et résoudre les conflits lorsqu'ils surviennent
- apprendre des méthodes de résolution de problèmes et de prise de décision
- apprendre des méthodes de relaxation

Établir et maintenir un soutien social adéquat:

- demander de l'aide directe et de la réceptivité
- développer et entretenir des relations amicales

Développer un mode de vie sain:

- maintenir un poids normal
- pratique régulière de l'exercice
- pratiquer des exercices de relaxation
- renoncer à l'alcool et fumer
- adopter de saines habitudes alimentaires

Les mécanismes par lesquels les niveaux de stress peuvent être réduits:

- rechercher un soutien social (amis, famille, spécialistes)
- résoudre des problèmes
- rechercher des informations
- techniques de relaxation
- techniques spirituelles
- Réévaluation positive etc.