



1

## Donner plus d'attention aux comportements positifs

Minahan suggère aux enseignants d'aborder les élèves présentant un comportement plus difficile au début des périodes de classe en leur disant par exemple : « J'ai très hâte de voir ce que tu penses de ce travail. Je vais venir te voir dans 5 minutes ». Quand l'enseignant revient effectivement après 5 minutes pour valider le travail accompli par l'élève, il lui dit à nouveau qu'elle reviendra le voir dans 5 minutes. De cette façon, elle établit une routine pour offrir fréquemment de l'attention aux comportements positifs de l'élève.



# 2

## Attention au renforcement positif « en public »

Dans le but de créer une relation positive avec un élève, il est fréquent qu'un enseignant souligne le bon comportement de cet élève devant les autres. Avec un élève anxieux, cette stratégie peut avoir l'effet contraire de celui escompté, puisque ce type d'élève n'a pas besoin d'avoir davantage d'attention de la part de ses pairs. Dans ce cas, le renforcement positif en privé ou non verbal est souvent plus approprié. Dès le début de l'année, l'enseignant peut déterminer avec l'élève la façon dont celui-ci préfère se faire signifier qu'il a adopté un bon comportement.



3

## Donner de l'attention positive « gratuitement »

Dans le cas où un enseignant commence l'année du mauvais pied avec un élève, Minahan suggère d'être gentil de façon aléatoire avec l'élève, plutôt que de lui donner de l'attention positive uniquement lorsqu'il adopte un comportement adéquat. Cela aide l'élève à comprendre que l'enseignant l'aime pour ce qu'il est, et non seulement parce qu'il fait bien une tâche de mathématique ou de lecture.

# 4

## Donner des pauses à l'élève

L'une des stratégies fréquemment utilisée par les enseignants auprès d'un élève qui présente des problèmes d'anxiété ou de comportement est de lui donner la possibilité de sortir pour aller boire de l'eau ou de le laisser aller dans la classe avant l'arrivée des autres élèves. Or, donner une pause à l'élève en le laissant seul peut, au contraire, exacerber son anxiété, puisque l'élève est laissé à lui-même avec ses pensées négatives. Par ailleurs, lui offrir une pause tout en lui fournissant une « distraction cognitive » peut effectivement lui permettre de canaliser son anxiété. Il peut, par exemple, s'agir de lire à haute voix (car il est difficile de lire à haute voix et de réfléchir à autre chose en même temps), de faire des casse-têtes ou des sudokus.



## Enseigner aux élèves à reconnaître les signes d'anxiété

Avec les plus jeunes, l'enseignant peut décrire aux élèves les signes d'anxiété lorsqu'ils surviennent pour qu'ils s'habituent à les reconnaître par eux-mêmes. Avec les élèves plus vieux, l'enseignement peut par exemple leur demander dans quelle partie de leur corps ils ressentent l'anxiété (ex. : dans leur ventre).