

[Conseils et outils](#) ▾[Conférences Web](#)[Forfaits](#) ▾[Tranches de vie](#)[RETOUR](#)

TRUCS ET CONSEILS POUR AIDER L'ENFANT ANXIEUX AYANT UN TROUBLE D'APPRENTISSAGE

6 À 17 ANS Par Chantal Besner, enseignante, conférencière

L'enfant aux prises avec un trouble d'apprentissage vit souvent de l'anxiété. Voici des conseils pour favoriser sa réussite, son estime de soi et son bien-être.

EN BREF

Pourquoi le trouble d'apprentissage s'accompagne-t-il d'anxiété?

Comment calmer l'anxiété d'un enfant ayant un TA?

Les recherches de l'ACTA (Association canadienne des troubles d'apprentissage) révèlent que les personnes ayant des troubles d'apprentissage sont deux fois plus

susceptibles que les autres de faire état de stress élevé, de dépression, de [troubles anxieux](#) et de pensées suicidaires, de consulter des spécialistes de la santé mentale et d'être généralement en moins bonne santé mentale.

Mais pourquoi?

Les TA (trouble d'apprentissage) touchent les fonctions cognitives du cerveau et sont incurables. Donc, les personnes qui en sont atteintes doivent apprendre à les gérer et à composer avec leur différence. Certains enfants sont submergés par leur trouble d'apprentissage, surtout à force d'accumuler les échecs. Surviennent alors les discours négatifs et une baisse importante de [l'estime de soi](#) :

« Je ne suis pas bon », « Je ne suis pas intelligent », « Je ne ferai rien de bon dans la vie », « Les autres vont dire que je suis poche ».

Plus il vieillit, plus l'enfant prend conscience de sa différence. Certains développeront une sorte de peur sociale (crainte de se faire humilier, de perdre la face, etc.) d'où émergent parfois [des problèmes d'anxiété](#).

De plus, comme le mentionne Dr Sonia Lupien, le stress affecte notre mémoire. Donc, si l'enfant vit un stress par rapport à une tâche en plus de son trouble d'apprentissage, il risque de se retrouver devant un échec, car il ne se souvient plus de la matière étudiée.

Comment les aider?

Accepter son trouble est la première étape qu'un enfant doit franchir. Pour y arriver, les parents doivent tout d'abord l'accepter eux-mêmes, car ce n'est pas en lui reflétant une image de victime que l'enfant s'acceptera. Plusieurs organismes, dont [l'Institut des troubles d'apprentissage](#) (ITA), soutiennent les parents qui vivent avec cette réalité. En apprenant à mieux comprendre le trouble d'apprentissage, il sera plus facile de l'accepter et de le gérer.

Adapter certaines méthodes de travail en classe ou lors [des devoirs et des leçons](#) à la maison aide directement l'enfant dans son trouble d'apprentissage. Par exemple, on peut appuyer l'enfant dyslexique en lui lisant les consignes d'un travail, plutôt qu'en le laissant faire lui-même. L'utilisation d'un support matériel, tel qu'un ordinateur portable doté d'un [logiciel adapté](#) comme [WordQ ou SpeakQ](#), pourrait être facilitant selon le trouble. Accorder plus de temps afin de terminer un travail peut également être très bénéfique pour un enfant ayant un TA et souffrant d'un problème d'anxiété. Ainsi, l'enfant ressent moins de pression de performance, ce qui peut considérablement diminuer son anxiété.

Nommer ses émotions amène l'enfant à identifier les situations qui sont plus anxiogènes pour lui. En les reconnaissant, il franchit la première étape afin de pouvoir les gérer.

Changer ses pensées et sa perception face aux difficultés rencontrées est une approche utilisée dans les thérapies cognitivo-comportementales. Se répéter « Je suis différent et intelligent » ou encore « C'est plus long pour moi pour faire une tâche, et après!? Je la fais, au moins! » aura un impact direct sur la manière dont il se sent.

Pratiquer une technique de respiration aura un effet bénéfique sur son corps. Il peut s'agir de la respiration abdominale (inspirer par le nez en faisant gonfler son ventre, libérer tranquillement l'air par la bouche en faisant dégonfler son ventre) ou de la [cohérence cardiaque](#) (durant cinq minutes, respirer en suivant un symbole guidant l'inspiration et l'expiration).

Fréquenter une classe ou une école adaptée peut aider l'enfant à se sentir moins seul dans sa différence. Il ressentira une moins grande pression sociale de devoir réussir, ce qui contribuera à faire baisser son niveau d'anxiété. Même si on priorise [l'intégration des enfants ayant un trouble d'apprentissage dans les classes régulières](#), il n'en reste pas moins que les écoles subissent malheureusement des coupures sur le plan du soutien en orthopédagogie.

Comme parent, vous pouvez les aider à **organiser les périodes de devoirs et de leçons** : sélectionnez les priorités, déterminez des périodes d'étude courtes entrecoupées de pauses. Également, récompensez surtout les efforts de votre enfant, et non les résultats.

Apprendre à [gérer son anxiété](#) est tout un défi, et si en plus on a à composer avec un trouble d'apprentissage, cela semble être d'autant plus laborieux. Mais ce qui est merveilleux, selon moi, c'est que ces enfants auront eu la chance d'apprendre à mieux se connaître en tant qu'élève et à développer des stratégies qui leur seront utiles toute leur vie. Ces enfants comprennent le sens du mot « effort ». Et comme l'a si bien dit

Gandhi : « C'est dans l'effort que l'on trouve la satisfaction et non dans la réussite »
(Lettres à l'Ashram, 1937).

À RETENIR

La gestion d'un TA entraîne souvent de l'anxiété chez l'enfant.

L'acceptation du trouble par les parents et l'enfant est une première étape vers la gestion du problème.

Adapter les méthodes de travail à la maison et à l'école facilite la réussite d'un enfant avec un TA.

On peut aider l'enfant à nommer ses émotions, à changer sa perception et à pratiquer une méthode de relaxation pour l'aider à gérer son stress.

Les classes adaptées font parfois en sorte que l'enfant se sent moins seul avec sa différence.

Il faut mettre l'accent sur les efforts plutôt que sur la réussite.

RÉFÉRENCES

– Dernière mise à jour: 10 mars 2017

BIOGRAPHIE



Chantal Besner

ENSEIGNANTE, CONFÉRENCIÈRE, COACH FAMILIAL, AUTEURE ET CONSULTANTE E

Découvrant en 2006 qu'elle souffrait d'anxiété généralisée avec c seulement d'apprendre à gérer sa propre anxiété, mais également souffraient. De fil en aiguille, cette enseignante proactive accumu concernant l'anxiété chez les enfants. Elle fut par la suite approch

[Lire la suite →](#)

SUR LE MÊME THÈME



ARTICLE

Enfant doué, comment favoriser son bien-être?

Être un enfant doué peut être une aventure positive emplie de défis. Comment garder motivé...

Claire Baudry



BLOGUE

Quand je suis en classe

«Pendant un ex: Ministère, tu vo élèves un à un c

Ariane Lantagn



À propos de
nous

Partenaires

Médias et
publications

Rédaction

Contactez-
nous



[Modalités d'utilisation](#)

© 2021 aidersonenfant.com