

Miser sur la relation enseignant-élève pour réduire l'anxiété

Conseil d'expert

L'anxiété est une émotion universelle. C'est une émotion qui, bien qu'elle soit normale et saine, repose sur la peur et met en branle un système complexe de réponses cognitives, affectives, physiologiques et comportementales. Voici quatre stratégies pour aider vos élèves à mieux gérer leur anxiété via la relation que vous entretenez avec eux :

1. Établissez une relation harmonieuse avec les élèves
2. Adoptez une attitude calme, réconfortante et rassurante
3. Encouragez les bons comportements d'adaptation
4. Apprenez à gérer votre anxiété

Les mêmes stratégies s'appliquent avec les élèves qui cheminent avec un trouble d'apprentissage. Aidez-les à avoir des attentes réalistes.