

Adolescents :

les accompagner à faire face au stress que peuvent entraîner les évènements actuels en Ukraine

L'actualité de la guerre en Ukraine a succédé à l'actualité de la crise sanitaire sans transition, sans répit, sans période d'accalmie... La crise sanitaire, nous le savons, a pu avoir un impact anxiogène plus ou moins important chez les adolescents comme chez les adultes.



Une enquête récente IPSOS réalisée en octobre 2021 a retenu toute notre attention puisqu'elle a porté sur un échantillon national représentatif de **1000 jeunes de 11 à 15 ans**.

Elle nous informe que **4 adolescents sur 10 sont touchés par des troubles de l'anxiété, légers ou sévères**.

Des adolescents qui pour beaucoup s'avouent stressés par l'actualité, plus spécifiquement celle concernant l'environnement, les violences faites aux enfants ou encore la santé (source enquête IPSOS) .

Les adolescents expliquent que ces informations les stressent :

- parce que ce sont souvent des mauvaises nouvelles (64%)
- parce qu'il y en a trop (34%)
- parce qu'ils ne les comprennent pas vraiment (31%)

Face à ce stress, les adolescents ressentent d'abord de l'incompréhension (50%) mais aussi de la colère (30%) et de l'angoisse (26%)

Depuis le début des événements en Ukraine, Les adolescents ont accès directement aux informations par leurs réseaux sociaux et leurs médias. Certains se posent des questions et cherchent à comprendre. Ils en parlent avec leurs parents, entre eux, sur la cour de l'établissement ou sur leurs réseaux...

Connectés en permanence sur leur téléphone, les adolescents peuvent être exposés à un flot continu d'informations, d'images et de vidéos, pour certaines d'entre elles violentes et choquantes. Cette surabondance peut créer pour certains de l'anxiété et les faire paniquer.

Dans la mesure du possible, il semble important de ne pas laisser un adolescent, seul, face à ses questionnements et à ses inquiétudes.

♦ **Faut-il en parler au sein de l'établissement en classe ?**

Il n'y a pas de règle, ni d'obligation. C'est l'observation du groupe-classe et des interactions

entre les élèves qui peuvent amener une équipe enseignante ou un enseignant à aborder le sujet en groupe ou en individuel.

L'enseignant doit aussi s'écouter lui-même, en prenant en compte son propre niveau de stress et d'anxiété. Si l'enseignant se sait lui-même fort impacté émotionnellement, il a la possibilité de passer le relai à un collègue.

♦ **En parler en groupe-classe pour ?**

- Donner aux élèves des informations factuelles et des éléments d'analyse.
- Faire prendre conscience aux élèves que leur inquiétude est normale et partagée par d'autres. C'est leur donner l'occasion d'exprimer leurs pensées et leurs sentiments dans un cadre d'écoute mutuelle et respectueux de la diversité.
- Conseiller aux élèves de « se protéger » de la surabondance d'informations difficile à digérer, les aider à « s'éloigner » des écrans et à développer leur sens critique par rapport aux informations qu'ils reçoivent.

♦ **Comment repérer les élèves stressés, anxieux ?**

L'anxiété chez l'adolescent peut se manifester de différentes manières : agitation, nervosité, irritabilité, difficultés de sommeil ou d'alimentation, désinvestissement scolaire, difficulté à venir en cours... Nous savons aussi que l'adolescent, lorsqu'il parvient à parler de son ressenti, peut avoir tendance à le minimiser ou à le masquer.

En effet, les adolescents qui déclarent des problèmes anxieux en parlent peu : **moins d'1 sur 3 en a parlé à un professeur ou à un professionnel de santé**. Lorsqu'ils vont mal, c'est d'abord sur leurs écrans que les adolescents se réfugient : **70% utilisent plus les écrans lorsqu'ils se sentent mal dans leur tête**.

♦ **Comment accompagner les élèves stressés, anxieux ?**

- Accueillir et favoriser la parole des élèves, développer les lieux d'écoute dans l'établissement.
- Faire le lien avec les parents dès que l'équipe enseignante a repéré chez l'élève des signes de fragilité.
- Solliciter le service de psychologie pour un temps **d'analyse de situation**.
- Orienter le jeune vers des lieux de consultation adaptés aux adolescents (maison des Ado, CPEA, PAEJ, psychologues en libéral ...)

Lien de l'enquête IPSOS : <https://www.ipsos.com/fr-fr/sante-1-adolescent-sur-4-est-touche-par-un-trouble-anxieux-generalise>