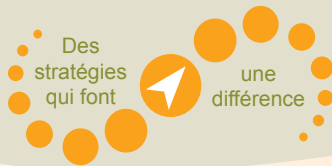


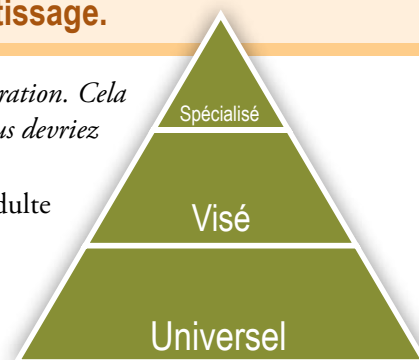
Gérer la frustration



Les élèves qui possèdent les stratégies nécessaires pour gérer leur frustration profitent de leurs interactions positives avec les autres élèves et participent pleinement aux activités d'apprentissage.

Sélectionner l'énoncé qui décrit le mieux l'habileté de l'élève à gérer sa frustration. Cela vous aidera à déterminer de quel niveau de la pyramide d'interventions vous devriez choisir vos stratégies (p. ex. : 1 = spécialisé, 2 = visé et 3 = universel).

- 1. L'élève a besoin de l'assistance ou du soutien individuel d'un adulte pour s'exprimer de manière appropriée lorsqu'il éprouve de la frustration.
- 2. L'élève a besoin de rappels fréquents (p. ex. : plus de trois fois par semaine) pour adopter le comportement approprié lorsqu'il éprouve de la frustration.
- 3. L'élève a besoin de rappels occasionnels (p. ex. : moins de deux fois par semaine) pour faire preuve d'un comportement approprié lorsqu'il éprouve de la frustration.



Tous les élèves profitent des appuis universels.

- À partir de remue-méninges et d'exemples tirés de la littérature enfantine ou de la littérature jeunesse, définir avec les élèves ce que signifie l'expression « être frustré ».
- Aider les élèves à **reformuler** leurs descriptions des situations qu'ils associeraient au sentiment de frustration afin de redéfinir leur perception de ces situations.
- Enseigner des stratégies spécifiques pour **demander de l'aide** :
 - demande à trois amis;
 - stratégies de dépannage.
- Enseigner **des stratégies de gestion de la frustration** que les élèves pourront utiliser lorsqu'ils commenceront à ressentir de la frustration :
 - se servir de la visualisation positive avant d'entamer une activité ou en préparation à une certaine situation;
 - reconnaître les signaux de stress envoyés par notre corps et prendre le temps de se calmer;
 - utiliser le **monologue intérieur** pour se calmer (se dire : *je suis calme* ou encore compter jusqu'à 10);
 - **stratégie APAR (arrête, pense, agis, réfléchis)**.
- Enseigner, revoir et pratiquer les stratégies** de gestion de la frustration en début d'année et lors des moments plus stressants au cours de l'année.
- Aménager un **coin de sécurité** dans la classe où les élèves peuvent aller, un à la fois, pour se calmer, pour se détendre et pour faire le point, avant de revenir dans le groupe.
- Fournir **des rappels visuels** afin de rappeler aux élèves quelles sont les stratégies pour gérer la frustration. Lorsque cela est approprié, demander à l'élève de participer à l'élaboration des indices visuels.



- Enseigner et souligner **les habiletés de résolution de conflits**.
- Utiliser de la rétroaction de nature descriptive afin d'encourager les élèves qui démontrent qu'ils sont capables de gérer leur frustration.

Les élèves qui ont des besoins plus spécifiques profitent des appuis visés.

- Jumeler un élève qui a de la facilité à gérer sa frustration avec un autre qui en a moins. Ce dernier tirera profit du fait de voir un autre élève modeler les stratégies de gestion de la frustration. Les partenaires de jumelage devraient être changés régulièrement au cours de l'année.
- Se placer à proximité d'un élève qui a besoin d'appui et d'encouragement dans les situations où il est possible de se sentir frustré.
- Alternner les activités pour lesquelles un élève éprouve du succès et celles qui sont susceptibles de causer de la frustration, afin de lui permettre de retrouver son calme.
- Choisir, avec l'élève, **des indices et des incitatifs discrets** qui pourront l'aider à se souvenir d'utiliser des stratégies de gestion de la frustration.
- Pour les élèves qui ont beaucoup d'énergie, **prévoir plusieurs moments dans la journée où ils pourront bouger**. Ceci les aidera à se libérer de leur frustration.
- Travailler individuellement avec l'élève afin de comprendre le cycle de l'escalade et les éléments déclencheurs de sa frustration.
- Pour les élèves qui ont besoin de plus d'encadrement, élaborer ensemble des scénarios sociaux décrivant les différentes façons de gérer les situations qui sont frustrantes.
- Pratiquer la gestion de la colère par l'entremise **des jeux de rôles**.
- Élaborer **un système d'autosurveillance** permettant aux élèves de réguler et d'évaluer leur habileté à gérer leur frustration tout au long de la journée.
- Mettre en place **un système de renforcement positif** des comportements attendus afin d'aider les élèves à améliorer leur gestion de la frustration.

Les parents connaissent bien leur enfant et peuvent aider en donnant un aperçu de ce qui peut être fait pour appuyer le bien-être émotionnel et social de celui-ci.

Collaborer afin de trouver des stratégies qui pourront être utilisées à la maison, à l'école et dans la communauté peut être très avantageux.



Un petit nombre d'élèves ayant des besoins sensoriels, physiques, cognitifs ou comportementaux profitent des appuis spécialisés.

- Envisager la possibilité de limiter le temps de participation d'un élève à une activité qui semble être source de frustration pour lui.
- Élaborer, avec l'élève, sa famille et les intervenants pertinents, **un plan simple** visant à aider l'élève à gérer sa frustration. Le plan devrait comporter **un système de renforcement positif** approprié et signifiant pour lui.

Pour obtenir de plus amples renseignements et stratégies :
Renforcer le comportement positif dans les écoles albertaines : une méthode intensive et personnalisée, page 46.

