

Comportements d'intériorisation dans la classe et à l'école

Contexte

Outre les comportements d'extériorisation, les comportements d'intériorisation sont aussi une manifestation de traumatisme ou une réponse à un traumatisme, quoiqu'ils soient moins flagrants (voir la fiche d'information sur les comportements d'extériorisation). Les comportements d'intériorisation sont plus difficiles à cerner. Il est essentiel de faire la différence entre les comportements externes et internes, car les comportements d'extériorisation de certains jeunes peuvent éclipser les comportements d'intériorisation d'autres élèves qui auraient aussi besoin de soutien.

Que sont les comportements d'intériorisation?

Avec les comportements d'intériorisation, les émotions sont dirigées vers l'intérieur. Ces comportements passent souvent inaperçus à cause de leur nature subtile. Pourtant, pour aider les élèves, il est essentiel pour le personnel enseignant de savoir les remarquer. Parmi les principaux comportements d'intériorisation, notons entre autres les problèmes liés à l'humeur et à l'anxiété.



Formes de comportements d'internalisation



Anxiété

Les comportements d'intériorisation comme l'anxiété surviennent parfois en classe. Ils sont toutefois plus difficiles à percevoir de l'extérieur, car ils se manifestent par une fréquence cardiaque et respiratoire plus élevée ou des tensions musculaires lorsque l'enfant est appelé à répondre en classe ou à travailler avec des camarades. Bien que les marqueurs de stress physiologique soient difficilement perceptibles, les élèves qui ressentent de l'anxiété démontrent parfois d'autres comportements plus faciles à repérer, par exemple ils peuvent s'absenter de l'école ou quitter la classe pour de longues périodes.

Problème d'humeur

Comme dans le cas des comportements liés à l'anxiété, on remarquera des changements importants ou des lacunes dans les habitudes de sommeil, les habitudes alimentaires, les choix vestimentaires, la motivation et la capacité de participer en classe des élèves. Les enfants aux prises avec des troubles de l'humeur pourraient présenter des changements comportementaux observables comme la difficulté à réaliser les travaux scolaires, la prise ou la perte de poids rapide, le désintérêt à l'égard d'activités auparavant appréciées (p. ex. abandon d'une activité parascolaire).



Suggestions d'approches tenant compte des traumatismes:

- Discuter du comportement. Par exemple, parler avec l'élève à l'extérieur de la classe, expliquer à l'enfant que vous avez remarqué son comportement, valider l'expérience de l'élève et tenter de bâtir une relation pour aborder ses émotions.
- Prendre les caractéristiques individuelles en considération lors d'intervention sur les comportements. Par exemple, tenir compte des préférences personnelles de l'enfant (échange devant la classe ou en privé) que ce soit pour réagir à un comportement ou féliciter l'élève.
- Établir des routines et des procédures pour les moments où les comportements problématiques surviennent plus fréquemment.
- Considérer les aspects individuels dans l'enseignement en offrant le choix et en donnant le contrôle aux élèves, ce qui appuiera les élèves anxieux.
- Offrir des félicitations appropriées au niveau de développement et tenter d'éviter les compliments qui pourraient être perçus comme faux, hypocrites ou sarcastiques.
- Lancer des défis convenant à la zone proximale de développement de l'élève, qui, une fois réussis, renforceront son estime de soi.
- Accompagner les attentes d'un soutien pédagogique. Par exemple, éviter de retirer tous les obstacles. Les défis proposés avec un soutien viennent encourager et appuyer les élèves qui adoptent des comportements d'intériorisation.
- Communiquer avec les parents/gardiens/intervenants et bâtir une communauté de soutien. Pour bien appuyer l'élève, il est bon de communiquer immédiatement les renseignements concernant les changements drastiques dans son comportement.

La compréhension et l'identification des comportements d'intériorisation aident le personnel scolaire à intervenir auprès des enfants et des jeunes en tenant compte des traumatismes, par exemple en leur donnant le choix et le contrôle, deux éléments essentiels à la réduction du stress. Lorsque le personnel enseignant comprend les manifestations comportementales découlant d'un traumatisme, il est mieux outillé à offrir des engagements qui tiennent compte du traumatisme et des besoins de l'élève.