Comment agir avec un étudiant qui panique durant une évaluation?

Collège de Bois-de-Boulogne

Sophie Dagenais, psychologue

Septembre 2016

On ne sait pas toujours comment agir lorsque l'on est confronté à une perte de contrôle de la part d'un étudiant pendant un examen ou une évaluation. Il y a différentes façons de faire. Tout cela dépend de plusieurs éléments : la situation, le contexte, l'étudiant en question, ect.

Voici quelques **points de repères** qui, je l'espère, vous guideront si une telle situation se présente.

L'APPROCHE INITIALE

Vous pouvez vous approcher, vous pencher à ses côtés. Discrètement vous pouvez lui faire savoir que vous observez qu'il n'a pas l'air bien et que vous pourriez, s'il le souhaite, prendre un moment avec lui pour l'aider à retrouver son calme.

Idéalement, l'utilisation d'un ton calme et rassurant, d'un débit plus lent et d'une tonalité plus basse sont favorables. L'idée est de se montrer sécurisant tout en maintenant un climat de coopération.

Attention, il n'est pas toujours pertinent de lui toucher.
Certains étudiants ne sont pas confortables avec cela.

S'il accepte votre aide, vous pouvez lui suggérer différentes techniques :

Il est important que vous soyez à l'aise avec ce que vous lui proposez et que lui le soit également.

D'abord, on lui offre de faire une courte pause, d'éloigner son examen et même de le tourner.

Parmi les possibilités :

1- **Les respirations diaphragmatiques** : inspirer lentement en ouvrant la cage thoracique et expirer en la refermant, 4-5 fois. Le but étant d'abaisser la fréquence des battements cardiaques de favoriser ainsi un retour au calme.

2- **Des objets** : une balle de stress ou des objets d'ancrage (roches ou autres) peuvent aider l'étudiant à se centrer sur un objet ou une action différente de l'évaluation; il peut s'avérer utile d'avoir également des papiers-mouchoirs en sa possession.

3- **Faire autre chose** : suggérer de faire un dessin ou un gribouillage, par exemple, est aussi une forme de distraction.

4- **Des explications** : l'idée est d'aider l'étudiant à accepter qu'il vit actuellement un inconfort physique et psychologique. Il est important de se rappeler que ces moments passent, se terminent. Mentionnez à l'étudiant que c'est un moment difficile qui s'achèvera. Une bonne façon de faire passer cela est d'accepter que ce moment se présente et de le laisser passer, telle une grosse vague à la mer qu'on ne peut éviter, mais qui finit par passer.

5- **Se centrer sur le moment présent** : l'étudiant peut s'imaginer qu'il ne réussira pas son examen. Il sera dans l'appréhension de ce qui peut se passer éventuellement. On l'invite alors à rester dans le moment présent. Il peut poursuivre son examen le mieux possible et reprendre le contrôle sur les parties de la matière qu'il pense maîtriser. En poursuivant l'examen, il fera face à la situation et c'est ce qui est souhaitable.

LORSQU'IL EST PRÊT, ON L'INVITE À REPRENDRE SON EXAMEN

Rassurez-le, au besoin, en clarifiant la tâche ou les étapes à réaliser pour effectuer son évaluation et en étant précis dans vos consignes, vos explications et vos attentes.

Rappelez-lui de faire de son mieux avec ce qui est possible ici et maintenant.

Rappelez-lui qu'il a des outils et qu'il doit essayer de se faire confiance le plus calmement possible.

Rappelez-lui de rester dans le moment présent.

Dans certains cas exceptionnels, si l'étudiant ne retrouve pas son contrôle, vous pouvez l'inviter à aller se calmer à l'extérieur, en demandant à l'agent de sécurité de l'accompagner. Veuillez noter toutefois que l'idéal est de rester sur place et d'attendre le retour au calme.

DES CHOSES À ÉVITER

1. **Attitude de jugement** comme blâmer ou faire la morale
   « T'as peut-être pas assez étudié? »
   « Y a rien là cet examen-là, tu devrais y arriver facilement. »
   « Tu t'en fais pour rien. »

Ces remarques risquent de faire augmenter son inconfort ou un sentiment d'incompétence.

2. **Attitude de soutien non constructive** comme consoler ou dédramatiser à l'extrême
   « Ce n'est pas si pire que cela! »
   « Ne t'en fait pas, ça va bien aller »
   « Après ça va mieux aller! »

Ces formules risquent de lui donner l'impression qu'on ne prend pas au sérieux ses difficultés

3. **Attitude d'investigation**
   « As-tu assez étudié? »
   « Pourquoi tu paniques comme ça? »
   « Comment tu vas faire pour réussir? »

Ce n'est pas la manière ni le moment pour aborder ces questions.

4. **Les solutions immédiates** comme lui dicter quoi faire, prôner la vertu sans explication et sans avoir pris le temps d'être véritablement avec lui
   « Essaie de prendre la vie du bon côté »
   « Pense positivement »
   « Calme-toi! »
   « Ça sert à rien de paniquer »
   « Tu t'en faites pour rien! »
   « Arrête de t'inquiéter »
5. Compliquer les choses davantage en le submergeant d'idées et d'informations.
6. À part certaines exceptions, lui éviter de terminer l'évaluation.
7. Augmenter vos exigences dans le but de stimuler la motivation.
8. Vous montrer très émotif.

Collège
de Bois-de-Boulogne

POUR PLUS D'INFORMATION

Sophie Dagenais
Psychologue

sophie.dagenais@bdeb.qc.ca
Poste 7506 , local S-207

Service Santé et Aide Psychosociale
aidepsychosociale@bdeb.qc.ca
Local S-207

Production du Service des communications
Septembre 2016