

# L'anxiété des enfants associée au retour en classe s'expliquerait par la génétique, croit un psychiatre de l'UdeM



LUNDI, 09 SEPTEMBRE 2013 10:35 COMMUNIQUÉ

Plusieurs parents ont peut-être remarqué que leurs enfants ont les nerfs à fleur de peau pendant la première semaine de classe. Ils semblent agités, retirés ou centrés sur eux-mêmes plutôt que de s'intéresser à leur environnement. Il s'agit en effet de symptômes classiques d'anxiété élevée, affirme [Richard Tremblay](#), chercheur à l'[Université de Montréal](#).



Richard Tremblay est un professeur émérite qui se spécialise dans les domaines de la pédopsychologie et de la pédopsychiatrie, et plus particulièrement des comportements antisociaux. En 1984, il a amorcé une étude longitudinale sur le développement de l'enfant à partir de ses tout premiers moments de vie. Bon nombre des premiers participants à cette étude sont aujourd'hui dans la trentaine. Grâce, en partie, au financement de la Fondation canadienne pour l'innovation, le chercheur a construit en 2005 un laboratoire mobile lui permettant de rencontrer les sujets de son étude là où ils se trouvaient, ce qui a contribué à garantir leur participation pendant plusieurs décennies.

Selon le chercheur, le prolongement de l'étude dans le temps améliore ses chances de mieux comprendre les facteurs environnementaux et héréditaires qui mèneront un enfant à devenir agressif, dépressif ou anxieux.

« L'anxiété ressentie par les jeunes au retour en classe se manifeste souvent par les incertitudes entourant le nouvel enseignant, la salle de classe, les nouveaux amis et l'intimidation dans la cour de récréation », affirme-t-il.

« Il s'agit d'un changement de vie important pour n'importe qui, particulièrement les enfants, déclare le chercheur. Les enfants qui éprouvent de l'anxiété anticipent souvent le pire, ils s'inventent des histoires d'horreur. »

Le chercheur ajoute qu'une telle propension n'est pas toujours le fruit de l'imagination des jeunes élèves. Cette tendance à craindre la « fin du monde » pourrait provenir des parents.

Selon le chercheur, l'impact génétique sur les comportements anxieux est considérable. Les meilleurs prédicteurs de l'anxiété ou de la dépression chez les enfants sont les problèmes éprouvés par les parents avec les mêmes troubles. En d'autres mots, si votre mère ou votre père est très anxieux, vous êtes davantage prédisposé à être un enfant anxieux.

« Les parents transmettent leurs tendances anxieuses aux enfants par les gènes, prédisposant ainsi la prochaine génération à nourrir des appréhensions. L'anxiété d'un enfant peut aussi être amplifiée par son environnement, ajoute-t-il. Si vous êtes élevé par une mère ou un père anxieux et que vous êtes génétiquement prédisposé à l'anxiété, vous aurez de la difficulté à apprendre à maîtriser cette anxiété. »

Il souligne les conséquences de ce comportement plus tendu, indiquant que les enfants stressés sont plus susceptibles de devenir déprimés. Ils pourraient ainsi avoir beaucoup de mal à se concentrer à l'école, ce qui peut tôt ou tard se répercuter sur leurs résultats scolaires et leurs interactions sociales.

Les enfants stressés ont aussi souvent un autre motif de préoccupation. Non seulement sont-ils nerveux de retourner à l'école, mais ils sont anxieux à l'idée d'être *anxieux* une fois à l'école. Autrement dit, ils s'inquiètent du degré d'anxiété qui les envahira une fois que la classe commencera. « Il s'agit d'un métaproblème » en faisant référence à l'effet boule de neige de l'anxiété.

Le chercheur incite les parents à aborder ces problèmes en étudiant le comportement de leurs enfants durant la première semaine d'école. « Les parents doivent tenir compte de la personnalité de leur enfant, de la façon dont il a réagi dans le passé et des stratégies qui ont fonctionné ou non », soutient-il.

Il suggère aux parents qui ont souffert d'anxiété d'être à l'affût de comportements similaires chez leur enfant. Une fois le comportement repéré, ils peuvent s'appuyer sur les méthodes qu'ils ont eux-mêmes utilisées dans le passé pour vaincre leur anxiété afin d'aider leur enfant à gérer des situations stressantes.

Si les enfants ne sont pas capables de se détendre après quelques semaines d'école, le chercheur recommande aux parents de solliciter de l'aide auprès de l'école, de conseillers ou même des grands-parents de l'enfant. Il croit que ces derniers peuvent fournir des conseils éclairés sur l'éducation d'un enfant stressé devenu à son tour le parent d'un enfant anxieux.

« Les grands-mamans savent des choses qui peuvent être très utiles, dit-il. Les gens s'imaginent que les nouvelles connaissances en psychologie vont résoudre tous leurs problèmes, mais les leçons des générations antérieures sont souvent très riches. »

**Source : La Fondation canadienne pour l'innovation**

### **La Fondation canadienne pour l'innovation**

La Fondation canadienne pour l'innovation (FCI) procure aux chercheurs les outils dont ils ont besoin pour voir grand et innover. Ses investissements dans des installations et de l'équipement de pointe permettent aux universités, aux collèges, aux hôpitaux de recherche et aux établissements de recherche à but non lucratif du Canada d'attirer et de retenir le meilleur talent au monde, de former la prochaine génération de chercheurs, d'appuyer l'innovation dans le secteur privé et de créer des emplois de grande qualité qui renforcent l'économie et qui améliorent la qualité de vie de tous les Canadiens. Pour en savoir plus sur la FCI, veuillez visiter [innovation.ca](http://innovation.ca)

- 30 -

### **Personnes-ressources :**

Michael Bhardwa, Spécialiste des relations avec les médias, Fondation canadienne pour l'innovation,  
Téléphone : 613-996-3160 / Cellulaire : 613-222-1910, Courriel : [Michael.bhardwaj@innovation.ca](mailto:Michael.bhardwaj@innovation.ca)

William Raillant-Clark, Attaché de presse internationale, Médias scientifiques anglophones, Université de Montréal, Téléphone : 514-343-7593 / Cellulaire : 514-566-3813, Courriel: [www.linkedin.com/in/raillantclark](http://www.linkedin.com/in/raillantclark)