

# L'anxiété de performance; ses causes et ses effets sur la personne



*Nathalie-Anick Tremblay, c.o., Académie Lafontaine et travailleur autonome  
Isabelle Lupien, c.o., CODEM et Fellice Stratégies Humaines*

# Description atelier A

---

- L'anxiété de performance génère des conséquences parfois dramatiques pour la stabilité telles que le décrochage scolaire et l'instabilité du choix de carrière.
- Cette communication vise donc à offrir au professionnel qui intervient auprès d'une clientèle adolescente ou adulte de comprendre les fondements et la portée d'un tel trouble identitaire de même qu'une compréhension globale de cette problématique de plus en plus identifiée dans notre société.
- Quelques pistes d'intervention seront également suggérées pour orienter le travail du conseiller auprès de cette clientèle.

# Mise en contexte

---

- Imaginer-vous que votre réussite scolaire dépende d'un seul examen...
- Imaginez que votre compétence comme conseiller soit évalué en fonction d'un seul client ...
- La finalité, un résultat, une note...qui définit votre **valeur personnelle**; lourd à porter!
- Pression → stress → anxiété



# Qu'est-ce que l'Anxiété de performance au juste?

---

- L'anxiété de performance est une réaction émotionnelle causée par l'anticipation d'un événement dramatique **où la personne sera évaluée**
- L'anxiété est **liée à une menace** (réelle ou non) qui produit des hormones de stress (cortisol et adrénaline) servant à fuir ou à combattre
- Nous avons tous besoin de stress et il n'est pas réaliste de penser à l'enrayer de notre vie!
- Peut rendre malade si on arrive pas à le **domestiquer**

# L'ÉGO des anxieux

---

- Une des grandes peur des anxieux de performance est que leur ÉGO soit menacé; la peur d'avoir l'air fou ou faible ou moins bon prends toute la place dans leur esprit



# Prédispositions et causes possibles

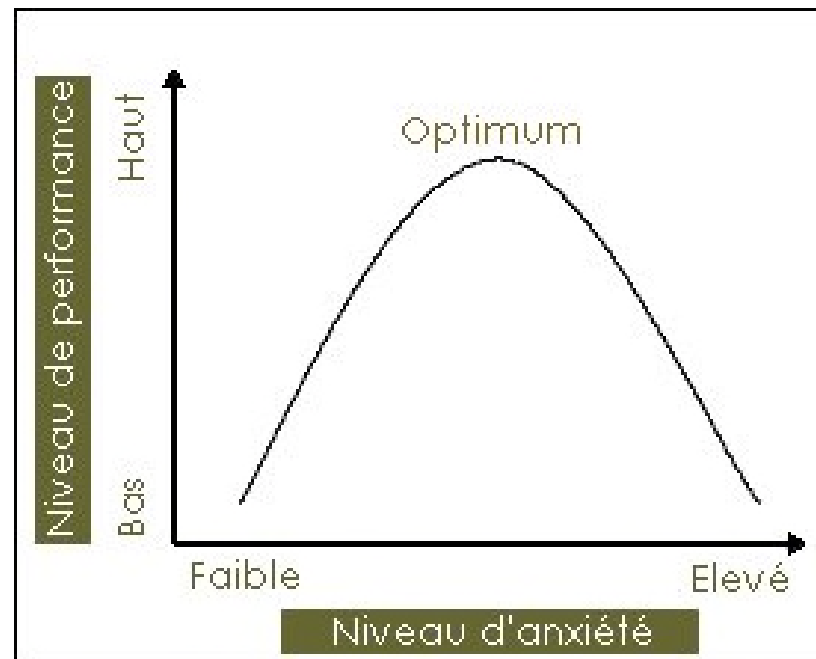
---

- **Instabilité** et imprévisibilité du milieu
- **Carence affective masculine**; Sentiment de rouler à vide
- **Anxiété des parents** (leur perception du danger)
- **Attente des parents** élevées ou irréalistes vv de l'enfant
- La **surprotection** des enfants les empêchant de développer une résistance au stress
- **Facteurs génétiques**; l'Inhibition comportementale (IC) par rapport à l'inconnu (15% des enfants nord-américains)-retrait, gêne dans les situations nouvelles
- Affecte particulièrement les étudiants de groupes enrichis ou avec des handicaps

# Courbe de Hans Selye

---

## Anxiété optimale



# Quelques effets psychologiques et physiologiques

---

- ❑ Fatigue générale
- ❑ Douleurs musculaires
- ❑ Difficulté à respirer
- ❑ Sommeil agité
- ❑ Trouble gastriques
- ❑ Troubles digestifs
- ❑ Maux de tête
- ❑ Étourdissements
- ❑ Hyper vigilance
- ❑ Transpiration
- ❑ Attaque de panique, affolement
- ❑ Manque de concentration
- ❑ Dépression



# Viser une pensée juste et réaliste

---

- Les pensées des anxieux sont rarement réalistes. Elles présentent des conséquences amplifiées, déformées, voir catastrophiques!
- Ces pensées irréalistes alimentent l'anxiété face à l'avenir (ex.: professionnel), face à ses propres ressources (ex.: son intelligence) ou face à une situation à venir (ex.: admission)
- L'attribution du succès est faussée

# 10 Distorsions cognitives fréquentes

---

- 1. Le tout ou rien:** *Si je n'ai pas 20 sur 20 à cet examen, c'est que je ne suis pas intelligent".*
- 2. La généralisation à outrance:** *« J'ai échoué (ou même j'ai eu 75% à un examen de chimie), je vois bien que je suis nul en science, je ne réussirai jamais mes études, je n'y arriverai pas, je suis peut-être mieux d'abandonner tout de suite »*
- 3. Le filtre:** *un joueur de tennis gagne dans un tournoi, mais au lieu de s'en réjouir, il passe plusieurs jours à ressasser les erreurs qu'il a commises pendant le match*
- 4. Le rejet du positif:** *« j'ai été embauché, mais une fois que mon patron va découvrir ma « vraie nature », il va réaliser qu'il a fait une erreur »*

# Suite distorsions

---

**5. Les conclusions hâtives:** *« Quand j'ai parlé en réunion, mon collègue m'a regarder bizarrement, il doit trouver que ce que je ne suis pas intelligent et incompetent »*

## **6. L'exagération et la minimisation**

*« J'ai fait une erreur au travail, tout le monde va le savoir et je serai complètement ridicule aux yeux de tous. »*

*« J'ai trouvé la solution au problème, mais c'est simplement parce que j'ai eu un coup de chance ».*

**7. Les raisonnements émotifs:** *« Si je suis désespéré c'est que la situation est vraiment désespérante »*

# Suite distorsions cognitives...

---

**8. Les fausses obligation** (*Est-ce qu'il le faut vraiment?*) : «*Il faut que j'aie la meilleure note*»

**9. L'étiquetage**

- «*Je suis complètement nul!* » au lieu de dire «*J'ai fait une erreur* »

**10. La personnalisation**

- «*Si mon fils ne réussit pas à l'école, c'est parce que je suis une mauvaise mère* ».

# Manifestations / observations

---

- Souvent, plus le protocole est réflexif, plus ça peut être souffrant et envahissant.
- Quand le protocole est essentiellement non-réflexif, ils vont peuvent avoir tendance à valoriser ce côté performant et ils ne voient pas cela du tout comme un problème...au contraire.
- C'est rarement apparent...ils protègent longtemps leur image, leur ÉGO.

# Une bibitte avec des effets positifs!



- L'employé ou l'étudiant performant; pourquoi s'en plaindre!
- Ne vont pas s'arrêter facilement, endurent longtemps
- A long terme, s'épuisent et non rentable pour la compagnie
- Peut mener à la dépression ou même au suicide

# Pistes d'intervention

---

- **Importance de la relation thérapeutique;** un lieu où je peux me mouiller, essayer. Le lien rassurant qui donne confiance est primordial!
- Attention au *bon* client...
- Recadrage; mettre en doute, prendre une distance
- TCC; mettre le doigt sur ses pensées, important d'écrire! Forme d'auto-régulation à développer

# Du plaisir à l'horaire!

---

- Ramener le jeu, le plaisir, l'exercice...non compétitive
- Le jeu est un moyen efficace pour affronter ou réduire le stress tant chez l'adulte que chez l'enfant
- Les jeux qui stimulent l'imagination sont des outils de gestion de l'anxiété de performance
- La créativité est en quelque sorte l'expression de la couleur personnelle et originale de l'identité d'une personne





## Autres petits trucs en vrac



- Pour les intervenants:
  - **La notion de confidentialité; central pour eux**
  - Atelier pour diminuer l'anxiété aux examens peuvent être présentés en milieu scolaire par les c.o.
- Pour les clients:
  - Respiration; à contrôler
  - Faire un horaire du temps... incluant détente
  - Sommeil, important
  - Consommation, alimentation à vérifier chez les jeunes

# Références et lectures suggérées

---

- Être bien dans sa peau, David Burns (1980)
- Attention, enfant sous tension! , Germain Duclos (2011)
- Par amour du stress, Sonia Lupien (2010)
- Anxiété et encadrement parental, Arlene Young (2012)
- Le piège du bonheur, Russ Harris (2009)