



# Anxiété de performance : de l'anxiété normale à pathologique

FRÉDÉRIC LANGLOIS Ph.D.

PROFESSEUR TITULAIRE, DÉPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE, UQTR

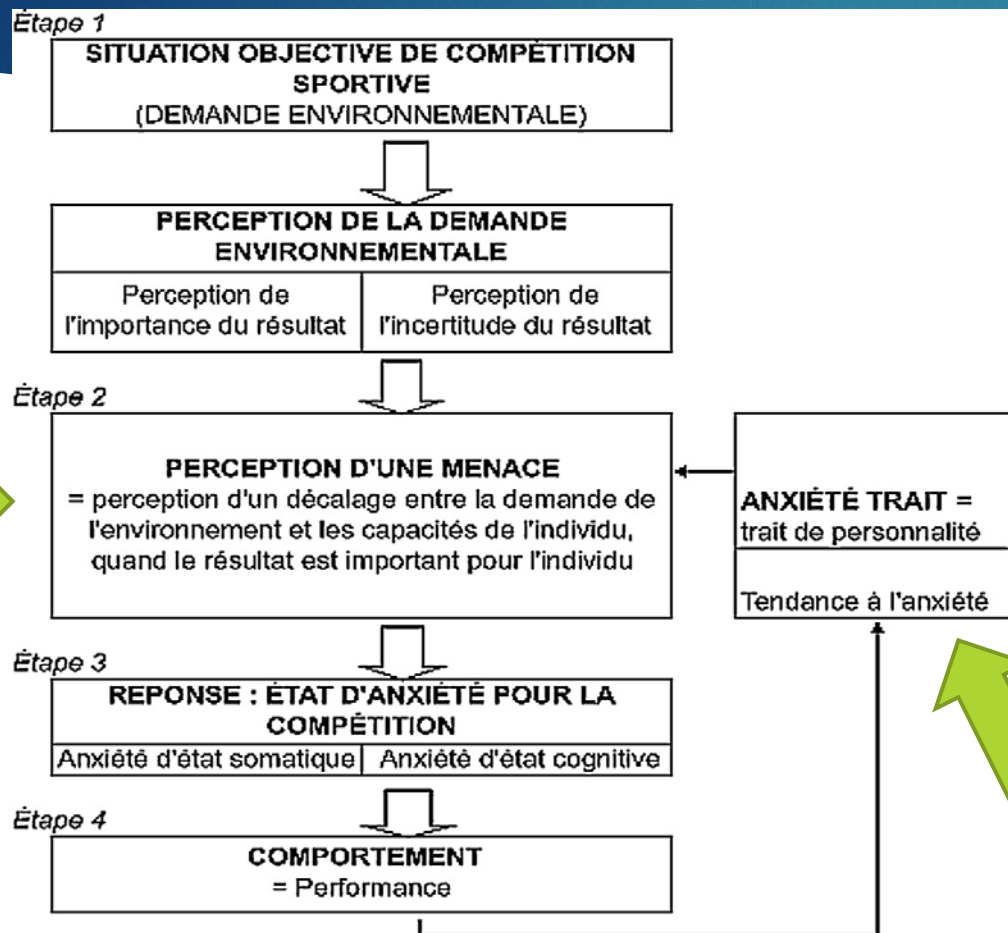
# L'anxiété de performance, un diagnostic?

- ▶ L'anxiété de performance n'est pas un diagnostic DSM (la nomenclature des troubles de santé mentale la plus utilisée).
- ▶ On dira plutôt que l'anxiété de performance peut se manifester dans plusieurs troubles anxieux, notamment dans :
  - ▶ L'anxiété sociale;
  - ▶ Le trouble d'anxiété généralisée;
  - ▶ Le trouble obsessionnel compulsif (obsessions de perfection).
- ▶ Elle se manifeste aussi dans certains troubles de personnalités :
  - ▶ Personnalité obsessionnelle;
  - ▶ Personnalité évitante.

# Qu'en est-il de l'anxiété de performance?

- ▶ Même s'il n'y a pas de critères diagnostics spécifiques, on peut considérer ces indices:
  - ▶ Temps excessif investi pour tenter de diminuer cette anxiété (domaines de vie négligés);
  - ▶ Les symptômes somatiques anxieux pré-performance incapacitants;
  - ▶ Inquiétude liée à la performance difficile à contrôler et excessive;
  - ▶ Exagération récurrente des conséquences d'une mauvaise performance;
  - ▶ L'anxiété ne change pas même si les performances sont finalement assez bonnes;
  - ▶ « Geler », « figer » ou « perdre le fil des pensées » pendant un examen;
  - ▶ Paniques ou crises d'angoisse avant/pendant les évaluations;
  - ▶ Ou réaction inverse: éviter, reporter, procrastination;
  - ▶ Etc.

# Partons d'un modèle classique d'anxiété de performance



- ▶ Dans ce modèle, les variables importantes sont :
- ▶ Le décalage entre l'importance de ce qui est en jeu et le sentiment de pouvoir atteindre la cible (**sentiment de compétence**);
- ▶ La tendance à l'anxiété (**trait d'anxiété**).

# Deux grands facteurs pouvant nourrir l'anxiété de performance

## ▶ Facteur compétence objective

- ▶ La boîte à outils :
  - ▶ apprendre à apprendre
  - ▶ Le savoir
- ▶ Les outils nouveaux et complexes:
  - ▶ Savoir-faire
  - ▶ Savoir-être

## ▶ Facteur trait d'anxiété (va jouer sur le sentiment de compétence subjective)

- ▶ Intolérance à l'incertitude
- ▶ Perfectionnisme
- ▶ Confiance en soi, estime de soi
- ▶ Peur de l'erreur
- ▶ Peur de l'échec

- Analyser l'interaction entre les deux
- Une personne avec un fort trait d'anxiété a besoin d'un léger déficit objectif pour vivre beaucoup d'anxiété.

# Facteur compétence objective: la richesse de la boîte à outils de l'étudiant

- ▶ Quelle est la capacité de l'étudiant à structurer son travail
  - ▶ Besoin particulier ?
    - ▶ Étudiant immigrant
    - ▶ Retour aux études
    - ▶ Étudiant en situation de handicap
- ▶ Besoin d'outils pour une phase adaptative ou de transition?
  - ▶ Choc culturel
  - ▶ Apprendre à prendre soin de soi en plus de ses études
- ▶ Quantité et qualité du travail
  - ▶ Travailler plus fort (la motivation) ou s'outiller plus?
  - ▶ Attention : Quand l'anxiété est pathologique... Augmenter la quantité de travail n'est plus une solution, car cela devient une partie du problème.

# Facteur compétence: Nouveaux apprentissages complexes

## ▶ Capacités de l'étudiant selon les niveaux d'apprentissage exigés

- ▶ Niveau 1 : connaissances (mémorisation)
- ▶ Niveau 2 : compréhension (phénomène)
- ▶ Niveau 3 : application
- ▶ Niveau 4 : analyse
- ▶ Niveau 5 : synthèse
- ▶ Niveau 6 : évaluation et jugement

## ▶ Compréhension expérientielle

- ▶ Test appliqué des stages?
- ▶ Défis interpersonnels et savoir-être?
- ▶ Réfléchir par soi-même? Donner une opinion?
- ▶ Tolérer le gris?
- ▶ Intégration émotionnelle

Se donner du temps!

# Facteur Anxiété: outils de base

- ▶ Critiquer l'enjeu de performance :
  - ▶ Critiquer l'importance;
  - ▶ Critiquer les conséquences.
- ▶ Travailler sur les buts de l'étudiant :
  - ▶ Les buts compétitifs (entrer dans un programme contingenté, obtenir des bourses au mérite, avoir une cote parfaite), l'activité n'est plus une fin en soi, mais un moyen d'accéder à un but supérieur :
    - But peu contrôlables et donc anxiogènes.
  - ▶ Les buts de maîtrise (dépassement de standards personnels) :
    - ▶ Les buts sont plus flexibles puisque l'étudiant peut les ajuster en fonction de son état et du contexte.



# Autres cibles de base

- ▶ On peut tenter de travailler sur la flexibilité derrière le projet d'études:
  - ▶ Plan A, B, C;
  - ▶ Milles chemins pour le bonheur professionnel !
- ▶ Atelier de gestion de stress
  - ▶ Mindfulness;
  - ▶ Respiration;
  - ▶ Atelier procrastination.
- ▶ **Jusqu'ici, tout le monde peut tenter d'aider l'étudiant à critiquer ses pensées et ses buts.**

# Quand l'anxiété devient pathologique

## Ma vision de l'anxiété de performance.




- ▶ La partie manifeste émotionnelle est l'anxiété.
- ▶ La partie cachée laisse présager des enjeux liés à la honte:
  - ▶ L'anxiété de performance vise souvent l'évitement de l'émotion de honte;
  - ▶ La culpabilité est aussi très présente;
  - ▶ Lorsqu'on parle de honte, il est aussi souvent question du sentiment de compétence.

# Anxiété de performance et enjeux de honte

- ▶ Travailler la partie cachée!
- ▶ Quand l'enjeu touche plus la honte (estime de soi), il faut aller chercher les bonnes ressources :
  - ▶ Autant l'estime de soi est quelque chose qui se construit sur un long cours;
  - ▶ Autant la peur d'être rejeté à cause de sa performance est pour certains un puits sans fond...;
  - ▶ Il faut plus de temps pour ébranler les croyances autour de ce besoin non comblé.
- ▶ Penser à des outils pour améliorer l'estime de soi?
  - ▶ Offre de thérapie individuelle?;
  - ▶ Atelier de groupe sur l'estime de soi globale et dans les études?
- ▶ Analyser à quel point la pression vient de l'étudiant, de son environnement ou d'une impression de pression.

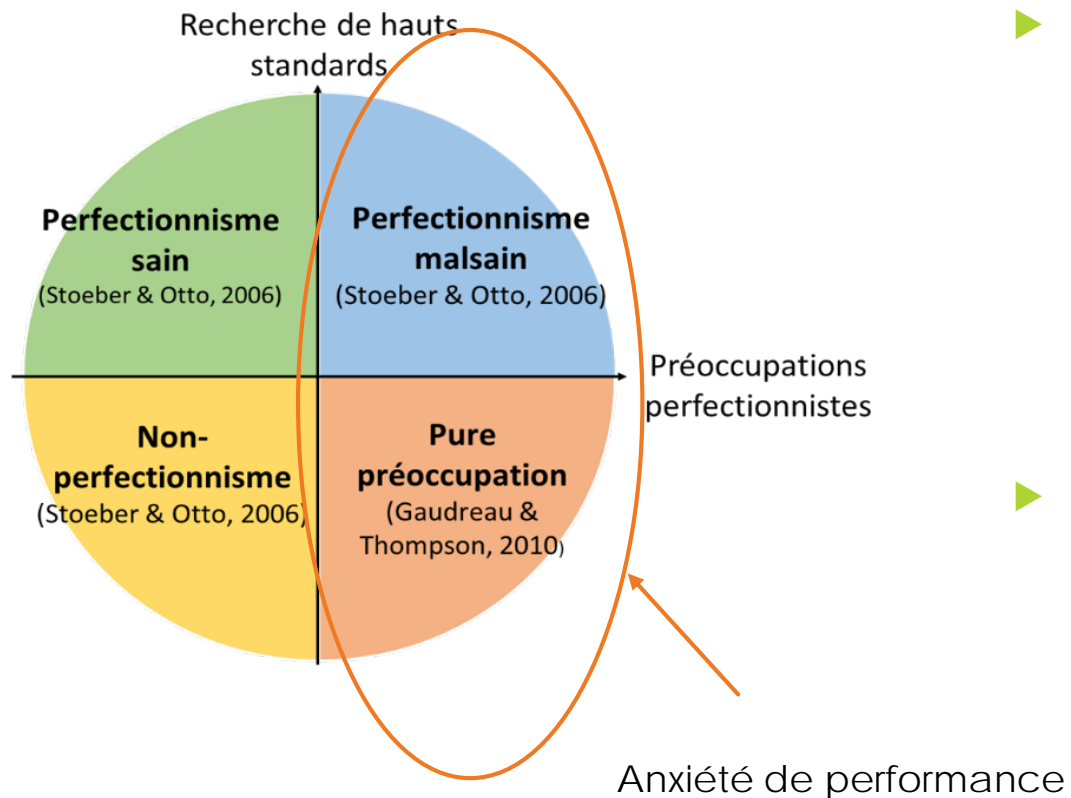
# Le perfectionnisme: une stratégie de gestion pour gérer l'anxiété de performance

- ▶ Chez certaines personnes, la honte ou la peur de la honte devient l'enjeu majeur :
  - ▶ La peur « d'être rejeté »;
  - ▶ La peur de ne plus satisfaire le critère pour faire partie du groupe.
- ▶ Le perfectionnisme peut s'avérer une stratégie pour tenter de préserver:
  - ▶ Le lien avec le groupe;
  - ▶ Préserver l'estime de soi ou même pour tenter de l'augmenter.
- ▶ Le perfectionnisme est une stratégie qui, à l'excès, peut aussi malheureusement nuire à la performance.



Mais est-ce que le risque est réel???

# Les deux grands facteurs du perfectionnisme



- ▶ La recherche de hauts standards personnels (Perf. positif) :
  - ▶ Associé à un coping plus positif et actif :
    - ▶ Coping actif, planification, et recherche de support social).
  - ▶ Associé à une meilleure gestion du stress;
  - ▶ Associé à un plaisir.
- ▶ Préoccupations perfectionnistes (Perf. négatif) :
  - ▶ Associé à un coping de type évitant :
    - ▶ Dénier, désengagement, utilisation d'alcool et de drogues.
  - ▶ Peur de l'erreur, de l'échec;
  - ▶ Lié à la fatigue physique et mentale.

# Pourquoi j'étudie et pourquoi me dépasser?

**Continuum de motivation** (Ryan & Deci, 1985)

Motivation Intrinsèque	Motivation Extrinsèque				Amotivation
	Identifié	Introjecté	Externe social	Externe Matériel	
On le fait juste parce que cela nous fait plaisir!	On trouve une bonne raison de le faire.	Vouloir faire une chose parce qu'on s'impose un but, mais on se met une pression désagréable.	Vouloir obtenir l'approbation des autres. Évite de décevoir.	Vouloir obtenir une récompense ou vouloir éviter une conséquence négative.	Il y a une perte de motivation.

Autodétermination

Non autodéterminé

Bonne adaptation

Associé à une moins bonne adaptation