

DE PLUS EN PLUS FRÉQUENT

Selon divers intervenants psychosociaux en milieu collégial, l'anxiété de performance semble être de plus en plus fréquente chez les étudiants. Ces spécialistes, qui auparavant rencontraient surtout des jeunes avec des problèmes relationnels, remarquent l'ampleur que la performance prend dans la vie des jeunes d'aujourd'hui.

SOCIÉTÉ DE PERFORMANCE

Les jeunes adultes doivent présentement évoluer dans une société qui leur demande d'exceller dans tout ce qu'ils entreprennent. L'opinion des autres est très importante. Cela se répercute non seulement sur les étudiants eux-mêmes, mais cela influence aussi les exigences des parents face au rendement de leurs enfants.

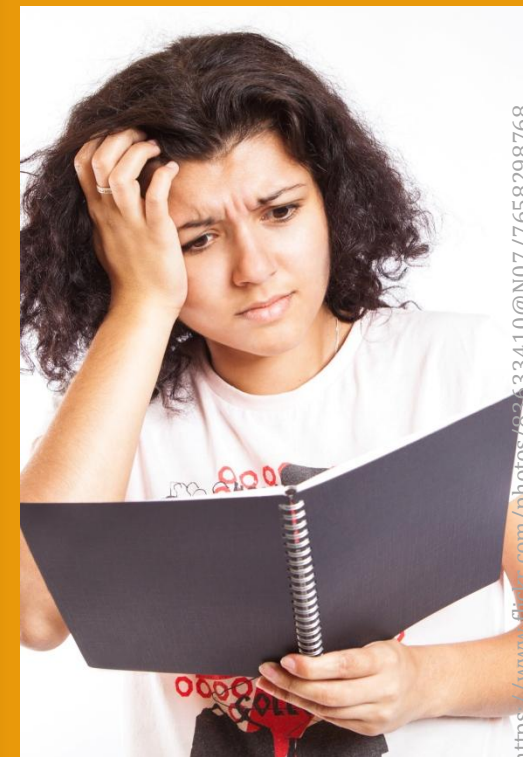
PÉRIODE DE CHANGEMENT

De façon plus personnelle et individuelle, les jeunes adultes font constamment face à des situations inconnues entre la fin du secondaire et l'université. La nouveauté et l'imprévisibilité peuvent facilement augmenter leur niveau d'anxiété.

SOURCES

- Beaucage, B. (1997). L'anxiété de performance ou la réussite à tout prix. *Bulletin du Service d'orientation et de consultation psychologique de l'Université de Montréal*, 10(2). Repéré à <http://www.cesar.umontreal.ca/apprentissage/visavies/v10n2-1.pdf>
- Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*. Montréal: Éditions au Carré.
- Mathieu, I. (2008, 6 septembre). Le stress de la performance chez les ados. *Le Soleil*. Repéré à <http://www.lapresse.ca/le-soleil/200809/19/01-669350-le-stress-de-la-performance-chez-les-ados.php>
- Mimeault, V. (2016). Stress et anxiété, est-ce la même chose? *Université Laval*. Repéré à <https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/stress-et-anxiete-scolaire/bien-vivre-le-stress-dans-vos-etudes-et-votre-carriere/>

Merci à tous les psychologues, psychoéducateurs et intervenants psychosociaux en milieu collégial qui ont contribué à la création de ce dépliant informatif.



L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE CHEZ LES COLLÉGIENS

*Ce qu'il faut savoir pour
en diminuer les symptômes*

VERSION ÉTUDIANTS

Alors que le stress est la réponse normale et automatique de votre corps à un événement de la vie courante, l'anxiété est plutôt la peur ressentie lorsque vous percevez une menace (Mimeault, 2016). Cette menace peut-être réelle ou non. On parle alors de stress absolu, et de stress relatif.

Un stress absolu correspond à une situation qui constitue une menace pour votre survie, comme une attaque par un animal sauvage. Un stress relatif correspondrait plutôt à un examen : une situation qui peut vous rendre anxieux, mais qui ne vous met pas réellement en danger de mort.



L'anxiété de performance, c'est lorsque votre cerveau ne fait pas bien la distinction entre un stress absolu et un stress relatif (Lupien, 2010). Vous percevez une situation d'évaluation, qu'elle soit scolaire, sportive, ou même professionnelle, comme un danger. Plutôt que d'augmenter votre efficacité, votre stress devient alors contre-performant. Le stress n'est plus une motivation, mais bien une souffrance.

Les gens atteints d'anxiété de performance ressentent une peur intense de l'échec et du jugement envers leur performance (Beaucage, 1997). Par exemple, un jeune atteint de ce type d'anxiété ne voudrait pas échouer à un examen par peur de se décevoir lui-même, de décevoir ses proches, ou de paraître stupide aux yeux des autres.

SOLUTIONS

COMPRENDRE

Pour arriver à réduire tes symptômes, il faut d'abord commencer par comprendre ce qu'est l'anxiété de performance. Certains sites Internet peuvent t'être très utiles, comme celui de l'Université Laval, et celui du Centre d'Étude sur le Stress Humain. La méthode CINÉ de Sonia Lupien (Par amour du stress, 2010) permet d'identifier les composantes d'une situation qui te rendent anxieux. Cette décortication te permettra de mettre en place une stratégie pour réduire ces 4 facteurs de stress.

C	Contrôle	Ne pas contrôler la situation
I	Imprévisibilité	Ne pas savoir comment va se dérouler une situation
N	Nouveauté	Faire face à une nouvelle situation
É	Égo menacé	Se sentir dévalorisé par une situation

ACCEPTATION

L'acceptation de ton trouble anxieux permet de mieux le comprendre et facilite la dédramatisation. Cela permet d'identifier tes mauvaises habitudes pour arriver à les changer éventuellement.

CHANGER SA PERCEPTION

Changer ta perception des évaluations est primordial, tout comme changer ton rapport à l'anxiété l'est. Cela peut-être fait en prenant le point de vue d'une autre personne ou d'un observateur face à un contexte particulier. Par exemple, tu pourrais te demander comme ta mère ou un inconnu réagirait face à tel problème, ou ce que cette personne pourrait te conseiller.

PRENDRE SOIN DE SOI

Même si l'étude prend toute la place dans ta tête, il faut penser à répondre à tes besoins de base : bien t'alimenter, dormir, bouger. Cela peut sembler comme une perte de temps, mais pratiquer une activité que tu aimes permet d'être encore plus performant et efficace à ton retour aux études.

TECHNIQUES DE RELAXATION

La méditation et le yoga semblent être des méthodes de relaxation très populaires de nos jours. Mais attention : la méditation n'est pas accessible à tous, et le yoga augmente la production d'hormones de stress chez les personnes hyperactives (Lupien, 2010).

SI NÉCESSAIRE...

La médication peut être nécessaire pour certaines personnes. Cela peut aider à diminuer les symptômes pour faciliter la thérapie. La médication n'est qu'une solution temporaire, alors que la thérapie permet de connaître la source du problème.