

## 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>

Photo de yoga: <http://www.public-domain-image.com/free-images/sport/fitness-and-jogging/beautiful-nice-looking-girl-practicing-yoga-poses/attachment/beautiful-nice-looking-girl-practicing-yoga-poses>

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 PARENTS**

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

En tant que parent, il est normal de se sentir impuissant face à la souffrance de son enfant. Même s'il a un grand rôle à jouer dans sa propre gestion de l'anxiété, votre aide pourrait lui fournir un bon coup de pouce.

### COMMUNIQUER

Il est important que vous soyez là pour écouter votre enfant lorsqu'il en a besoin. Échanger avec vous sur ce qui le rend anxieux pourrait lui permettre de dédramatiser la situation, et de mieux se préparer à l'affronter. Aussi, la façon dont vous parlez aux autres de votre enfant peut avoir un impact sur sa perception de la performance. Décrivez-le par ce qu'il est, plutôt que par ce qu'il arrive à faire.

### RASSURER

Lorsque votre enfant est anxieux, montrez-lui que vous ne l'aimez pas seulement à cause de ses réussites. Aussi, assister son enfant lors de sa recherche d'aide extérieure (thérapie, groupe de soutien) peut être une bonne façon de l'apaiser. Par contre, votre enfant doit apprendre à se calmer par lui-même, pour éviter de créer un effet de dépendance envers vous, qui apporterait encore plus d'anxiété.

### ACCEPTER

Évitez de juger les sentiments de votre enfant. En plus de ne pas diminuer son anxiété, cela pourrait le pousser à se refermer sur lui-même. Accepter le changement qu'il entreprend, même si cela change vos propres habitudes ou ne va pas de pair avec vos objectifs.

### SE QUESTIONNER SOI-MÊME

Prenez conscience de votre propre relation avec la performance et de votre réaction face à l'échec. Cela peut influencer votre enfant à agir comme vous. Évitez d'avoir trop d'exigences envers votre enfant, pour éviter de le rendre plus anxieux. N'ayez pas peur d'avouer vos faiblesses pour prouver à votre enfant que la perfection n'existe pas.

### PRENDRE LE TEMPS

Passez du temps de qualité avec votre enfant pour mieux le comprendre, lui et sa réalité. Rappelez-lui qu'il doit prendre du temps pour s'amuser, sans devoir performer dans tout ce qu'il entreprend.



### EN PÉRIODE DE CRISE

Un rappel des techniques de relaxation et des trucs qui ont déjà fonctionné dans le passé pourrait être utile. En période de crise, votre enfant peut avoir tendance à les oublier, et à ne voir aucune porte de sortie.