

## POUR PLUS D'INFORMATIONS

Si vous avez d'autres questions concernant l'anxiété de performance, n'hésitez pas à consulter ces sources :

### LIVRES

- «Par amour du stress» de Sonia Lupien, qui vous permettra de comprendre les causes biologiques de l'anxiété et vos réactions face à certaines situations.
- «Soyez heureux sans effort, sans douleur, sans vous casser la tête!» de Lucie Mandeville, un livre léger pour vous inspirer à changer vos habitudes.

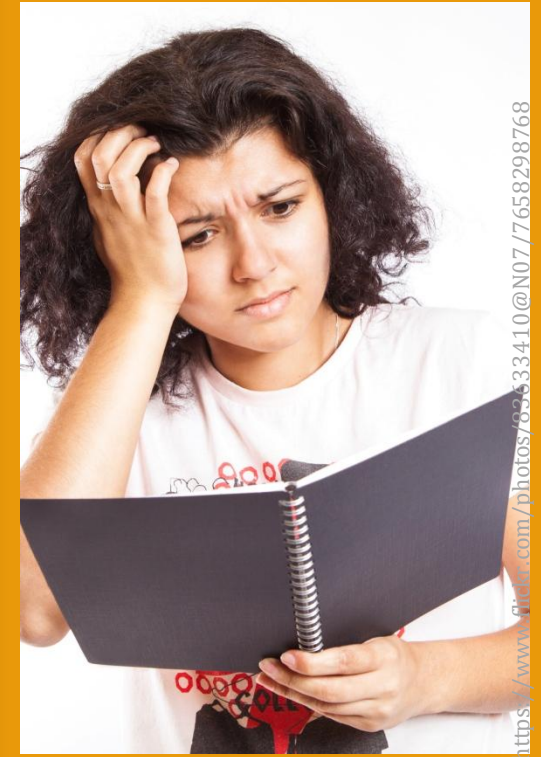
### EN LIGNE

- Le site Internet du Centre d'Études sur le Stress Humain publie fréquemment des articles en lien avec le stress : <http://www.stresshumain.ca/>
- Le site Internet du Centre étudiant de l'Université Laval rassemble plusieurs textes simples et intéressants sur l'anxiété de performance : <https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/>

## SOURCES

- Bagot, C & Bagot, L. (2012). *L'empire du stress*. Montréal: Éditions de l'Homme.
- 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  
mieux le comprendre*

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.

## SYMPTÔMES

Divers symptômes sont ressentis par les personnes atteintes d'anxiété de performance. Certains de ces symptômes sont les mêmes que pour une personne atteinte d'anxiété généralisée, puisque ce sont deux troubles anxieux de la même famille.

### SYMPTÔMES PHYSIQUES

- Panique ou crises d'angoisse avant les évaluations
- Fatigue et insomnie
- Difficultés de concentration et pertes de mémoire
- Troubles digestifs
- Maux de tête et migraines
- Tensions musculaires et courbatures



### SYMPTÔMES PSYCHOSOCIAUX

- Investir le double d'énergie dans un projet dans le but d'obtenir le meilleur résultat possible.
- Renoncer à certains passe-temps pour pouvoir mettre plus de temps sur l'étude, le travail ou sur une activité en particulier.

## CAUSES

Le savoir détenu sur l'anxiété de performance permet d'identifier quelques causes possibles, qui peuvent être différentes d'une personne à l'autre :

### CAUSES PSYCHOLOGIQUES

- Mauvaise perception d'une situation (Dramatisation, stress relatif/absolu)
- Valeur personnelle basée sur les résultats
- Absence de moyens pour évacuer l'anxiété (loisirs, sport, détente)

### CAUSES FAMILIALES

- Pression infligée par les figures d'autorité
- Réaction négative de l'entourage face à l'échec
- Restriction imposée par le milieu familial (choix d'activités, choix de programmes collégial ou universitaire)

### CAUSES SOCIALES

- Système collégial : pression de réussir pour accéder à la profession désirée, compétition beaucoup plus forte qu'au secondaire
- Société de performance, où le succès est valorisé

### CAUSE BIOLOGIQUE

Même si ce n'est pas une cause qui fait l'unanimité, l'hérédité prédisposer un individu pourrait souffrir d'anxiété de performance.