



L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

Magalie Fournier-Plouffe
Conseillère pédagogique
Collège André-Grasset

PLAN DE PRÉSENTATION



Définition de l'anxiété de performance

Manifestations cognitives, émotives, comportementales et physiologiques

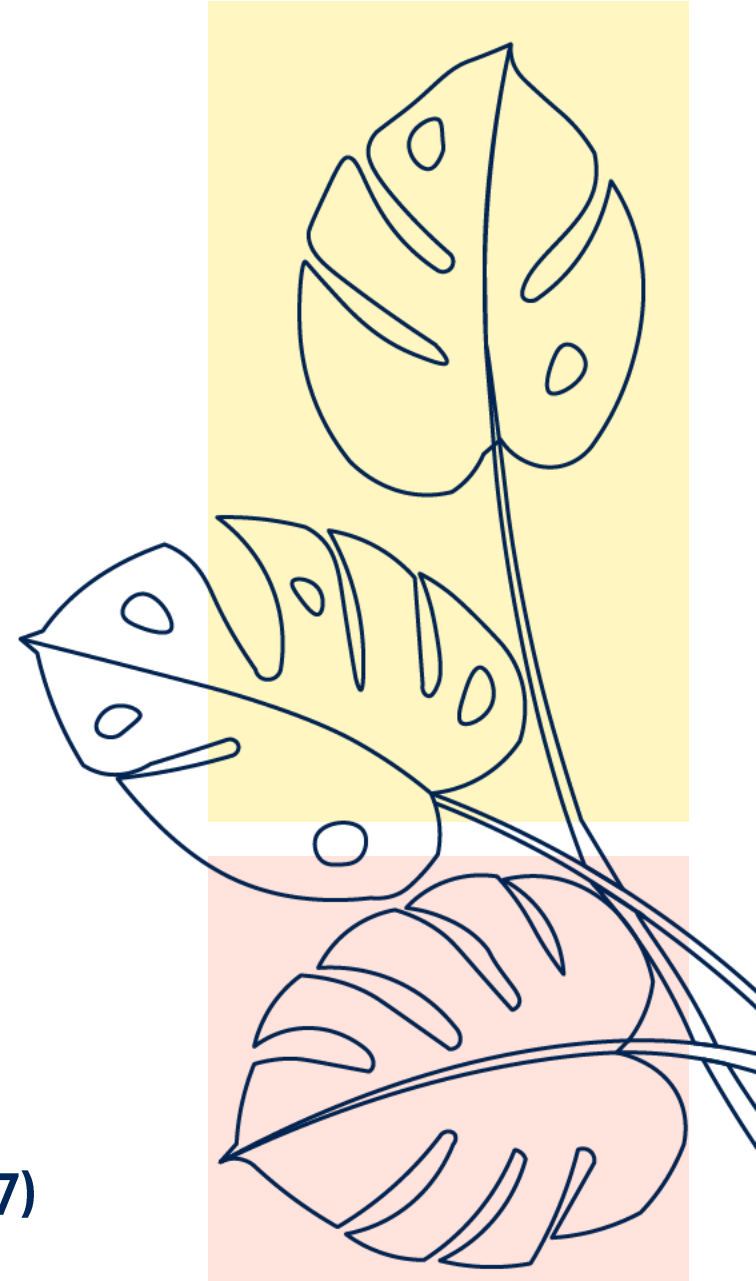
Facteurs de risque (sociaux, scolaires, familiaux et individuels)

Les leviers d'action pour les enseignant.e.s

POURQUOI PARLER DE L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE ?

- 35% des 12 208 étudiant.e.s collégiaux interrogé.e.s par Gosselin et Ducharme (2017) ont dit éprouver « souvent » ou « tout le temps » de l'anxiété.
- 33% d'entre eux ont dit ressentir « beaucoup » ou « énormément » de pression liée à la performance scolaire.
- 58,4% des étudiant.e.s qui vivent de la détresse ou de l'anxiété ont dit en avoir parlé à leur professeur.e.

Marc-André Gosselin et Robert Ducharme (2017)



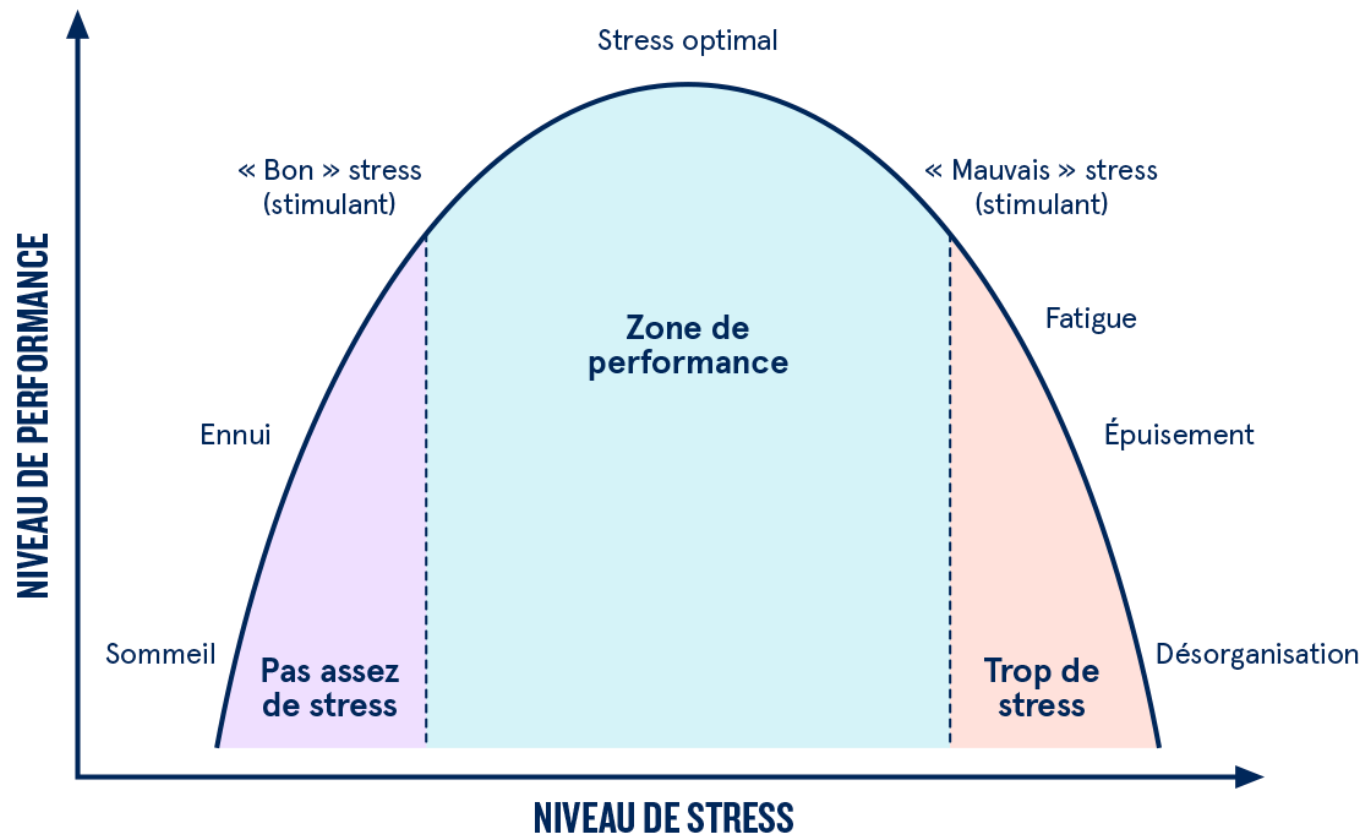


DÉFINITION DE L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE ?

Forme d'anxiété vécue lorsqu'une personne anticipe ou fait face à une situation où elle a l'impression que ses compétences sont évaluées ou qu'elle est mise en compétition avec une ou des personnes.

QU'EST-CE QUI DISTINGUE L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE DU STRESS NORMAL EN VUE D'UNE ÉVALUATION ?



Source : Gouvernement du Canada (2016), cité dans Parent (2020)

Le stress et l'anxiété en petite dose favorise la performance :

- Augmente l'engagement et la motivation pour l'étude;
- Augmente la vigilance et les capacités de mémorisation;
- Augmente les capacités de concentration;
- Contribue à trouver des solutions aux problèmes.

Source : Sonia Lupien (2020)



LES MANIFESTATIONS DE L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

MANIFESTATIONS DE L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

AU NIVEAU DES PENSÉES

Perception négative de soi en contexte scolaire
Pensée dichotomique de la réussite ou de l'échec
Anticipation, appréhension
Scénarios catastrophiques
Ruminations
...

AU NIVEAU DES ÉMOTIONS

Peur, crainte
Stress, nervosité
Crise d'angoisse, crise de panique
Irritabilité
Impatience
Sentiment d'impuissance
Détresse, pensées suicidaires
...

AU NIVEAU DES COMPORTEMENTS

Évitement/fuite/retrait des situations d'évaluation
Surinvestissement dans l'étude
Quête d'une perfection exagérée, perfectionnisme
Recherche constante de commentaires positifs
Négliger certains aspects de sa vie pour se concentrer sur l'étude
...

AU NIVEAU PHYSIOLOGIQUE

Insomnie/cauchemars/fatigue
Migraines
Tensions musculaires
Étourdissements
Douleur à la poitrine, palpitations cardiaques
Mal au coeur
Manifestations uro-gastro-intestinales
Impression d'étouffer
...

PEUVENT VARIER D'UNE PERSONNE À L'AUTRE

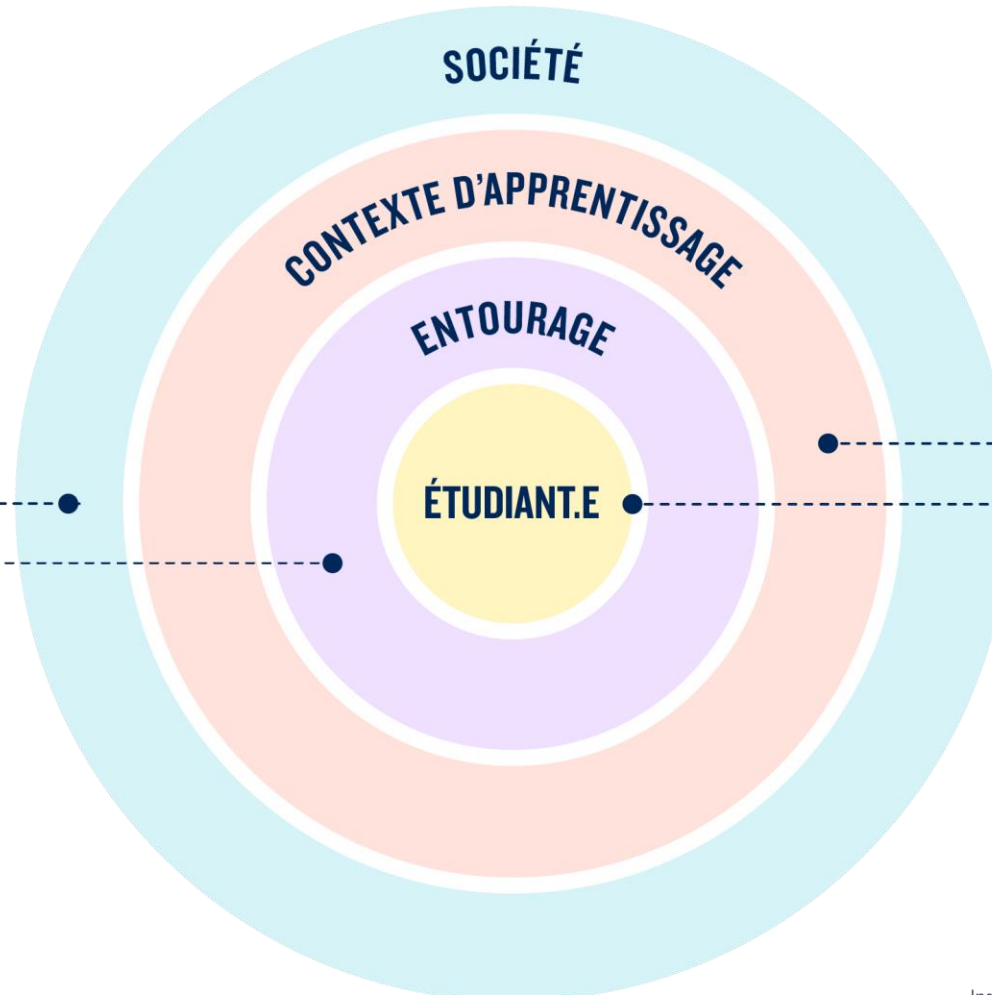


LES FACTEURS DE RISQUE

LES FACTEURS DE RISQUE DE L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

- Société nord-américaine de performance et d'hyperproductivité
- Représentation de la réussite sur les réseaux sociaux
- Système d'éducation basé en grande partie sur l'idée de la performance
- ...

- Attentes élevées (ou irréalistes) des parents
- Lignée familiale ultra performante
- Comparaison entre les membres de la fratrie ou avec les ami.e.s
- Modèles anxieux dans l'entourage
- ...



- Attentes élevées (ou irréalistes) de l'enseignant.e
- Valorisation de la réussite en termes de performance plutôt que d'apprentissage
- Diabolisation de l'erreur
- Comparaison constante entre les étudiant.e.s
- Contextes d'évaluation stressants
- Nombre élevé d'évaluations
- ...

- Prédisposition à l'anxiété
- Faible estime de soi ou sentiment d'efficacité personnelle
- Préconceptions erronées en lien avec l'évaluation
- Perception négative de l'anxiété
- Poursuite de buts de performance
- ...



LES LEVIERS D'ACTION DE L'ENSEIGNANT.E

PÉRIODE DE DISCUSSION

Placez-vous en 6 équipes de 3-4 personnes.

Chaque équipe recevra un « levier » différent et devra discuter pour proposer 5 stratégies concrètes en lien avec ce levier. Ces stratégies n'ont pas besoin d'être réalistes dans TOUS les contextes d'apprentissage. Elles peuvent consister en des stratégies évaluatives, d'enseignement, une attitude, une pratique de gestion de classe, un outil pédagogique, etc.


Un membre de l'équipe sera invité à partager les 5 stratégies de son équipe au moment opportun. Notez-les !

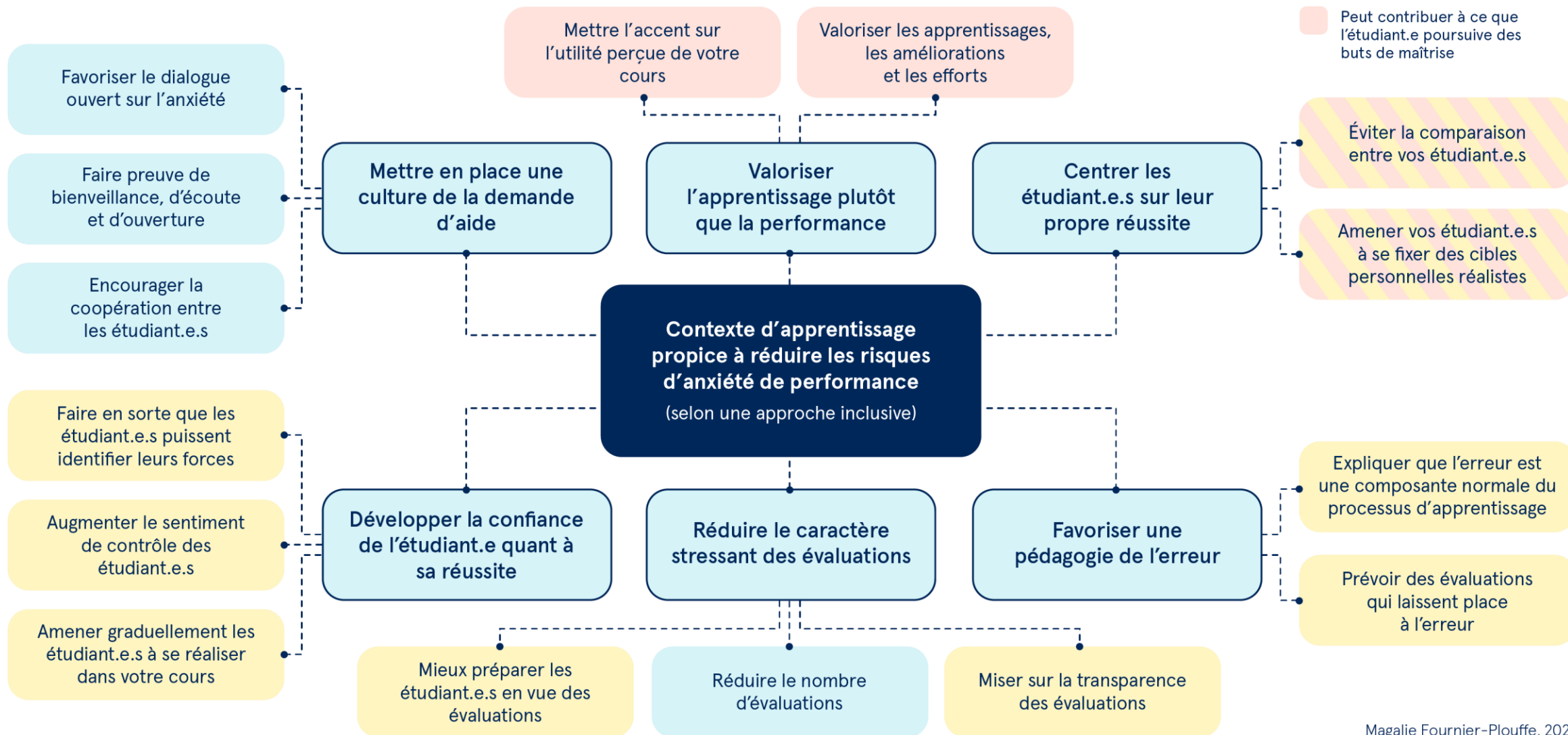
Vous avez 10 minutes.

RÉDUIRE LES RISQUES D'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

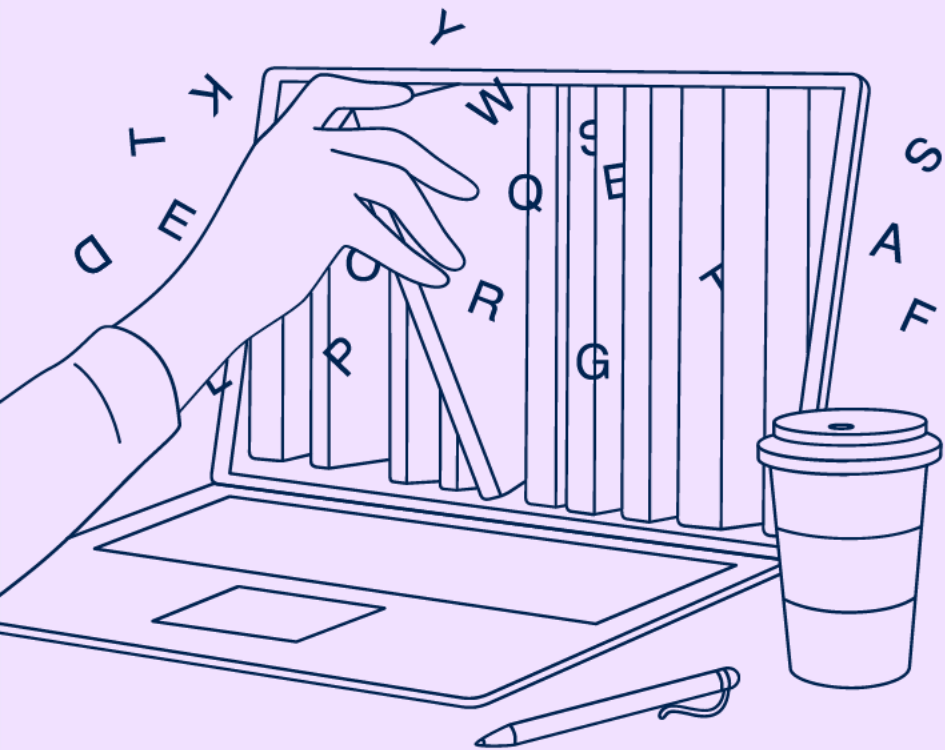
LÉGENDE

 Peut contribuer à augmenter le sentiment d'efficacité personnelle

 Peut contribuer à ce que l'étudiant.e poursuive des buts de maîtrise



RÉFÉRENCES



- Bandura, A. *Autoefficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle*, Bruxelles, Éditions De Boeck Université, 2003 éd. fr.
- CAPRES (2018). Santé mentale des étudiants collégiaux et universitaires. En ligne : capres.ca/dossiers/sante-mentale-etudiants-collegiaux-universitaires/
- Fournier-Plouffe, M. (2019). Réduire l'anxiété de performance au collégial : deux leviers d'action pour les professeurs. *Pédagogie collégiale*, 32(2), 3-9. <https://eduk.info/xmlui/handle/11515/38018>
- Gosselin, M, et Ducharme, R. (2017). Détresse et anxiété chez les étudiants du collégial et recours aux services d'aide socioaffectifs. *Service social*, 63(1), 92-104. <https://doi.org/10.7202/1040048ar>
- Lupien, S. (2020). *Par amour du stress* (2^e éd.). Éditions Va savoir.
- Parent, N. (2020). *L'anxiété de performance chez l'enfant et l'adolescent*. Éditions Midi Trente.