

# Anxiété de performance

Document préparé par Mélanie Thibault, psychologue, et l'équipe PE-SPO (Laura Charpentier, Geneviève Dubé, Stéphanie Pesant et Émilie Yergeau).

Service de psychologie et d'orientation de l'Université de Sherbrooke, Pavillon de la vie étudiante

Téléphone : 819 821-7666 — SPO@USherbrooke.ca

Il est tout à fait normal, dans la vie de tous les jours, d'être confronté à des sources de stress. Plusieurs situations exigent qu'on donne le meilleur de nous-mêmes : un examen, une entrevue pour un emploi ardemment désiré ou une rencontre importante. Un stress normal peut alors être ressenti, un « trac », qui peut même être bénéfique à la réussite. Ce stress se transforme cependant en **ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE** lorsqu'il prend une place **DÉMESURÉE** et que la personne en souffre.



Plus spécifiquement, il est possible de caractériser l'anxiété de performance comme « un état d'appréhension, de tension ou de malaise causé par la peur de l'échec. »<sup>1</sup>

# Manifestation de l'anxiété de performance

Les manifestations de l'anxiété de performance peuvent être présentes dans quatre dimensions : 1) au niveau des pensées, 2) au niveau des émotions, 3) dans les comportements et 4) au niveau physiologique. En voici des exemples:

## 1) Au niveau des pensées

- Perception négative de soi en contexte académique.
- Présence de pensées déformées, bien souvent négatives, qui peuvent envahir l'esprit à trois moments : avant la performance, pendant, ou après.<sup>2-3</sup> Par exemple, pendant un examen, la personne vivant de l'anxiété de performance pourrait se dire : « Je vais couler », « Je ne me souviens plus de rien », « Je suis nulle », etc.<sup>2</sup>

## 2) Au niveau des émotions

- Peur, stress et malaise élevés lors d'une évaluation.<sup>2</sup>
- Crainte immense de performer de façon médiocre à un examen ou à toute autre situation d'évaluation (exposé oral, travail d'équipe, etc.)<sup>4</sup>
- Possibilité de crises d'angoisse ou de panique avant ou lors des situations d'évaluation.<sup>2</sup>
- Sentiment d'inefficacité.<sup>2</sup>

## 3) Au niveau physiologique

- Présence de nombreux troubles somatiques (migraines, troubles digestifs, tremblements, tensions musculaires, augmentation de la pression sanguine, insomnie, etc.<sup>2</sup>), plus spécifiquement à l'approche des dates d'évaluation ou d'échéances de travaux.<sup>2</sup>



#### 4) Dans les comportements

- Évitement/fuite des situations d'évaluation par peur excessive de l'échec: la crainte d'entreprendre un projet pour lequel la finalité est incertaine et qui pourrait potentiellement se clore par un échec amène l'évitement de la tâche.<sup>2-3</sup>
- Évitement/fuite des critiques.<sup>3</sup>
- Recherche constante de commentaires positifs.<sup>3</sup>
- Quête d'une perfection exagérée, perfectionnisme.<sup>2</sup>
- Tendance à étudier de façon exponentielle afin de maximiser les chances d'obtention d'une réussite parfaite. Cependant, cette étude démesurée se révèle bien souvent inefficace puisqu'un trop haut niveau de perfectionnisme nuit à la division efficace du temps d'étude sur les points les plus centraux en accordant trop de temps aux détails.<sup>2</sup>



### Impacts de l'anxiété de performance

L'anxiété de performance a de nombreux impacts dans la vie d'un étudiant. Vivre des malaises intenses et répétés à l'approche d'une évaluation peut même parfois mener certains étudiants à abandonner leur programme d'étude, à développer des maladies physiques et même parfois à adopter des comportements problématiques tel que l'usage abusif de drogues de performance (boissons énergisantes, drogues stimulantes...). Il est donc important de prendre conscience de cette difficulté et d'aller chercher de l'aide au besoin afin d'éviter d'en arriver à ce point.

# Causes de l'anxiété de performance

## Les causes psychologiques

### 1.1) Un faible sentiment d'efficacité personnelle (SEP)

Lecomte (2004) évoque que le sentiment d'efficacité personnelle est le jugement qu'une personne a quant à sa capacité de résoudre une tâche donnée. Il est très relatif à la valeur qu'une personne s'attribue. Plus le SEP est faible, plus l'anxiété de performance est probable car une personne qui a un faible sentiment d'efficacité personnelle :

- abandonne rapidement en cas de difficulté;
- a tendance à se concentrer davantage sur la difficulté de la tâche et les conséquences de l'échec au lieu de se motiver à la résoudre;
- demande rarement de l'aide dans les situations où cela serait nécessaire;
- possède généralement un sentiment d'incompétence et une faible estime de soi.

Cependant, une personne qui a un bon sentiment d'efficacité personnelle :

- croit en ses capacités;
- perçoit les tâches plus difficiles comme des défis à relever;
- a confiance d'avoir un certain contrôle sur les événements imprévisibles;
- a davantage tendance à demander de l'aide lorsqu'elle se trouve devant une tâche qu'elle juge trop difficile à réaliser seule.

Le SEP se développe surtout à partir des **expériences de succès** et des **renforcements de l'entourage** lorsqu'il exprime sa confiance en nos capacités. Si l'un ou ces deux éléments sont absents, le risque de vivre de l'anxiété de performance est plus grand.

### 1.2) Une faible estime de soi

L'estime de soi est la perception que l'on a de sa propre valeur. Un individu qui a peu d'estime peut tenter de se valoriser par la réussite académique. L'enjeu d'une évaluation devient alors de faire la preuve de sa valeur personnelle, ce qui peut être plutôt angoissant. Face à l'échec, la personne en vient à douter de sa valeur et peut ressentir de la honte.

### 1.3) Les croyances erronées

Ce sont des pensées irrationnelles que l'individu possède sur lui-même, sur le monde et l'avenir et qui génèrent de l'anxiété. Voici des exemples de croyances irrationnelles génératrices d'anxiété :

- Pensée du tout ou rien : si je ne réussis pas cet examen, je ne serai jamais compétent dans mon domaine.

- Généralisation excessive : j'ai échoué un examen, je vais tous les échouer.
- Conviction que l'échec serait insupportable, puisqu'il ferait ressortir son incompetence et son manque de valeur en tant que personne.<sup>1</sup>
- Croyance qu'on n'a pas droit à l'erreur.<sup>2</sup>
- Entretien d'idéaux de réussite considérablement élevés, qui sont tout simplement inatteignables.<sup>2</sup>
- Perception de la réussite comme étant considérablement plus importante que l'apprentissage en soi.<sup>1</sup>

#### **1.4) Les prédispositions psychologiques : l'anxiété et le perfectionnisme**

##### **Une tendance à l'anxiété**

- Les gens qui ont tendance à être anxieux en général font plus facilement de l'anxiété de performance. Les sujets anxieux réussissent généralement moins bien que les sujets qui ont un faible niveau d'anxiété.<sup>5-6-7</sup>

##### **Le perfectionnisme**

- Le perfectionnisme est la « tendance à placer des exigences excessivement élevées pour une performance qui s'accompagne d'une auto-évaluation trop critique. »<sup>7</sup> Le désir de tout faire parfaitement génère beaucoup d'anxiété de performance.

##### **Les causes psychosociales**

L'environnement social peut également contribuer à générer de l'anxiété de performance.

- Ce type d'anxiété est « symptomatique d'une société où la performance et la réussite individuelle sont extrêmement valorisées »<sup>2</sup>
- La société d'aujourd'hui favorise davantage des relations axées sur la concurrence et la compétition (au niveau académique et professionnel).<sup>12</sup>
- Le milieu scolaire peut contribuer au développement de l'anxiété de performance. En effet, dès les prémices de son parcours académique l'enfant peut interpréter que ses capacités sont considérées sur la base d'une note et que ce chiffre est représentatif de son niveau d'intelligence.<sup>12</sup>
- L'anxiété de performance provient souvent de l'interaction entre l'enfant et ses parents : des attentes parentales trop élevées par rapport aux résultats académiques génèrent souvent de l'anxiété de performance.<sup>1-2</sup>
- Si l'enfant ne reçoit pas le soutien approprié pour développer une solide confiance en soi, il jugera sa valeur personnelle en fonction de gains extérieurs uniquement, ce qui entraîne généralement une faible estime de soi et une tendance à l'anxiété de performance.<sup>2</sup>

## Solutions pour réduire l'anxiété de performance

Afin de diminuer son anxiété de performance, il est important de se rappeler que :

- Vous pouvez identifier où, quand et comment se manifeste votre anxiété pour déterminer les causes de cette anxiété, et ainsi agir sur celle-ci.
- Questionnez vos croyances sur la réussite et l'échec car cela peut vous permettre d'identifier les sources de votre anxiété de performance : certains étudiants ont la conviction intime qu'un échec reflète leur valeur personnelle et prouve *qu'ils* sont un échec.<sup>2</sup>
- Sortez de l'anticipation et concentrez-vous sur ce qu'il est possible de faire maintenant.
- Vous avez du contrôle sur ce qui précède l'évaluation<sup>8</sup> :
  - gérez votre temps;
  - faites-vous un plan de travail : organisez la matière qui doit être apprise;
  - divisez la tâche en sous-objectifs (cela permet d'accroître son efficacité personnelle : les progrès graduels, effectués grâce à l'atteinte progressive des objectifs ciblés, sont de multiples sources de satisfaction et font paraître l'objectif final moins « décourageant »<sup>11</sup>);
  - adoptez un éventail de stratégies d'étude;
  - allez chercher de l'aide (professeur ou élève qui réussit bien);
  - révisez vos anciennes performances (bonnes ou mauvaises) pour apprendre de ces expériences;
  - étudiez dans un environnement semblable à celui où se déroulera l'examen (calme, qui permet de se concentrer);
  - allouez-vous du temps pour vous changer les idées et prendre des pauses;
  - faites-vous confiance, pensez à vos expériences de succès;

- Prenez conscience que le but d'une évaluation est de mesurer un apprentissage et non de déterminer la valeur personnelle d'un individu.
- Soyez conscient que la confiance en ses capacités favorise mieux la réussite, l'intérêt et les attitudes positives à l'école que ne le font les aptitudes réelles.<sup>10</sup>
- Au moment de faire face à des difficultés, il vaut mieux changer de stratégie ou augmenter les efforts fournis, plutôt que de remettre en question vos capacités intellectuelles;
- Prenez conscience du fait qu'un échec n'est pas une finalité en soi. Il est l'occasion (difficile) d'apprendre;
- Reconnaissez que vous êtes sensible au regard et aux attentes de votre entourage (parents, amis et professeurs) face à votre performance académique et qu'en conséquent, votre propre évaluation reflète en partie ces attentes.

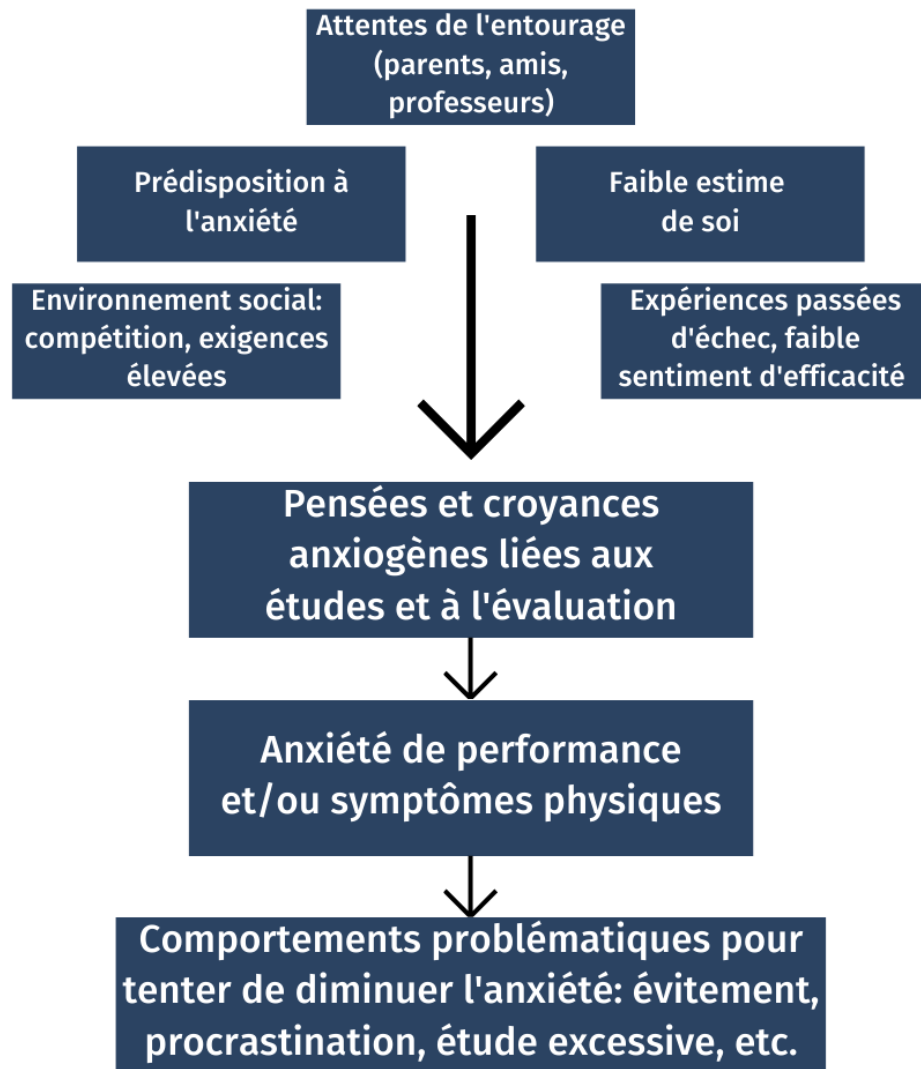
*Exemple* : si la satisfaction de vos parents dépend de vos résultats et non des efforts investis, vous établirez vos critères de réussite en fonction de ceux de vos parents, et non en fonction de vos besoins ou de votre conception de la réussite.<sup>11</sup>

→ déterminez donc ce qui vous motive personnellement dans vos études, fixez -vous des **objectifs réalistes** et acceptables et si possible, informez vos parents de ce que représente pour vous la réussite (le support parental contribue significativement au sentiment de compétence personnelle);

- N'oubliez-pas que votre valeur réside dans ce que vous êtes et non dans ce que vous faites.



# Mécanisme de l'anxiété de performance, en bref



## Liste des références:

1. La clé des champs. Réseau d'entraide pour troubles anxieux. « L'anxiété de performance » Document récupéré de <http://www.lacledeschamps.org/index.asp?id=12>
2. Beaucage, B. (1997). L'anxiété de performance ou la réussite à tout prix. *Vies-à-vies*, 10(2), 1-2.
3. Hopko, D. R., Hunt, M. K., & Armento, M. E. A. (2005). Attentional task aptitude and performance anxiety. *International Journal of Stress Management*, 12, 389-404.
4. Bin Kassim, M. A., Mohd Hanafi, S. R. B., & Hancock, D. R. (2007). Test anxiety and its consequences on academic performance among university students. *Progress in education*, 15, 17-37.
5. Lecomte, J. (2004). De l'apprentissage social au sentiment d'efficacité personnelle : autour de l'œuvre de Albert Bandura. *L'harmattan*.
6. Collins (1982) cité dans : Lecomte, J. (2004). De l'apprentissage social au sentiment d'efficacité personnelle : autour de l'œuvre de Albert Bandura. *L'harmattan*.
7. Frost et al., (1990). Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*.
8. Joe Landsberger (n.d.). Overcoming test anxiety. *Study Guides and Strategies*. Document consulté le 24 novembre 2010 de <http://www.studygs.net/tstprp8.htm>
9. Galand, B., & Vanlede, M. (2004). Le sentiment d'efficacité personnelle dans l'apprentissage et la formation : quel rôle joue-t-il ? D'où vient-il ? Comment intervenir ? *Savoir*, Hors-série, 91-116.
10. Lecomte, J. (2004). Les applications du sentiment d'efficacité personnelle, *Savoirs*, Hors série, p. 59-90.
11. Putwain, D. W., Woods, K. A., & Symes, W. (2010) Personal and situational predictors of test anxiety of students in post-compulsory education. *British Journal of Educational Psychology*, 80, 137-160.
12. Toczek, M.-C. (2006). Diversité: ville école intégration, no. 147, décembre 2006.