

Livret résumé



DOSSIER SUR L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE AU TRAVAIL

Par Lauriane Maheu,
Août 2023

TABLIÈ DES MATIÈRES

02

[Introduction](#)

03

[Glossaire](#)

04

[Lien vers les articles](#)

05

[Stress VS anxiété](#)

06

[Infographie 1 : Vivez-vous de l'anxiété de performance au travail?](#)

07

[Infographie 2 : Saines ou mal saines mes stratégies d'adaptation?](#)

08

[Infographie 3 : Que pouvons-nous faire en situation D'APT?](#)

09

[Infographie 4 : Stratégies de gestion du stress et d'anxiété de performance au travail](#)

10

[Témoignages](#)

11

[Quelques ressources](#)

12

[Références](#)

INTRODUCTION

Ce livret présente un résumé du dossier sur l'anxiété de performance au travail qui a été rédigé au printemps et à l'été 2023 par Lauriane Maheu, étudiante au doctorat en psychologie du travail et des organisations à l'Université de Sherbrooke et présenté par le Centre universitaire de formation continue. Vous trouverez l'ensemble des infographies utilisées dans ce dossier. Si vous souhaitez lire les 4 articles de ce dossier, rendez-vous à la page 4. Vous n'avez qu'à cliquer sur le titre de l'article qui vous intéresse.



Lauriane Maheu, B.A.

Candidate au doctorat en psychologie du travail et des organisations (Ph.D.-RI)
Département de psychologie
Faculté des lettres et sciences humaines
Université de Sherbrooke

lauriane.maheu@usherbrooke.ca

Lauriane Maheu est candidate au doctorat en psychologie du travail et des organisations à l'Université de Sherbrooke. Elle s'intéresse principalement à la psychologie du travail humanitaire, soit l'application de l'expertise des psychologues du travail dans les contextes d'aide humanitaire et de coopération internationale. Animée par le bien-être de la personne dans son milieu de travail, elle a entamé des études sur l'anxiété de performance au travail, un phénomène peu étudié, mais bien présent dans nos organisations. Lauriane accompagne également des étudiantes et étudiants au baccalauréat dans leur première expérience en recherche scientifique.

GLOSSAIRE

Anxiété

Émotion caractérisée par une appréhension et un sentiment de tension qui est causée par l'anticipation d'un danger, d'une catastrophe ou d'un malheur imminent (American Psychological Association, s.d.a). La plupart du temps, ce sera devant une menace potentielle et possiblement imaginée!

Anxiété de performance

L'expérience d'appréhensions et de craintes importantes délimitées à l'exécution d'une activité précise (p. ex. : présentation, compétition sportive, test, concert) (APA, s.d.b; Powell, 2004).

Anxiété de performance au travail (APT)

L'expérience d'appréhensions et de craintes importantes liées à l'exécution de tâches au travail, à la performance en emploi et aux conséquences possibles de celles-ci. Elle est caractérisée par une combinaison de manifestations somatiques, cognitives, comportementales et affectives. Il existe deux types d'APT, celle qui altère la capacité d'une personne à performer au niveau attendu au travail (APT débilante) et celle qui favorise la capacité d'une personne à performer au travail (l'APT facilitante) (Maheu et al., sous presse).

Stratégies d'adaptation

Une tentative de répondre à ses besoins à l'aide d'efforts comportementaux et cognitifs lorsqu'on sent que les demandes et attentes (de nous-mêmes ou de notre environnement) dépassent nos ressources (Lazarus et Folkman, 1984). Autrement dit, les comportements ou les pensées qui aident à maîtriser, réduire ou tolérer son anxiété de performance au travail.

Stress

Une réponse physiologique ou psychologique à des facteurs de stress internes ou externes (situation menaçante). Il entraîne des changements qui affectent presque tous les systèmes de l'organisme et qui influencent les sentiments et le comportement des individus (APA, s.d.c).

LIENS VERS LES ARTICLES



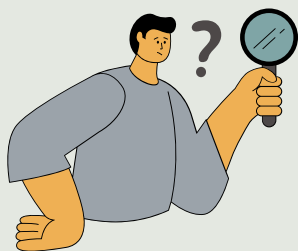
ARTICLE 1

Dossier sur l'anxiété
de performance au
travail



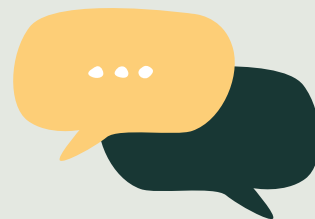
ARTICLE 2

Démêler le
stress et
l'anxiété



ARTICLE 3

Reconnaitre l'anxiété
de performance au
travail



ARTICLE 4

Anxiété de
performance au
travail : Marie-Pierre
et Claude nous
racontent

Si les liens ne sont pas accessibles, vous retrouverez ces articles au www.usherbrooke.ca/formation-continue/

STRESS VS ANXIÉTÉ

Stress : réponse physiologique ou psychologique à une situation menaçante.

Stress absolu

Une situation menaçante réelle et pour tous. Elle est absolument stressante pour tout le monde.

Stress relatif

Une situation est interprétée comme menaçante par la présence d'au moins une caractéristique : CINÉ* (Lupien, 2020).

* Contrôle faible, Imprévisibilité, Nouveauté et Égo menacé

POUR EN APPRENDRE DAVANTAGE SUR VOTRE STRESS

[Le Centre d'étude sur le stress humain vous propose un questionnaire pour vous aider à comprendre votre stress : Cliquez Ici!](#)

Anxiété : Émotion d'appréhension et de tension qui est causée par l'**anticipation** d'une situation menaçante (stress absolu ou relatif).

Anxiété trait

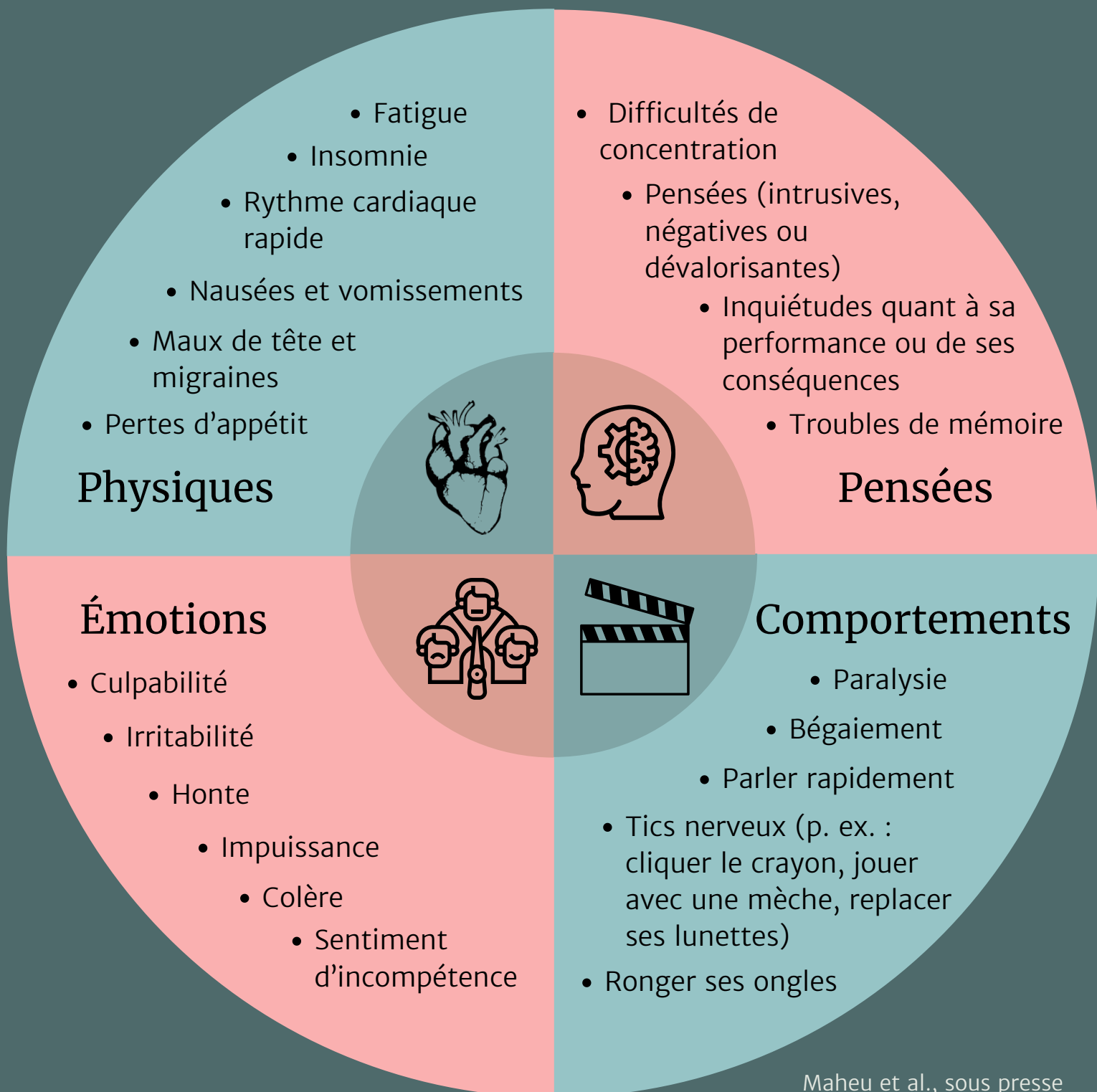
Certaines personnes ont un détecteur de menaces plus sensible. Elles ont tendance à s'inquiéter de tout et de rien (Spieldberg, 1985).

Anxiété état

Anxiété vécue de manière transitoire (Spieldberg, 1985). L'anxiété disparaît généralement lorsque la situation menaçante cesse ou disparaît.

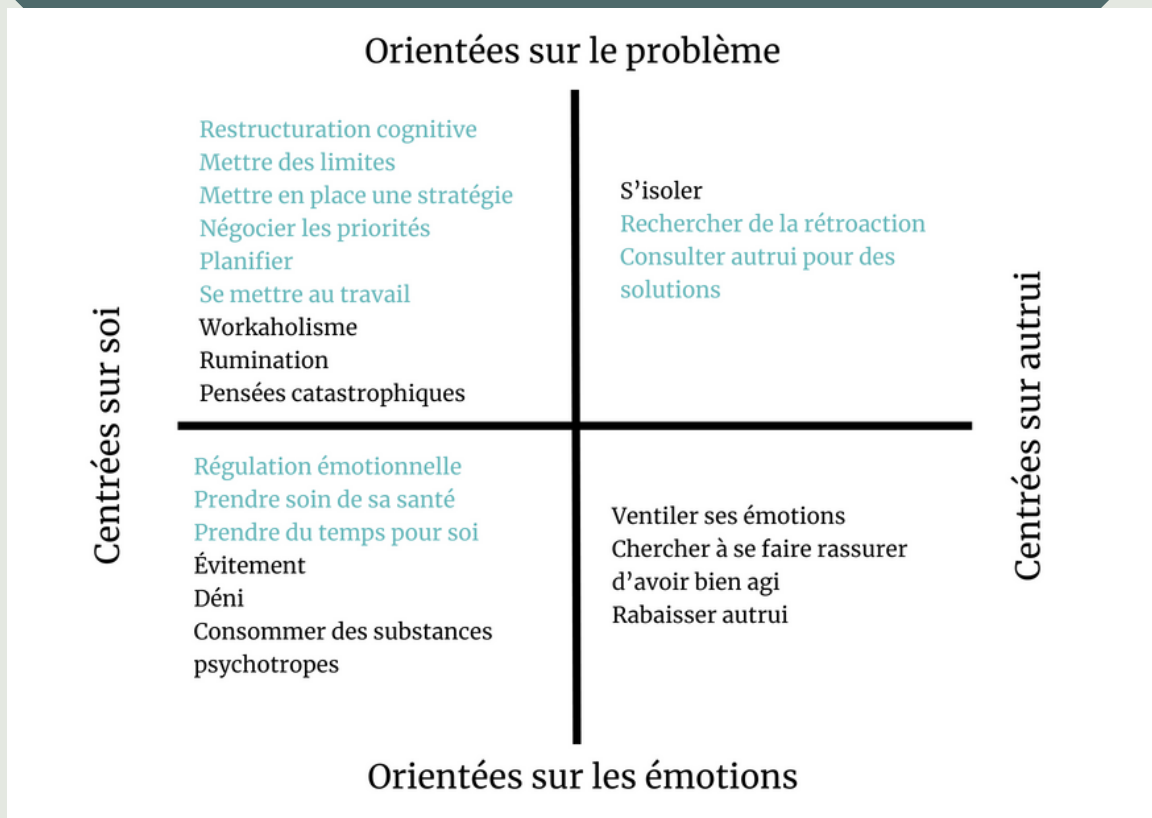
VIVEZ-VOUS DE L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE AU TRAVAIL?

Avant ou pendant une situation de performance au travail, observez-vous ces signes chez vous? Ou peut-être chez un collègue ou un employé?



Maheu et al., sous presse

SAINES OU MAL SAINES MES STRATÉGIES D'ADAPTATION FACE À L'APT



Tirée et adaptée de l'étude de Paiement et ses collaborateurs (2021). Les stratégies en bleu sont celles qui semblent davantage saines. Toutefois, il est à noter qu'aucune étude n'a été réalisée sur le sujet jusqu'à présent sur l'impact réel de ces stratégies sur l'anxiété de performance au travail.

Tout le monde utilise une variété de stratégies d'adaptation afin de maîtriser, réduire ou tolérer son stress, son anxiété ou son anxiété de performance au travail. En voici quelques exemples. Notez toutefois que certaines semblent plus saines (en bleu; Paiement et al., 2021) et qu'il est préférable de diversifier leur orientation (Wolfe, 1990).

QUE POUVONS-NOUS FAIRE EN SITUATION D'APT?

Adopter une bonne hygiène de vie

Sommeil, pratique d'activités physiques, saine alimentation (limiter la consommation de caféine), etc.

Déterminer les situations au travail qui engendrent de l'APT chez soi

Le « où », « quand » et « comment ». Le questionnaire CINÉ est un bon point de départ.

Sortir de l'anticipation et se concentrer sur sa zone de contrôle

Sur quels aspects de la situation avez-vous du contrôle? Quelles sont vos ressources à votre disposition? Que pouvez-vous faire maintenant?

Ex : Gestion du temps, préparation, plan de travail, aller chercher de l'aide, mettre ses limites, etc.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE EN SITUATION D'APT?

Questionner ses croyances (restructuration cognitive)

Remettre en question ses cognitions et ses pensées anxiogènes, notamment, ses croyances sur la réussite, l'échec et possiblement leur lien avec votre estime personnelle.

Pratiquer la pleine conscience et la relaxation (régulation émotionnelle)

Si vous remarquez des manifestations d'APT, vous pouvez faire une courte séance de méditation, des techniques de respiration ou de pleine conscience (voir [infographie 4](#)).

Aller chercher du soutien

N'hésitez pas à discuter avec un collègue, un supérieur ou un proche ou à consulter un professionnel de la santé mentale ou un coach professionnel.

STRATÉGIES DE GESTION DU STRESS ET D'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE AU TRAVAIL

Prévenir et réduire l'anxiété de performance et le stress au travail (autrement que par l'organisation et la planification!)

EXERCICES DE RESPIRATION

- 4-7-8.
- Respiration diaphragmatique.
- Respiration des lèvres pincées.
- Respiration nasale alternative ou Nadi Shodhana (Pranayama).
- Bourdonnement de l'abeille ou Brahmari (Pranayama).
- La marche afghane.

PRENEZ DES PAUSES (UN PLUS SI ELLES SONT ACTIVES)

Voici quelques idées :

- Yoga sur chaise.
- Marcher pour aller chercher un café.
- Se déhancher au son de votre musique préférée.
- Lire un chapitre d'un roman.
- Tricoter, crocheter ou broder.



SÉANCE D'ÉTIREMENTS



- 5 à 10 min.
- Choisir une partie du corps.
- Pendant l'étirement, imaginer la tension quitter votre corps.
- Expirez à l'étirement et inspirez au relâchement.

Vous pouvez suivre une vidéo pour vous aider.

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Pleine conscience 1 = se concentrer sur le moment présent, à ce que l'on ressent, sans filtre, sans jugement et sans attente.

Attention portée sur : respiration, pensées, émotions, sensations physiques, etc.

Il existe des vidéos et des applications pour faire de la méditation guidée.

MÉTHODE DES 5-4-3-2-1

Cet exercice simple est utile lorsque l'anxiété monte ou que nous sommes en crise de panique. Elle permet de se centrer sur le moment présent et interrompre les pensées intrusives. Nommez les éléments suivants :

- 5 Choses que vous voyez.
- 4 Choses que vous pouvez entendre.
- 3 Choses que vous pouvez toucher.
- 2 Choses que vous pouvez sentir.
- 1 Choses que vous pouvez goûter.

1. <https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/mes-habitudes-de-vie/meditation-pleine-conscience>

À LIRE!

Nous avons rencontré deux personnes qui ont eu la gentillesse d'échanger sur leur expérience avec l'APT. Bien qu'il soit difficile de résumer ces échanges, nous vous invitons à lire cet article. Néanmoins, sachez que c'est normal de vivre de l'anxiété de performance au travail et vous n'êtes pas seul!

TÉMOIGNAGES

CLAUDE

Claude a touché à plusieurs domaines d'emploi depuis qu'il est adolescent. Aujourd'hui, il est en transition d'emploi après avoir été remercié. Fort d'introspection, il a toujours cherché à se comprendre et à se développer puisqu'il a « géré ça toute sa vie » le stress et l'anxiété.

MARIE-PIERRE

Marie-Pierre est à la tête d'une équipe de soutien à l'enseignement et, plus spécifiquement, en ce qui a trait au numérique éducatif. Pour elle, l'anxiété de performance est nouvelle : elle n'avait jamais vraiment ressenti une pression de performer avant d'intégrer son poste actuel.

QUELQUES RESSOURCES

AIDE IMMÉDIATE

- Info-Social, composer le 811, option 2
- Jeunesse, j'écoute ou au 1-800-668-6868 (sans frais) ou textez le mot PARLER au 686868
- suicide.ca ou au 1-866-277-3553.
- Parlons suicide Canada ou au 1-833-456-4566

AIDE À PLUS LONG TERME

- Ordre des psychologues du Québec
 - Relief
 - Retrouver son entrain

OUTILS, LIVRES, ETC.

- Anxiety Canada (site web)
- Application ISmart (application)
- Association canadienne pour la santé mentale (site web)
- Centre d'études sur le stress humain (site web)
- Espace mieux-être Canada (site web)
- Par amour du stress de *Dre Lupien* (Livre)
- Pensouillard le Hamster de *Serge Marquis* (Livre)
- Réseau Global-Watch, bien-être au travail et performance durable (site web)

RÉFÉRENCES

American Psychological association. (s.d.a). APA Dictionary of Psychology - Anxiety. <https://dictionary.apa.org/anxiety>

American Psychological Association. (s.d.b). APA Dictionary of Psychology - Performance Anxiety. <https://dictionary.apa.org/performance-anxiety>

American Psychological Association. (s.d.c). APA Dictionary of Psychology - Stress. <https://dictionary.apa.org/performance-anxiety>

Lazarus, R. S. et Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing.

Lupien, S. (2020). Par amour du stress (Nouvelle édition revue et augmentée). Éditions Va Savoir.

Maheu, L., Longpré, P., et Richard, S. (sous presse). Création et validation de l'échelle d'anxiété de performance au travail : Vers une conceptualisation de l'anxiété de performance au travail. Humain et organisation.

Paiement, A.-M., Desroches, O. -A., Maheu, L., Leduc, F.-É., et Longpré, P. (2021). L'anxiété de performance au travail : une étude exploratoire. Revue québécoise de psychologie, 42 (3), 139-172. <https://doi.org/10.7202/1084583ar>

Powell, D. M., Stanley, D. J. et Brown, K. N. (2018). Meta-analysis of the relation between interview anxiety and interview performance. Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement, 50 (4), 195-207. <https://doi.org/10.1037/cbs0000108>

Spielberger, C. D. (1985). Anxiety, cognition and affect: A state-trait perspective. Dans A. H. Tuma et J. D. Maser (dir.), Anxiety and the anxiety disorders (1ère éd., p. 171-182). Routledge.

Wolfe, M. L. (1990). Coping with musical performance anxiety: Problem-focused and emotion-focused strategies. Medical Problems of Performing Artists, 5(1), 33-36.



DOSSIER SUR L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE AU TRAVAIL

Lauriane Maheu, B.A.

Candidate au doctorat en psychologie du travail
et des organisations (Ph.D.-RI)

Département de psychologie

Faculté des lettres et sciences humaines

Université de Sherbrooke

lauriane.maheu@USherbrooke.ca