

## Résumé de conférence sur l'anxiété de performance

Fanny-Alexandra Guimond, psychologue et professeure à l'UQAT

L'anxiété de performance est une problématique très répandue chez les enfants et les adolescents. Elle peut se traduire par du stress élevé, des crises d'angoisse, du perfectionnisme exagéré, de la procrastination et des symptômes physiques comme des maux de tête ou de ventre avant ou pendant les évaluations. Une dose modérée de stress permet aux élèves de se mobiliser. Cependant, une dose trop élevée de stress, comme dans le cas de l'anxiété de performance, nuit énormément aux performances scolaires. Cela peut mener à de la démotivation et, à plus long terme, à du décrochage scolaire. De plus, il arrive fréquemment qu'elle ne se manifeste pas uniquement dans le cadre d'évaluations scolaires, mais également dans les activités sportives et artistiques.

L'anxiété de performance peut être liée à de l'anxiété en général (p. ex., l'élève a tendance à s'inquiéter beaucoup ou a plusieurs craintes), à de réelles difficultés scolaires ou attentionnelles (p. ex., l'élève a des stratégies inefficaces d'étude) ou à des attentes irréalistes de l'élève ou de ses parents. Heureusement, il est possible d'intervenir lorsqu'on suspecte qu'un enfant ou un adolescent fait de l'anxiété de performance, car elle est très liée à leurs pensées et à leurs croyances. Par exemple, les élèves anxieux ont tendance à attribuer leurs échecs à des facteurs internes (p. ex., ils ne sont pas assez bons) et leurs succès à des facteurs externes (p. ex., l'examen était trop facile). Ils sont donc rarement satisfaits lors de réussites et se blâment durement pour leurs échecs. Ils accordent également énormément de valeur à la réussite scolaire, ce qui affecte directement leur confiance et leur estime de soi lorsqu'ils ne réussissent pas comme ils le souhaiteraient. Malheureusement, cela arrive souvent, car ils présentent, en général, des idéaux de réussite difficilement atteignables. Il est donc possible d'intervenir en les aidant à avoir des attentes plus réalistes, à bâtir leur estime et leur confiance en soi, ainsi qu'à les outiller pour avoir des stratégies d'étude et de préparation plus efficaces.