

Vies à Vies

Bulletin du Service d'orientation et de consultation psychologique

Volume 10, numéro 2 - Octobre 1997

L'anxiété de performance ou la réussite à tout prix

La plupart des étudiants connaissent bien le stress qui précède les examens, les exposés oraux et autres évaluations, sans que cette réaction normale d'anxiété ne mine leur vie quotidienne de façon continue. Pour d'autres, cependant, la réussite scolaire et l'obtention de résultats élevés peuvent être investies d'une valeur si importante et causer un tel niveau de stress que cela en vient à prendre une place démesurée. C'est ce qui arrive à ceux et celles qui sont aux prises avec une forte anxiété de performance.

Quand anxiété et performance se conjuguent

L'anxiété est un état d'appréhension, de tension ou de malaise qui provient de l'anticipation d'un danger, dont la source n'est pas toujours reconnue consciemment. Plus spécifiquement, l'anxiété se compose de sentiments subjectifs (peur), de pensées anxiogènes, d'activation physiologique telle l'augmentation de la pression sanguine et de réponses physiques et comportementales comme l'insomnie. L'anxiété est un signal, une réaction à un danger réel ou imaginaire.

Symptomatique d'une société où la performance et la réussite individuelle sont extrêmement valorisées, l'anxiété de performance est reliée à la peur de l'échec et se caractérise principalement par une forte appréhension face aux évaluations ou à toute autre situation où l'on peut se sentir jugé. Elle peut se traduire de plusieurs façons : stress élevé aux examens, panique ou crises d'angoisse avant les évaluations, perfectionnisme exagéré dans l'étude, ou une panoplie de troubles somatiques à l'approche des échéances (migraines, troubles digestifs, etc.). Sans oublier ceux et celles qui n'osent pas entreprendre de projets dont l'issue est incertaine (comme les études universitaires), par peur d'être confrontés à un échec éventuel. Mais on retrouve surtout, à la base, un ensemble de croyances sur la performance et la réussite qui rendent la seule idée d'un échec intolérable.

L'anxiété de performance peut être relativement fréquente chez les étudiants, car le milieu universitaire est un contexte propice à son exacerbation. Mais elle ne se manifeste pas uniquement dans les

études ; elle peut être vécue au travail, dans le sport ou les activités artistiques. Elle sera généralement fonction du sens donné à la performance à réaliser, bien plus que de la tâche en soi, par exemple la valeur associée, consciemment ou inconsciemment, à la réussite universitaire plutôt qu'à l'examen.

Par
Béatrice
Beaucage,
psychologue

Un niveau modéré d'anxiété peut mener à une performance optimale, tandis que la performance se détériore si ce niveau est trop bas ou trop élevé. Lors d'un examen, par exemple, un souci exagéré du passage du temps, la revérification constante des réponses, ainsi que des pensées irrationnelles et négatives, du genre *j'ai tout oublié ; je vais échouer*, augmentent le niveau de stress, nuisent à l'attention et à la performance et empêchent l'étudiant de se rappeler des apprentissages en mémoire.

En fait, tout est une question d'attitude et de croyances. Parmi les étudiants fortement anxieux, plusieurs auraient tendance à attribuer leurs échecs à des facteurs internes (leur incompétence ou le fait de ne pas étudier assez fort), et leurs succès à des facteurs externes (la chance, la facilité de l'examen), ce qui



perpétuerait le cercle vicieux où la personne ne peut jamais être satisfaite de ses efforts ou avoir confiance en ses habiletés, et continue donc d'être anxieuse à l'examen suivant. Ce qu'elle recherche, au-delà du succès, c'est de prouver sa valeur. Elle ne croit pas, au fond, pouvoir être aimée simplement pour ce qu'elle est, et sent que sa valeur dépend uniquement de ses réussites et de ses réalisations, de ce qu'elle fait. Tant que cette confiance de base n'est pas assurée, elle aura beau accumuler les preuves de ses capacités, récolter des médailles, l'exercice sera

La personne aux prises avec l'anxiété de performance ne se sent jamais à la hauteur de ses idéaux de réussite.

toujours à recommencer. Quoi qu'elle fasse, elle ne se sent jamais à la hauteur de ses idéaux de réussite.

D'où vient l'anxiété de performance ?

L'anxiété de performance serait un trait de personnalité, une disposition latente à réagir aux situations d'évaluation, qui n'attend qu'un contexte propice pour se déclencher. Mais l'anxiété de performance ne débute pas à l'université. En fait, elle commencerait à se développer dès les années préscolaires et scolaires, et prendrait naissance dans l'interaction entre l'enfant et ses parents, en particulier lorsque la « performance » de l'enfant ne correspond pas aux attentes - souvent irréalistes - d'un parent toujours insatisfait. L'enfant peut intégrer et faire siens les critiques et jugements parentaux (qu'ils soient exprimés de façon implicite ou explicite), ou encore réagir à l'indifférence du parent, et vivre des sentiments d'hostilité, de culpabilité et de frustration. Ces sentiments, non reconnus et accumulés intérieurement, peuvent se traduire en anxiété. L'enfant qui se sent incompetent sera donc plus anxieux et vivra un découragement croissant face à son incapacité à répondre à des exigences trop élevées pour lui. Il recherchera constamment l'éloge et tentera à tout prix d'éviter la critique et l'échec.

S'il n'a pas le soutien positif nécessaire pour développer une confiance solide en sa valeur et sa compétence, l'enfant apprendra de plus en plus à s'évaluer en fonction de gains extérieurs comme les notes et les récompenses. Ce manque de conviction interne en sa valeur personnelle ira de pair avec une pauvre estime de soi et un sentiment profond d'inefficacité.

L'environnement scolaire, souvent le reflet des valeurs de la société, peut aussi influencer sur le développement de l'anxiété de performance et ce, dès les premières années scolaires. Un contexte évaluatif stressant peut faire sentir l'élève impuissant et anxieux, ce qui accroît le développement de l'anxiété de performance. À l'université, cela pourra être relié au niveau de difficulté de certains champs d'étude. Une compétition serrée pour accéder aux études supérieures provoquera une forte anxiété de performance surtout si, en parallèle, le milieu offre peu de

soutien sur les plans scolaire et affectif. Le manque de temps, la diminution des loisirs et des activités sociales, la difficulté à maîtriser les apprentissages, l'anonymat et les longues heures de travail sont aussi des facteurs pouvant contribuer à l'anxiété de l'étudiant et avoir un impact négatif sur l'adaptation au milieu universitaire.

Les étudiants anxieux de leur performance auront tendance à travailler deux fois plus fort afin d'augmenter leurs chances de réussite. Malheureusement, et c'est là où l'anxiété de performance devient un cercle vicieux, ces étudiants ont souvent un niveau de réussite plus faible que les autres, écart qui s'accroît plus la tâche est difficile. Ils ont parfois développé de moins bonnes habiletés d'étude - dictées par leur souci de réussite parfaite - pour lesquelles ils tenteraient de compenser en étudiant encore plus longtemps, mais de façon inefficace parce que trop perfectionniste.

Reprendre le pouvoir sur son anxiété

Des méthodes d'étude inadéquates sont généralement une conséquence de l'anxiété de performance. Pour certains étudiants, il pourra donc être aidant d'en prendre conscience et de trouver de nouvelles façons d'étudier en changeant leurs attentes et leurs exigences face à eux-mêmes. Par exemple, accepter qu'on ne pourra pas tout savoir parfaitement, et donc ne plus se mettre la pression de relire cinq fois un même livre et d'en mémoriser chaque détail (ce qui de toute façon est une attente irréalisable), se permettre des activités extérieures à l'étude ou moins se comparer aux autres étudiants et suivre son propre rythme d'étude en respectant ses limites personnelles.

Bien qu'il soit utile d'évaluer et d'améliorer ses méthodes d'études, cela n'est pas toujours suffisant pour diminuer l'anxiété de performance ou augmenter la performance de l'étudiant. De même, les techniques visant uniquement la réduction de l'anxiété, comme les exercices de relaxation, auraient aussi assez peu d'impact. L'étudiant anxieux a surtout besoin d'obtenir du soutien, de clarifier ce qu'il vit et de prendre conscience des peurs et croyances qui alimentent son anxiété, avant d'arriver à la diminuer.

Pour comprendre et contrôler l'anxiété, il faut aussi réfléchir à la peur inconsciente qui y est liée. Par exemple, la peur réelle face à une évaluation peut être amplifiée par la croyance qu'un échec reflétera la valeur personnelle de l'étudiant, et lui prouvera qu'il est un échec ; ce qui peut être la conviction intime à la base d'un si grand besoin de réussite. Mais, même en arrivant à éviter l'échec tant redouté, l'estime de soi fragile et le doute constant de soi n'arrivent à être consolidés par aucun succès. D'où une quête sans fin, et vouée... à l'échec.

Tout en demeurant des valeurs importantes, la performance et la réussite personnelle n'ont pas à susciter une anxiété aussi envahissante. Il est possible de reprendre le dessus et d'apprendre à vivre ses études de façon moins anxiogène, moins stressante, et, en bout de ligne, beaucoup plus satisfaisante.

2

VIES-À-VIES

Le bulletin Vies-à-vies est publié quatre fois l'an par le Service d'orientation et de consultation psychologique (SOCP) de l'Université de Montréal. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de l'éditeur.

Adresse :

Université de Montréal,
SOCP, C.P. 6128,
succursale Centre-ville,
Montréal (Québec) H3C 3J7
Tél. : (514) 343-6853

Rédactrice en chef :

Marie-Andrée Linteau

Comité du bulletin :

Louise Beauchamp,
Marie-Andrée Linteau,
Claude Pratte,
Hélène Trifiro

Illustration : Rose Bergeron

Infographie : Smartiz

Impression :

Service de polycopie de
l'Université de Montréal

Dépôt légal :

Bibliothèque
nationale du Québec,
Bibliothèque nationale du
Canada - ISSN 0842-1838

Abonnement : 10 \$

(taxes incluses).
Tél. : (514) 343-6111,
poste 1773

TPS : R108160995

TVQ : 1006011132

Note : La désignation de personnes par l'emploi du genre masculin n'a d'autre fin que celle d'alléger le texte.