
Forum étudiant et Parlement des jeunes 2018

L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE CHEZ LES JEUNES

Préparé par Josée Levasseur

Juillet 2017

CONTENU

Introduction	1
Définition de l'anxiété de performance	1
Les causes possibles	2
<i>Le contexte</i> 2	3
<i>La personnalité</i>	3
Les solutions	3
Quelques initiatives concrètes	3
Le programme Zenétudes	3
Les ateliers Korsa	4
Le yoga et la gestion du stress	4
La promotion des bonnes habitudes de vie	4
Enjeux	5
Les accommodements	5
Des professeurs qui se font intervenants	5
Conclusion	5
Pistes de réflexion	6
Bibliographie	7
Pour en savoir plus	7

INTRODUCTION

La réussite scolaire peut susciter beaucoup de stress. Souvent, les bons résultats attendus ne concernent pas seulement les matières académiques : bien qu'elles soient d'abord des sources de motivation stimulantes, les activités parascolaires peuvent aussi générer des exigences de performance. Par ailleurs, la transition entre le secondaire et le collégial puis l'université amène son lot de stress. Enfin, de nombreux étudiants doivent travailler en plus de vouloir se surpasser dans leurs études. La réussite recherchée à l'école doublée à une conciliation travail-études peut devenir difficile à gérer.

Selon une recherche de l'Université du Kansas, le nombre d'étudiants dépressifs et anxieux a doublé, depuis 15 ans, en Amérique du Nord. En particulier, les écoles et cégeps québécois assistent à une hausse importante du nombre de demandes de consultation pour des problèmes de santé mentale ou plus particulièrement pour de l'anxiété de performance. Heureusement, les établissements d'enseignement semblent de plus en plus conscients du problème. Ils offrent des services d'aide aux étudiants et certains d'entre eux mettent des professionnels à leur disposition.

DÉFINITION DE L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

La plupart des étudiants ont déjà vécu le stress qui précède les examens, les exposés oraux, les compétitions sportives, les concours de musique et celui généré par une charge de travail trop imposante. Sonia Lupien, docteure en neurosciences¹, fondatrice et directrice scientifique du Centre d'études sur le stress humain, l'appelle le stress relatif. Cette réaction diffère du stress absolu, soit celui que nous ressentons lorsque notre survie est menacée. Le désir de bien réussir met certains étudiants dans un état de tension tel que leur cerveau ne fait pas bien la distinction entre un stress relatif et un stress absolu. Devant une évaluation ou encore une situation dans laquelle l'étudiant peut se sentir jugé sur sa performance scolaire ou autres, il a l'impression d'être en danger. La peur d'échouer prend des proportions démesurées. C'est alors qu'on parle d'anxiété de performance. L'anxiété peut miner la vie quotidienne.

Les effets physiques de l'anxiété les plus fréquents que ressentent les jeunes sont les pleurs, les vomissements, les convulsions, les migraines, la difficulté à se concentrer et à dormir. L'anxiété peut aussi induire des effets psychologiques comme les crises de panique ou d'angoisse. Tous ces symptômes risquent de freiner l'apprentissage et de mener à l'abandon scolaire, à la dépression, voire à des idées suicidaires.

¹ Voir le dépliant publié sur le site du Centre d'études sur le stress humain (CESH).

[<http://www.stresshumain.ca/documents/pdf/Actualités/1DepliantSolutionEtudiant.pdf>]. Consulter également : [<http://www.stresshumain.ca/le-stress/quest-ce-que-le-stress/stresseurs.html>].

L'anxiété de performance chez les jeunes prend des proportions de plus en plus inquiétantes, selon certains chercheurs. Financée par le collège de Bois-de-Boulogne, une enquête a été menée auprès de 12 208 cégépiens inscrits à la session de 2014 et provenant de huit cégeps de différentes régions du Québec. L'étude avait pour but de mesurer l'ampleur des besoins socioaffectifs des étudiants et l'utilisation des services d'aide qui leur sont offerts dans les cégeps.

Les résultats révèlent que plus du tiers des cégépiens, soit 35,1%, font de l'anxiété « souvent » et « tout le temps » et 17,4 % vivent « beaucoup » ou « énormément » de détresse psychologique. Les filles sont plus touchées que les garçons. Parmi les principaux facteurs qui causent de la détresse et de l'anxiété, 61,4 % des répondants disent avoir ressenti de la détresse à cause de la pression liée à la performance scolaire et, de ce nombre, 33,3% en ont éprouvé « beaucoup » ou « énormément »².

LES CAUSES POSSIBLES

LE CONTEXTE

C'est une combinaison de plusieurs facteurs qui sont susceptibles de créer de l'anxiété de performance. D'abord, les étudiants évoluent dans une société qui les encourage à l'excellence dans tout ce qu'ils entreprennent, selon certains jeunes touchés. En plus de vouloir atteindre l'excellence à l'école, ils aspirent à faire de même dans toutes les sphères de leur vie, que ce soit au travail ou dans leurs loisirs. Or, ces étudiants anxieux ne se sentent généralement pas à la hauteur de leurs idéaux de réussite. N'étant jamais satisfaits de leurs résultats, ils ont une pauvre estime d'eux-mêmes. Qui plus est, selon Diane Marcotte, professeure au Département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), l'échec est devenu quelque chose de tabou chez ces étudiants³.

En outre, M^{me} Marcotte estime que les réseaux sociaux, qui permettent d'être vu partout, participent également à l'anxiété que peut éprouver un étudiant. Il faut dire que les réseaux sociaux ont pour effet de magnifier cette obsession de la réussite qui caractérise notre société. Personne ne pense à mettre volontairement en vitrine ses échecs sur Internet. C'est pourquoi on n'y trouve qu'une succession des bons coups de chacun, ce qui peut projeter une image biaisée de la réalité. Dans un tel contexte, il n'est pas étonnant que les jeunes sentent qu'ils ne peuvent être appréciés pour ce qu'ils sont, mais plutôt pour ce qu'ils accomplissent. En plus de ne s'accorder aucun droit à l'erreur, ils en viennent à croire que leur valeur, en tant qu'individu, repose uniquement sur leurs réussites, qu'elles soient scolaires, sportives, ou autres.

² Marc André Gosselin et Robert Ducharme, « Détresse et anxiété chez les étudiants du collégial et recours aux services d'aide psychoaffectifs », *Service social*, vol. 63, n^o 1, 2017, p. 92-104.

³ Isabelle Pion, « Quand la performance engendre l'anxiété », *La Tribune*, 10 juin 2017, p. 4.

L'environnement scolaire peut aussi avoir une influence sur le développement de l'anxiété. À titre d'exemple, un cégepien est parfois aux prises avec un haut niveau de difficulté qu'impliquent certains champs d'études. Il peut y avoir aussi une forte compétition pour obtenir une place dans des programmes d'études universitaires contingentés. À cela s'ajoute le fait qu'à trop vouloir atteindre des notes parfaites, l'étudiant a peut-être développé une manière d'étudier inadéquate.

LA PERSONNALITÉ

Par ailleurs, certains enfants ont des prédispositions à être anxieux plus que d'autres. Il s'agit d'un trait de personnalité qui peut se développer selon l'interaction que l'enfant aura avec ses parents. Ces derniers peuvent, consciemment ou non, mettre de la pression sur leur enfant, lui être indifférents ou encore souffrir eux-mêmes d'anxiété. Les sentiments que l'enfant éprouve à l'égard de ses parents se traduisent de différentes façons. S'il a peu de considération envers lui-même et qu'il craint que ses parents ne l'aiment pas s'il n'est pas parfait, il peut décider de mettre tous ses efforts dans la réussite scolaire. Mais pour y parvenir, certains enfants vont développer de l'anxiété de performance.

LES SOLUTIONS

Les établissements scolaires disposent de différents outils pour aider les jeunes. Par exemple, les cégeps disposent tous de services d'aide à l'intégration des étudiants (SAIDE) pour soutenir les élèves qui éprouvent de l'anxiété associée à la réussite scolaire et autres. Cependant, il existe des disparités quant à la nature des services offerts. Certains ont engagé des psychologues, des travailleurs sociaux, des infirmières, des éducatrices spécialisées, des personnes intervenant en relation d'aide à temps plein ou à temps partiel. D'autres offrent des services d'aide téléphonique.

Le Service d'aide psychosociale du cégep de Sainte-Foy a conçu le guide ***Avez-vous remarqué?*** pour donner suite aux nombreuses demandes provenant de membres de son personnel. Il présente des stratégies d'intervention à mettre en place quand les professeurs sont en présence d'étudiants perturbés dans leur classe. L'objectif premier est de baisser le niveau d'anxiété en écoutant calmement l'étudiant avec empathie. Une fois ce dernier rassuré, c'est le moment propice de lui parler des services disponibles au sein de l'établissement.

QUELQUES INITIATIVES CONCRÈTES

LE PROGRAMME ZENÉTUDES

La professeure Diane Marcotte, avec son équipe du Laboratoire de recherche sur la santé mentale des jeunes en contexte scolaire à l'UQAM, a mis au point un programme de prévention appelé Zenétudes. Il a été testé au cégep de Sorel-Tracy auprès de 10 enseignants et de 288⁴ élèves. Le premier volet du programme se déroule en classe

⁴ [<https://www.actualites.uqam.ca/2015/zenetudes-contrer-anxiete-et-depression-chez-les-cegepiens>]

alors que l'enseignant, ayant reçu au préalable une formation avec l'équipe de Zenétudes, informe l'étudiant sur les symptômes de l'anxiété et de la dépression, de même que la transition entre le secondaire et le collégial. Selon M^{me} Marcotte, il semble que cette transition soit plus difficile ces dernières années. Notamment en raison du plus grand nombre de programmes offerts dans les cégeps. Avec le deuxième volet, les étudiants qui présentent des symptômes sérieux d'anxiété ou de dépression sont invités à s'inscrire à des ateliers animés par des professionnels. Ils comprennent deux séances qui portent sur la gestion de l'anxiété et la prévention de la dépression. Le troisième volet se rapproche de l'intervention clinique et se compose de dix séances d'une heure trente chacune. À l'automne 2017, 11 cégeps⁵, dont le celui de Limoilou, implanteront cette nouvelle approche dans le traitement de l'anxiété de performance.

LES ATELIERS KORSA

Les ateliers Korsá (franchir, traverser en suédois), développés par une équipe de chercheurs et d'intervenants en psychologie de trois universités (Université du Québec à Montréal, Université de Montréal et Université du Québec à Chicoutimi), sont offerts dans neuf cégeps. Il s'agit d'une série de cinq ateliers donnés par des gens ayant reçu la certification Korsá. Le programme s'adresse aux étudiants des collèges et des universités et s'inspire d'une approche de l'acceptation et de l'engagement (thérapie ACT). Les jeunes identifient ce qui contribue à accroître leur stress et leur anxiété dans le cadre de leurs études de même que les stratégies pour y faire face. Ils reçoivent de l'aide pour mettre en place des actions concrètes afin de vivre davantage en harmonie avec ce qui est important pour eux.

LE YOGA ET LA GESTION DU STRESS

De son côté, le cégep de Sainte-Foy a mis sur pied un plan d'intervention en santé mentale. Les étudiants peuvent suivre des cours de yoga et de gestion du stress. En classe, ils ont droit à des pauses de yoga de cinq minutes afin de faire baisser leur niveau de stress.

LA PROMOTION DES BONNES HABITUDES DE VIE

Le collège de Maisonneuve offre aussi un cours sur la gestion du stress. Celui-ci met l'accent sur l'importance de bouger, d'avoir de bonnes habitudes alimentaires et un nombre suffisant d'heures de sommeil pour réduire l'anxiété de performance et augmenter les chances d'être plus concentré et motivé dans les études. Prendre soin de soi constitue donc un grand facteur de protection contre l'anxiété.

⁵ Daphnée Dion-Viens, « Offensive des cégeps contre l'anxiété chez les étudiants », *Le Journal de Québec*, 31 mai 2017, p. 6.

ENJEUX

LES ACCOMMODEMENTS

En plus d'avoir recours à des intervenants, l'étudiant peut parfois bénéficier de mesures d'accommodement. Par exemple, on lui accorde des heures supplémentaires pour ses travaux et ses examens et même l'isolement lors des évaluations. Mais protéger les étudiants souffrant d'anxiété de performance à l'aide de mesures d'accommodement comporte des risques. Bien sûr, lorsqu'on leur enlève une évaluation, il y a un soulagement immédiat. En revanche, comme le fait remarquer Stéphane Guay, directeur de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal et psychologue spécialiste de l'anxiété, « [c]e soulagement devient une forme d'apprentissage qui va générer encore plus d'anxiété lors d'une future épreuve. À ce moment-là, il n'y a pas d'apprentissage inverse qui se fait⁶ ». Ce genre d'évitement nuit à la réussite scolaire. La directrice scientifique du Centre d'études sur le stress humain, Sonia Lupien, est d'avis qu'on n'aide pas les enfants à développer leur résistance au stress en les surprotégeant et en leur évitant toutes les formes de stress que la vie peut amener. Le stress n'est pas toujours négatif. Il permet parfois de se surpasser.

DES PROFESSEURS QUI SE FONT INTERVENANTS

Les professeurs, les aides pédagogiques individuelles (API), les conseillers en orientation (CO) de même que les agents de sécurité doivent parfois suppléer aux manques de ressources internes plus qualifiées pour répondre aux besoins des étudiants. Les professeurs sont les plus souvent sollicités lorsqu'un étudiant éprouve des problèmes personnels. Aussi, ils deviennent des intervenants de première ligne pour désamorcer une crise d'anxiété ou de panique qui a lieu dans leur classe. Toutefois, selon plusieurs groupes dont la Fédération des cégeps, ils n'ont pas nécessairement la formation professionnelle adéquate pour mener à bien leur intervention.

CONCLUSION

Apprendre à composer avec l'anxiété de performance et recourir aux ressources mises en place constituent des défis en soi. L'anxiété ne se présente pas avec la même force d'une personne à l'autre et ses causes peuvent aussi être variées. De plus, les ressources spécialisées ne sont pas partout accessibles. Quand il devient difficile de s'attaquer à la racine du problème, la tentation de la médicalisation devient forte. De leur côté, les professeurs se trouvent souvent démunis devant le phénomène et font de leur mieux, malgré un manque de formation et parfois de ressources en la matière. Il sera intéressant de continuer de documenter le phénomène et les résultats concrets des différentes initiatives mises en œuvre puisque, à ce jour, l'anxiété de performance semble toujours de plus en plus présente chez les jeunes.

⁶[http://ici.radio-canada.ca/emissions/medium_large/2014-2015/chronique.asp?idChronique=430694]

PISTES DE RÉFLEXION

Les causes de l'anxiété de performance chez les jeunes

- Est-il vrai que le phénomène soit en hausse? Serait-ce une mode? Une plus grande paresse des jeunes?
- Les chercheurs ont-ils identifié d'autres causes importantes? Sur le plan physiologique, par exemple? Est-ce l'alimentation ou des déterminants écologiques pourraient contribuer à l'augmentation de l'anxiété?
- Est-ce que les professeurs peuvent être à l'origine de l'anxiété de certains étudiants par leurs comportements ou attitudes envers eux?
- Est-ce qu'il y a des domaines d'études plus touchés par l'anxiété de performance?
- Les solutions que semblent mettre en œuvre les professeurs dans certaines situations (parler calmement, écouter le jeune, le rassurer) suggèrent une certaine banalisation de l'anxiété. Est-ce vraiment un problème grave?

Les solutions

- Pourquoi les initiatives en place semblent-elles toutes implantées dans les cégeps seulement? Ne vaudrait-il pas mieux prévenir le phénomène en intervenant dès le primaire?
- Quelles solutions sont mises en œuvre au niveau secondaire? Y a-t-il des professionnels compétents au service des jeunes qui souffrent d'anxiété au secondaire?
- La définition de l'anxiété de performance inclut la possibilité de conséquences graves. Comment les enseignants doivent-ils intervenir en classe lorsqu'un étudiant montre des signes visibles de crise d'anxiété? Reçoivent-ils des formations adéquates pour gérer ce genre de crises?
- Quels sont les résultats du programme d'intervention Zenétude? Est-ce qu'on les connaît?
- Quelles sont les perspectives de développement en matière de programme visant à réduire l'anxiété de performance dans les écoles?

Les enjeux liés au traitement de l'anxiété

- Il est possible, dans certains cas, de modifier certaines évaluations ou composantes de l'enseignement en vue de réduire l'anxiété des élèves. Est-ce souhaitable? En d'autres termes, faut-il permettre des accommodements aux étudiants anxieux et les développer dans l'avenir?
- La médicalisation est-elle une solution envisagée ou envisageable?
- Il est possible que les parents soient une source de stress pour les jeunes (ceux qui valorise les bulletins parfaits). Est-il possible d'intervenir à l'école si la pression est forte à la maison? Les professeurs et les intervenants scolaires ont-ils la légitimité d'intervenir dans l'éducation des parents?
- L'accès aux SAIDE requiert un diagnostic médical. Est-ce une bonne chose?

BIBLIOGRAPHIE

Allard, Sophie. « Quand le stress devient détresse », *La Presse*, 11 janvier 2016, p. 2.

Beaucage, Béatrice. « L'anxiété de performance ou la réussite à tout prix », *Vies à Vies, Bulletin du Service d'orientation et de consultation psychologique de l'Université de Montréal*, vol. 10, n° 2, octobre 1997.

Dion-Viens, Daphnée. « Méditation pour cégépiens anxieux », *Le Journal de Québec*, 18 février 2016, p. 12.

Id. « Offensive des cégeps contre l'anxiété chez les étudiants », *Le Journal de Québec*, 31 mai 2017, p. 6.

Gosselin, Marc-André, et Robert Ducharme, « Détresse et anxiété chez les étudiants du collégial et recours aux services d'aide psychoaffectifs », *Service social*, vol. 63, n° 1, 2017, p. 92-104.

Lupien, Sonia. *Par amour du stress*, Montréal, Les Éditions au Carré inc., Montréal, 2010, 275 p.

Pion, Isabelle. « Quand la performance engendre l'anxiété », *La Tribune*, 10 juin 2017, p. 4.

POUR EN SAVOIR PLUS

Sites Internet

<http://sites.cegep-ste-foy.qc.ca/avez-vous-remarque/avez-vous-remarque/>

<http://www.korsa.uqam.ca/>

Sites et entrevues de Sonia Lupien:

<http://www.stresshumain.ca/documents/pdf/Actualités/1DepliantSolutionEtudiant.pdf> :

<http://www.stresshumain.ca/le-stress/quest-ce-que-le-stress/stresseurs.html>

http://ici.radio-canada.ca/emissions/medium_large/2012-2013/chronique.asp?idChronique=408222

http://ici.radio-canada.ca/emissions/medium_large/2014-2015/chronique.asp?idChronique=430694

Sites et entrevues de Diane Marcotte et son programme Zenétudes:

<https://www.actualites.uqam.ca/2015/zenetudes-contrer-anxiete-et-depression-chez-les-cegepiens>

<https://www.labomarcotte.ca/>

http://ici.radio-canada.ca/emissions/le_15_18/2013-2014/chronique.asp?idChronique=380861

<http://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/radio-canada-cet-apres->

[midi/segments/entrevue/25921/zenetudes-quebec-limoilou-uqam-etudes-stress-anxiete-etudiants-depression-detresse-aide-education-physique-sports-sante-bouger-actif-sante-mentale](http://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/radio-canada-cet-apres-midi/segments/entrevue/25921/zenetudes-quebec-limoilou-uqam-etudes-stress-anxiete-etudiants-depression-detresse-aide-education-physique-sports-sante-bouger-actif-sante-mentale)