

10 questions sur...

Nathalie
PARENT,
psychologue

L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

– Mieux comprendre pour mieux intervenir –



Nathalie Parent,
psychologue

10 questions sur...

L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre: L'anxiété de performance chez l'enfant et l'adolescent : mieux comprendre pour mieux intervenir / Nathalie Parent.

Noms: Parent, Nathalie, 1971- auteur.

Collections: 10 questions sur...

Description: Mention de collection: 10 questions sur... | Comprend des références bibliographiques.

Identifiants: Canadiana 20200072994 | ISBN 9782924804384 (couverture souple)

Vedettes-matière: RVM: Anxiété chez l'enfant. | RVM: Anxiété chez l'adolescent. |

RVM: Peur de l'échec.

Classification: LCC BF723.A5 P37 2020 | CDD 155.4/1246—dc23

Auteure : Nathalie Parent

Édition : Éditions Midi trente

Photographies : depositphotos.com



Tous droits réservés

© Éditions Midi trente
www.miditrente.ca

ISBN (version numérique) : 978-2-924804-47-6

ISBN (version papier) : 978-2-924804-38-4

Dépôt légal : 3^e trimestre 2020

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives du Canada

Financé par le
gouvernement
du Canada



Société
de développement
des entreprises
culturelles

Québec



Les Éditions Midi trente remercient la
SODEC de son soutien.

Québec



Crédit d'impôt
livres

Gestion
SODEC



Il est **interdit** de reproduire le contenu de cette publication,
en partie ou en totalité, sans autorisation.

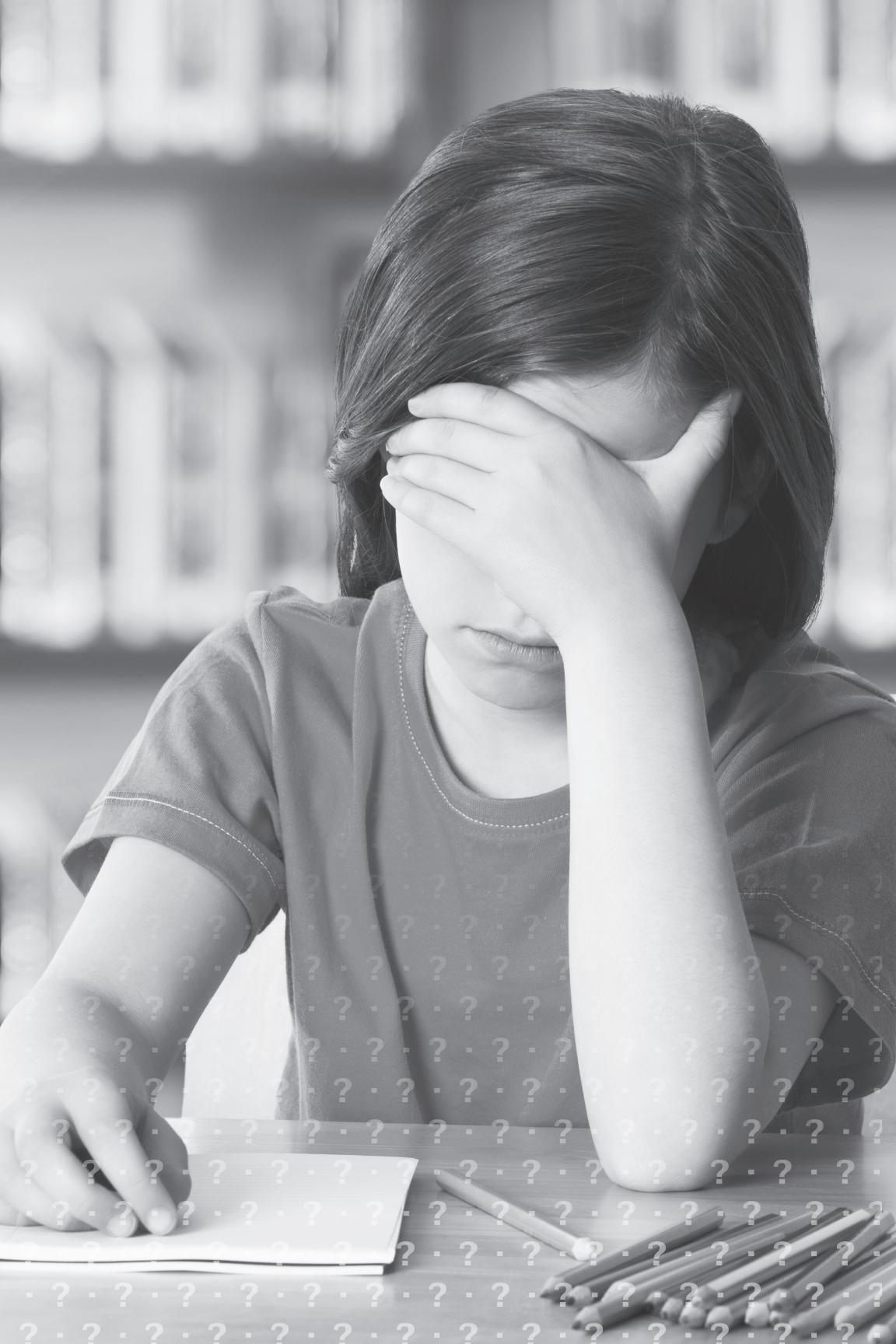
*Merci de protéger les créateurs et de nous permettre de continuer à publier des
ouvrages de qualité.*

MISE EN GARDE

Bien que ce livre vise à répondre à plusieurs questions sur l'anxiété de performance, il ne remplace pas les services offerts par un professionnel de la santé. Il ne constitue pas non plus un outil diagnostique. N'hésitez pas à consulter au besoin.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....	7
QUESTION 1: Qu'est-ce que l'anxiété de performance ?	13
QUESTION 2: Comment développe-t-on de l'anxiété de performance ?.....	31
QUESTION 3: Comment sortir du cercle vicieux de l'anxiété de performance ?	43
QUESTION 4: Qu'est-ce qui alimente l'anxiété de performance ?.....	55
QUESTION 5: Comment prévenir l'anxiété de performance ?.....	67
QUESTION 6: Que faire lorsque la crise d'anxiété arrive ?	85
QUESTION 7: Comment accompagner le jeune dans la gestion de ses émotions ?	95
QUESTION 8: Que faire avec les pensées anxiogènes ?.....	103
QUESTION 9: Comment aider le jeune dans ses apprentissages ?.....	113
QUESTION 10: Concrètement, comment avancer malgré l'anxiété de performance ?.....	121
Conclusion.....	133
Références.....	137



INTRODUCTION

Vous avez déjà rencontré de ces jeunes qui appréhendent de mauvais résultats à leurs examens alors qu'ils s'en sortent généralement très bien ? Vous savez, ces garçons et ces filles qui se retirent des jeux auxquels ils craignent de perdre ou qui développent plusieurs symptômes physiques en pensant à leurs examens ou à leurs compétitions sportives ? Ces jeunes vivent probablement de l'anxiété de performance.

Nous vivons dans une société de performance. L'anxiété de performance fait donc de plus en plus partie des demandes de consultation psychologique et médicale, et ce, même si elle n'est pas répertoriée comme telle dans le DSM-5, dans lequel elle se trouve plutôt sous le terme plus général d'anxiété. Il n'en demeure pas moins que plusieurs jeunes en souffrent et que celle-ci fait vivre énormément d'impuissance aux membres de leur entourage.

Avec ce livre, je souhaite partager mes connaissances et mes vingt années d'expérience en réadaptation physique et en intervention comme psychologue clinicienne pour aider les gens à mieux cerner le problème de l'anxiété de performance et à réfléchir aux meilleures manières d'intervenir dans une approche biopsychosociale de la santé. Cette approche, aussi appelée approche intégrée, s'intéresse aux interactions entre les **facteurs biologiques** (héritérité, facteurs prénataux et

périnataux, système nerveux, réactions physiologiques), **psychologiques** (émotions, cognitions, comportements) **et sociaux** (famille, école, travail, relations, facteurs de stress, influences socioculturelles, environnementales et économiques) et, surtout, à la manière dont ces interactions peuvent entraîner certains problèmes chez une personne (Benny et al., 2012). En somme, il s'agit de comprendre comment les différentes dimensions de la vie de la personne interagissent afin d'en saisir le sens. Car on le sait, chaque personne est unique et se développe avec son histoire personnelle.

J'ai aussi écrit ce livre parce que je crois à l'importance fondamentale de travailler en prévention et en promotion de la santé mentale. Le cerveau du jeune étant encore en plein développement, il est primordial d'intervenir afin d'éviter que l'anxiété devienne un trouble de santé mentale à l'âge adulte. Nous qui gravitons autour des jeunes avons la responsabilité de les accompagner vers un plus grand bien-être. C'est un enjeu social important.

Le stress et l'anxiété sont des éléments essentiels à la vie et à la survie de l'espèce. Les symptômes de stress et d'anxiété sont là pour nous aider à mieux performer, à connaître nos limites, à apprendre à se connaître ou à se réguler, pour ne nommer que quelques exemples. Mais quelles sont les différences entre le stress, l'anxiété et l'anxiété de performance (AP) et comment distinguer ce qui est normal de ce qui est problématique? C'est la première question qui sera abordée dans ce livre. Nous y verrons aussi ce qui peut conduire à l'AP dans le développement de l'enfant et de l'adolescent.

Dans la deuxième question, nous verrons plus spécifiquement les facteurs précipitants de l'AP, c'est-à-dire la manière dont certains besoins chez le jeune, comme le besoin d'autonomie,

doivent être comblés pour favoriser la confiance et l'apaisement.

La troisième question nous permettra de parler du cercle vicieux de l'anxiété de performance. Nous allons le dé-cortiquer pour mieux comprendre les sentiments associés à cette anxiété afin de le modifier et d'en créer un différent : le cercle vertueux de la confiance.

Il sera ensuite question des éléments qui entretiennent l'AP (Question 4) dans les sphères sociale, familiale et personnelle et dans l'environnement. Des facteurs comme l'hygiène de vie, l'utilisation des écrans et le rythme de vie seront examinés.

Nous poursuivrons en nous intéressant aux éléments qui aident à faire diminuer l'AP chez le jeune (Question 5), autant sur le plan de l'hygiène de vie (sommeil, alimentation, écrans, etc.), du comportement et des pensées que chez les adultes qui l'entourent. En effet, la manière dont les parents et les enseignants gèrent leur propre stress peut avoir des répercussions sur les attitudes présentées par les jeunes et sur les outils qu'ils possèdent pour faire diminuer leur propre pression.

À la Question 6, plusieurs stratégies seront détaillées, certaines utiles à court terme (comme se changer les idées) et d'autres plus efficaces à long terme (comme les exercices de détente).

Dans les Questions 7 et 8, nous présenterons diverses stratégies qui ont fait leurs preuves pour aider à une meilleure gestion des émotions et des pensées.

À la Question 9, nous aborderons des éléments favorisant l'étude et l'apprentissage chez le jeune : cela est fort intéressant pour lui donner confiance en ses capacités.

Nous terminerons (Question 10) avec un exemple d'intégration de l'approche biopsychosociale à partir d'un cas clinique. Il sera également question de stratégies à utiliser dans une approche intégrative avec le jeune.

Question 1

Qu'est-ce que
l'anxiété de
performance?

Qu'est-ce que l'anxiété de performance?

Rappelez-vous la dernière fois que vous avez dû vous soumettre à un examen, passer une entrevue, vivre une compétition sportive ou une prestation musicale ou traverser une situation qui vous plaçait en situation de compétition, face à d'autres ou à vous-même. Réfléchissez aux pensées qui vous habitaient, à vos sensations corporelles ou physiologiques, à la manière dont vous vous sentiez la veille, à votre sommeil, à votre appétit, à vos émotions, à votre comportement, etc. Qu'est-ce qui vous aidait à vous calmer, vous rassurait ou vous faisait du bien? Prenez le temps de réfléchir à ces questions pendant quelques instants. Cela vous aidera à donner du sens à ce que vous lirez.

Il est normal de ressentir du stress et de l'anxiété à l'approche d'une situation d'évaluation ou de performance. Mais qu'est-ce que l'anxiété de performance, exactement? Avant de répondre à cette question, voyons de plus près les différences entre le stress, l'anxiété et l'anxiété de performance.

LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

De façon générale, le stress est lié à des événements, l'anxiété est un état affectif chez la personne et l'anxiété de performance se retrouve spécifiquement dans des contextes d'évaluation et de compétition. Elle est issue de l'anxiété, mais elle se fixe à des moments particuliers, c'est-à-dire surtout dans des contextes où le jeune a peur d'échouer. Elle

se manifeste de la même façon que l'anxiété et se traduit comme elle de quatre manières : un sentiment de peur ou de crainte pouvant être associé à une menace (par exemple, la peur d'échouer à un examen) est ressenti dans le corps (réaction somatique) et entraîne des pensées irrationnelles (par exemple, la personne se voit avoir un mauvais résultat alors qu'elle réussit toujours avec brio) et des comportements de fuite (la personne procrastine, elle attend à la dernière minute pour étudier) ou d'attaque (elle étudie beaucoup trop).

Nous savons que lorsque le stress dépasse les capacités d'adaptation du jeune, cela peut conduire à une maladie physique ou psychologique. C'est aussi le cas avec l'anxiété et l'AP. Par exemple, un enfant qui vit beaucoup de stress associé à des conflits fréquents, à la séparation de ses parents, à un déménagement, à un changement d'école ou à la maladie prolongée d'un proche pourrait se sentir dépassé par les évènements et développer de l'anxiété de performance. Mais à l'inverse, l'anxiété ne peut pas conduire au stress. Alors, comment faire le lien entre le stress et l'anxiété ?

À l'approche d'un évènement qu'on juge stressant, le corps secrète des hormones qui vont envoyer des influx nerveux aux bons endroits pour performer (les muscles, les sens, etc.). Le système nerveux sympathique alors en action permet à la personne de performer efficacement. Le stress est donc lié à des évènements extérieurs à la personne et provoque la sécrétion d'hormones, dont le cortisol et l'adrénaline, pour bien réagir à la situation. À court terme, c'est efficace mais à long terme ou en trop grande quantité, le corps va développer des symptômes physiques et psychologiques similaires à ceux de l'anxiété (Parent, 2019). La ligne est donc mince entre le stress chronique et l'anxiété.

J'aime bien utiliser l'analogie des abeilles pour illustrer l'anxiété et la différencier du stress. Une abeille qui nous tourne autour, ça peut être stressant. S'il y a plusieurs abeilles, le stress augmente. Si l'abeille part et qu'on reste aux aguets, qu'on craint qu'elle revienne et qu'on s'empêche de sortir, alors on parle d'anxiété. Par contre, si on se fait piquer, le corps se souviendra de la douleur et il sera normal de vivre un peu d'anxiété et d'adopter des comportements de protection. On pourrait alors éviter temporairement d'aller à l'endroit où s'est produit l'évènement ou se tenir loin des lieux similaires, par exemple. Mais peu à peu, la crainte s'estompera et tout redeviendra normal.

ON POURRAIT DIRE POUR SIMPLIFIER
QUE LA DIFFÉRENCE ENTRE LE STRESS ET
L'ANXIÉTÉ, C'EST QUE CETTE DERNIÈRE
EST UN ÉTAT AFFECTIF.

ELLE SE VIT À L'INTÉRIEUR DE LA PERSONNE
QUI RESSENT UN SENTIMENT DE PEUR SANS QUE
L'ÉVÈNEMENT STRESSANT SOIT PRÉSENT.

LA PERSONNE EST ALORS DANS L'ANTICIPATION
ET DANS L'APPRÉHENSION.

SYMPTÔMES DE L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

La peur liée à l'anxiété de performance, quant à elle, se manifeste de différentes façons. Les symptômes peuvent varier selon les individus et les situations.

MANIFESTATIONS ÉMOTIONNELLES

- Peur, inquiétude, irritabilité, sentiment d'impuissance

MANIFESTATIONS SOMATIQUES (RÉACTIONS PHYSIOLOGIQUES)

- Mal de cœur, de ventre, boule dans la gorge ou à l'estomac
- Bouffées de chaleur, frissons, tremblements
- Impression d'étouffer
- Migraine, étourdissements
- Manifestations uro-gastro-intestinales (besoin d'aller à la toilette)
- Modifications dans l'alimentation (manger plus ou moins)
- Altérations du sommeil : insomnie, cauchemars
- Fatigue
- Tensions musculaires

IMPACTS SUR LE PLAN COGNITIF (SUR LES PENSÉES)

- Pensées irrationnelles
- Scénarios catastrophiques

MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES

- Opposition, demande d'attention, régression
- Hyperactivité, agitation, difficulté de concentration, hypervigilance
- Fuite, éviteme nt (dans les écrans, l'alcool, la drogue, le sommeil, les relations)
- Surinvestissement, tendance à « en faire trop » (surentrainement, tendance à étudier sans relâche)
- Tics ou manies
- Retrait

Ainsi, chaque personne étant différente, dans une situation d'évaluation de la performance, plusieurs réactions sont possibles. Tout dépendra du vécu de la personne, de son tempérament, de sa personnalité, du besoin derrière ce désir, des émotions vécues, de l'environnement, des traumatismes passés, de son niveau de développement et de l'attitude de soutien et de bienveillance de son entourage. Nous aborderons ces différents éléments plus en détails dans les prochaines sections de ce livre. Mais pour l'instant, nous pouvons faire ressortir **l'aspect subjectif de l'anxiété, lié à la perception** que la personne a de l'objet de sa peur, de même qu'à la perception qu'elle a de ses capacités par rapport à cet objet. Nous aurons donc deux éléments sur lesquels travailler pour réduire l'anxiété :

- 1) la perception du jeune par rapport à ce qui lui fait peur;
- 2) la confiance en ses capacités réelles, c'est-à-dire sa meilleure compréhension de ses forces et de ses vulnérabilités.

Nous reviendrons à ces deux aspects pour mieux comprendre les stratégies utiles pour réduire l'anxiété de performance.

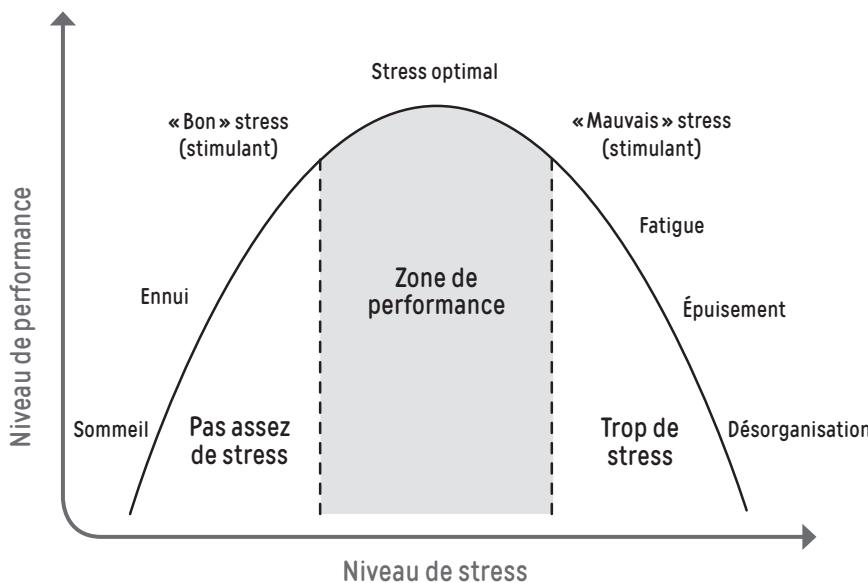
L'ANXIÉTÉ NORMALE ET L'ANXIÉTÉ PROBLÉMATIQUE

Vouloir réussir et bien réussir est un désir légitime, qui reflète un développement sain. Vous connaissez des gens qui participent à une compétition en préférant perdre? Ce serait étonnant. Ce désir de réussir s'exprime très tôt dans le développement de l'enfant. On n'a qu'à penser au tout-petit qui commence à marcher ou à celui qui apprend le vélo. Imaginez tout le désir de réussir nécessaire pour y parvenir : essayer, tomber, avoir mal, se relever, essayer de nouveau... Nous n'avons pas de souvenirs conscients avant l'âge de 3 ans environ, mais notre corps et notre cerveau ont enregistré nos expériences et les utilisent lorsque l'occasion se présente dans un nouveau contexte d'apprentissage et de performance. Nous avons donc intégré une succession d'expériences passées de réussites, d'efforts, de désir de réussir ou d'échec et de renoncement. Il faut ainsi garder en tête d'où part le jeune pour fixer des objectifs réalistes.

Le même évènement peut susciter des réactions bien différentes de la part de deux jeunes. L'un peut percevoir l'évènement comme étant un peu stressant mais tout de même stimulant, tandis que l'autre pourrait le vivre comme quelque chose de très stressant. La perception de l'évènement stressant change donc en fonction de la personnalité et de l'histoire de chacun (Lupien, 2010). En outre, la confiance que le jeune possède en ses capacités va également influencer le niveau d'anxiété de performance qu'il va vivre.

LA CONFIANCE QUE LE JEUNE POSSÈDE EN SES CAPACITÉS VA ÉGALEMENT INFLUENCER LE NIVEAU D'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE QU'IL VA VIVRE.

Je vous rappelle que le stress et l'anxiété font partie de la vie, qu'ils nous aident à performer. Mais comment se peut-il alors que l'anxiété nuise à l'apprentissage ? En fait, il existe une zone dite optimale de stress et d'anxiété qui permet de performer. Un minimum est nécessaire pour mobiliser l'énergie du corps et se mobiliser pour se préparer à ce qui vient. Rappelez-vous les jours précédant un examen important. Le fait de l'appréhender et d'être stressé vous permettait probablement de vous mobiliser pour étudier.



Source : Gouvernement du Canada. (2016). Santé psychologique en milieu de travail. canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/sante-securite/rapports/sante-psychologique.html

Pour comprendre ce schéma, prenons l'exemple d'un jeune qui s'entraîne en vue d'une compétition sportive. Si le jeune n'a pas un minimum de stress, il risque de ne pas prendre ses entraînements au sérieux, d'y aller avec nonchalance ou encore de se croire au-dessus de ses capacités réelles et de sous-performer le jour de la compétition. À l'autre bout de

DE LA MÊME AUTEURE

Parent, N. (2019). *La communication interpersonnelle en santé*. Presse de l'Université Laval.

Parent, N. (2019). *Enfants stressés*. Michel Lafon.

Parent, N. (2018). *Cartes d'exercices de détente*. Publications Éducatout.

Hamel, M.-J., Parent, N. (2016). *L'enfant dérangeant, comprendre les comportements indésirables dans un groupe et intervenir différemment*. Éditions Midi trente.

Parent, N. (2015). *Alex, surmonter l'anxiété à l'adolescence*. Éditions Midi trente.

Parent, N. et Paquet, J. (2014). *Du post-partum à la dépression, renaître après la naissance*. Les Éditions Québec-Livres.

Parent, N. (2010). *Pour grands-parents seulement!* Les Éditions Quebecor.

Parent, N. (2008). *La famille et les parents d'aujourd'hui*. Les Éditions Quebecor.

Pour joindre l'auteure :
www.nathalieparentpsychologue.com

QUEL RÔLE
AVONS-NOUS À JOUER ?

QU'EST-CE QUI
ALIMENTE
L'ANXIÉTÉ DE
PERFORMANCE ?

COMMENT LA
PRÉVENIR ?

METTONS-NOUS TROP DE
PRESSION AUX JEUNES ?

Nous connaissons tous des jeunes qui craignent d'obtenir de mauvais résultats à leurs examens alors qu'ils s'en sortent généralement bien, qui se retirent des jeux ou des compétitions auxquels ils ont peur de perdre ou encore qui ressentent des symptômes physiques à l'approche des situations d'évaluation. Ces jeunes vivent de l'anxiété de performance.

Mais qu'est-ce qui alimente l'anxiété de performance au juste? Que faire en cas de crise? Comment aider les jeunes à sortir du cercle vicieux de l'anxiété pour avancer avec plus de confiance? Voilà seulement quelques-unes des questions abordées dans ce livre destiné aux parents, aux intervenants, aux enseignants et aux entraîneurs.

Inspiré d'une **approche biopsychosociale** de la santé, ce guide d'intervention simple et accessible propose des pistes de réflexion et des stratégies concrètes pour mieux intervenir auprès des enfants et des adolescents.



Nathalie Parent est psychologue clinicienne. Ayant fait sa formation en réadaptation physique avant d'être psychologue, elle privilégie une approche globale qui tient compte des impacts du stress et des émotions sur la santé et qui s'intéresse aux liens entre le corps et la psychologie. Nathalie a été chargée de cours à l'Université Laval pendant 15 ans, et elle se consacre maintenant à sa pratique clinique tout en partageant son expertise dans les médias, les conférences, les formations et la supervision. Elle est aussi l'auteure de plusieurs ouvrages.

ISBN 978-2-924804-47-6



ÉDITIONS MIDI TRENTÉ
www.miditrente.ca



9 782924 804476