



Anxiété de performance : de l'anxiété normale à pathologique

FRÉDÉRIC LANGLOIS PH.D.

PROFESSEUR TITULAIRE, DÉPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE, UQTR

Objectifs

- ▶ Définir l'anxiété de performance;
- ▶ Vous aider à reconnaître ses manifestations en contexte universitaire;
- ▶ Introduction aux mécanismes impliqués;
- ▶ Vous informer des ressources disponibles afin d'aider les étudiants de l'UQTR.

L'anxiété, phénomène normal

- ▶ Gardons en tête que notre cerveau comporte une partie similaire à bien des mammifères.
 - ▶ Le cerveau des émotions de base agit sur les mécanismes de survie acquis depuis le début des temps.
- ▶ L'animal qui fait face à un danger a trois choix pour sauver sa peau!
 - ▶ Fuir pour éviter d'être blessé ou tué;
 - ▶ Figier pour ne pas attirer l'attention et se camoufler;
 - ▶ S'il lui est impossible de fuir ou de figier, il peut attaquer l'ennemi.

L'anxiété, phénomène normal

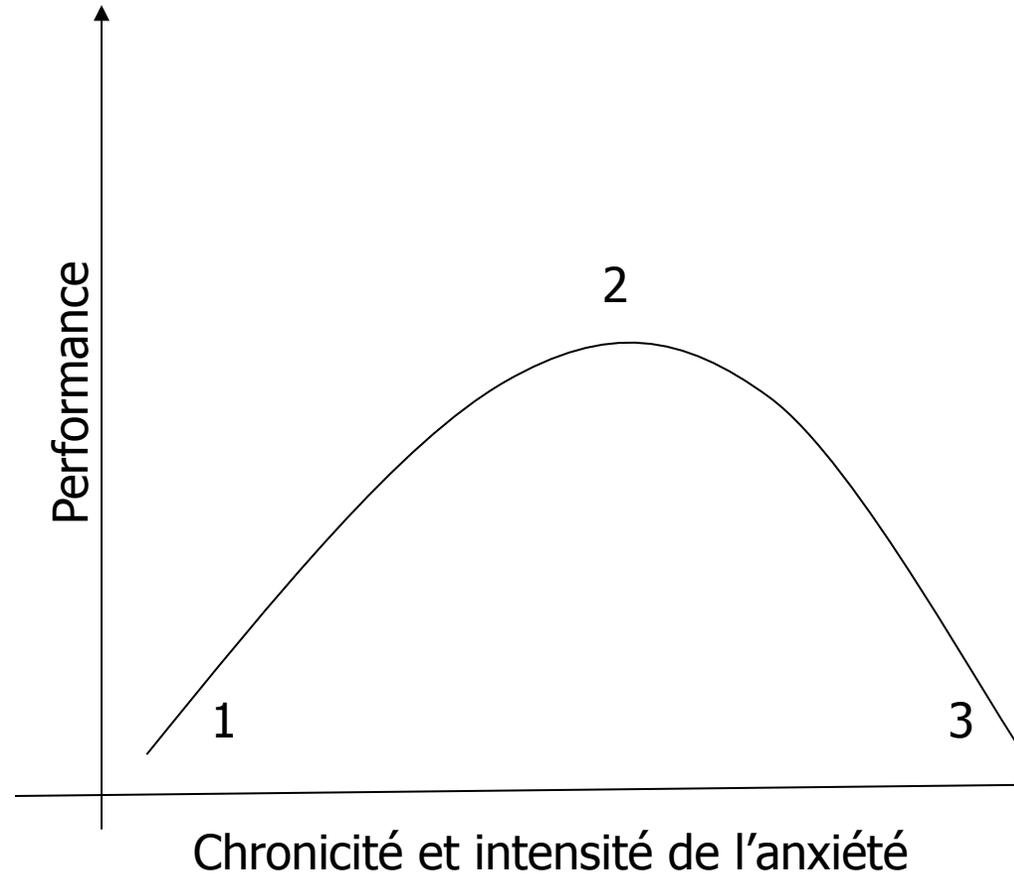
- ▶ L'anxiété est une émotion utile chez l'humain, elle l'aide à se protéger depuis le début des temps.
- ▶ On parlera de trouble anxieux quand l'anxiété se présente dans des situations qui n'en déclenchent habituellement pas.
- ▶ C'est comme si le système d'alarme était devenu trop sensible.
- ▶ Rares sont les gens qui ne vivent jamais de peurs ou d'anxiété.

La fonction de l'anxiété

- ▶ Lorsqu'elle n'est pas excessive, l'anxiété peut augmenter jusqu'à un certain point la performance :
 - ▶ La vigilance est augmentée;
 - ▶ Les réflexes sont sensibles;
 - ▶ L'attention peut devenir plus focalisée et soutenue.
- ▶ Comme l'humain veut éviter la douleur et veut survivre :
 - ▶ Il veut pouvoir anticiper son environnement;
 - ▶ Il veut pouvoir prévenir les problèmes.
- ▶ Mais on parle ici d'une anxiété non pathologique.
- ▶ Cependant, la relation entre la performance et l'anxiété n'est pas linéaire.

Le lien entre la performance et l'anxiété

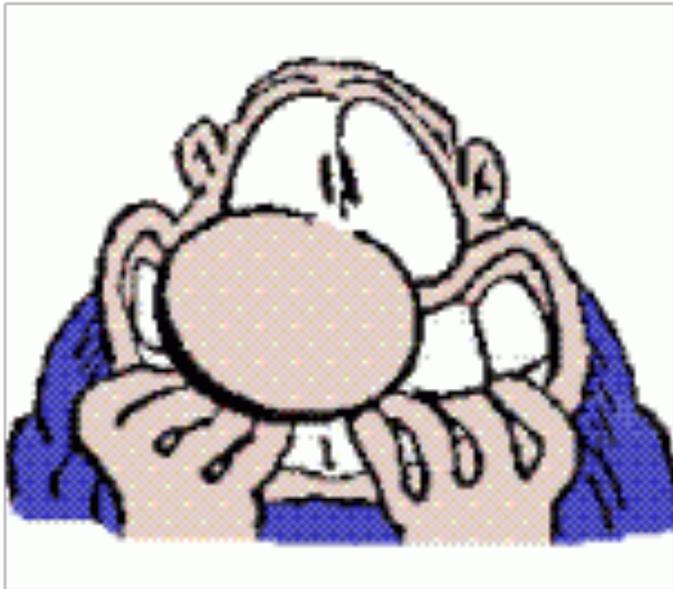
- ▶ **Zone 1:** Anxiété faible. Risque de motivation et de stimulation insuffisantes.
- ▶ **Zone 2:** Anxiété optimale. Stimule et favorise la performance.
- ▶ **Zone 3:** Anxiété excessive. Entraîne de la tension et de nombreux symptômes physiques. Nuit à la performance.



Les déclencheurs de la peur évoluent...

- ▶ Avec le temps, l'humain s'est mis à craindre des objets de plus en plus abstraits et complexes.
- ▶ Ce ne sont plus seulement les menaces à l'intégrité de la vie qui font peur, mais d'autres besoins plus complexes :
 - ▶ Peur d'être abandonné;
 - ▶ Peur de déplaire;
 - ▶ Peur de l'échec;
 - ▶ Peur de ne pas performer.

Quand l'anxiété devient trop forte : les troubles anxieux



- Phobies spécifiques;
- Phobie sociale;
- Trouble panique;
- Agoraphobie;
- Trouble obsessionnel-compulsif;
- Anxiété généralisée.

Environ 25% de la population générale va vivre un tel trouble à un moment ou l'autre dans sa vie.

Qu'en est-il de l'anxiété de performance?

- ▶ L'anxiété de performance n'est pas un diagnostic DSM (la nomenclature de trouble de santé mentale la plus utilisée).
- ▶ On dira plutôt que l'anxiété de performance peut se manifester dans plusieurs troubles anxieux, notamment dans :
 - ▶ L'anxiété sociale;
 - ▶ Le trouble d'anxiété généralisée;
 - ▶ Le trouble obsessionnel compulsif (obsessions de perfection).
- ▶ Elle se manifeste aussi dans certains troubles de personnalités :
 - ▶ Personnalité obsessionnelle;
 - ▶ Personnalité évitante.

Qu'en est-il de l'anxiété de performance?

- ▶ Même s'il n'y a pas de critères diagnostics spécifiques, elle pourrait mériter une attention des intervenants si :
 - ▶ La qualité de vie est diminuée à cause de cette anxiété;
 - ▶ D'autres aspects de la vie sont négligés en raison du temps excessif investi pour tenter de diminuer cette anxiété;
 - ▶ Les symptômes somatiques anxieux pré-performance sont très incapacitants;
 - ▶ L'inquiétude liée à la performance est difficile à contrôler et excessive :
 - ▶ Insomnie pré-examen à cause de l'inquiétude;
 - ▶ L'étudiant y pense constamment les jours précédents.
 - ▶ Il y a catastrophisation récurrente des conséquences d'une mauvaise performance;
 - ▶ L'anxiété ne change pas même si les performances sont finalement assez bonnes.

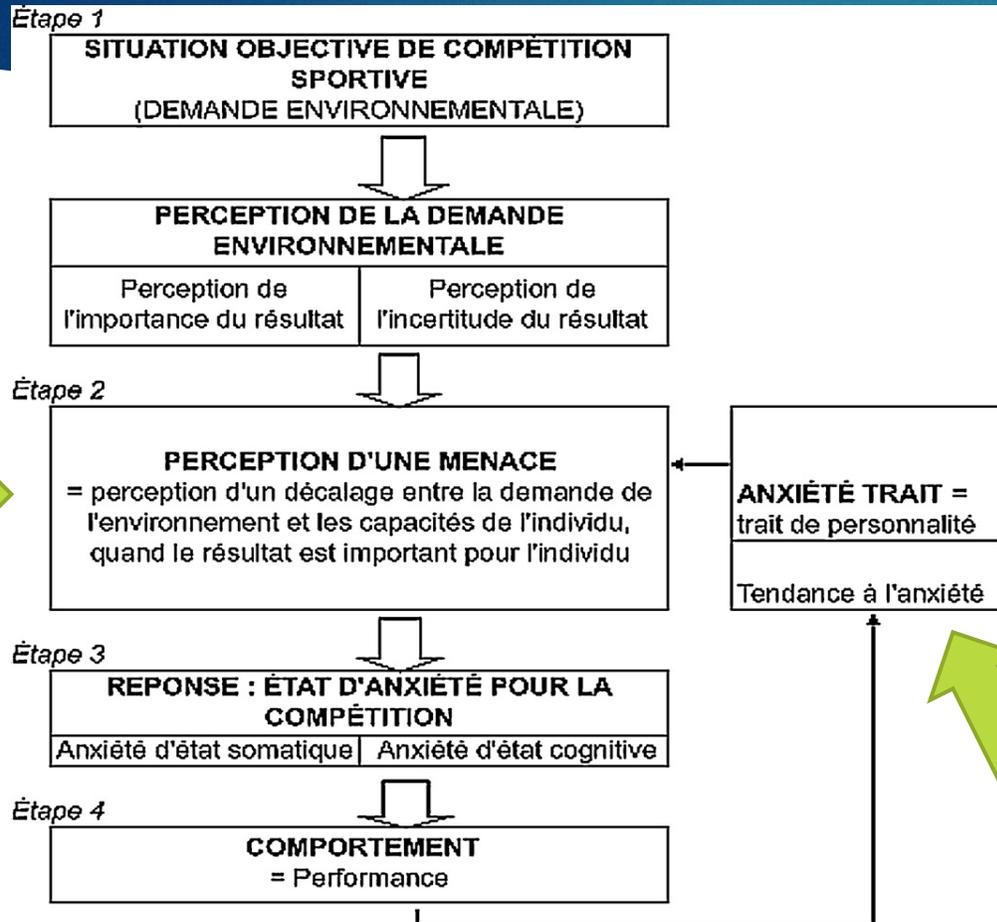
Qu'en est-il de l'anxiété de performance?

- ▶ Autres manifestations d'anxiété typiques :
 - ▶ Excès de zèle en général et encore plus en période d'examen;
 - ▶ troubles somatiques à l'approche des échéances (migraines, troubles digestifs, tensions musculaires, etc.);
 - ▶ « Geler », « figer » ou perdre le fil des pensées pendant un examen;
 - ▶ Perte de mémoire alors que la matière était bien maîtrisée;
 - ▶ Paniques ou crises d'angoisse avant/pendant les évaluations.

Qu'en est-il de l'anxiété de performance?

- ▶ Attention il y a aussi **ceux qui évitent** de se placer dans ces situations :
 - ▶ Ils n'osent pas entreprendre de projets dont l'issue est incertaine (leur performance notamment);
 - ▶ On peut considérer parmi ceux-ci des procrastinateurs;
 - ▶ Dans ce profil, ces personnes misent avant tout sur l'évitement plutôt que sur la réassurance.
- ▶ Il faut toujours garder en tête le prix de cette stratégie :
 - ▶ Fonctionne à court terme;
 - ▶ Coûte cher à long terme...

Un modèle d'anxiété de performance



- ▶ Dans ce modèle, les variables importantes sont :
 - ▶ Le décalage entre l'importance de ce qui est en jeu et le sentiment de pouvoir atteindre la cible (**compétence**);
 - ▶ La tendance à l'anxiété (**trait d'anxiété**).
- ▶ Les stratégies de gestions surutilisées ou réponses comportementales :
 - ▶ S'en demander plus;
 - ▶ Fixer son attention sur des détails;
 - ▶ Perdre de vue l'ensemble;
 - ▶ Rigidité plutôt que flexibilité.

Quand on cible l'anxiété

- ▶ Un modèle basé sur l'anxiété suggère de travailler l'anxiété de performance en critiquant les pensées et en s'outillant davantage.
 - ▶ Critiquer l'enjeu de performance :
 - ▶ Critiquer l'importance;
 - ▶ Critiquer les conséquences.
 - ▶ Critiquer et tolérer l'incertitude liée à la performance et la situation d'évaluation;
 - ▶ Rehausser la perception de compétence en travaillant plus fort ou en étudiant plus, en s'outillant plus :
 - ▶ Attention : Quand l'anxiété est pathologique... ce n'est plus une solution, mais cela devient une partie du problème.

Autres cibles d'intervention

- ▶ Travailler sur les buts de l'étudiant :
 - ▶ Avec les buts compétitifs (entrer dans un programme contingenté, obtenir des bourses au mérite, avoir une cote parfaite), l'activité n'est plus une fin en soi, mais un moyen d'accéder à un but supérieur :
 - ▶ Parfois peu contrôlables et donc anxiogène.
 - ▶ Avec les buts de maîtrise (dépassement de standards personnels) :
 - ▶ Les buts sont plus flexibles puisque l'étudiant peut les ajuster en fonction de son état et du contexte.
- ▶ On peut tenter de travailler sur la flexibilité :
 - ▶ La flexibilité globale de l'étudiant;
 - ▶ La flexibilité derrière le projet d'études.
- ▶ Jusqu'ici, tout le monde peut tenter d'aider l'étudiant à critiquer ses pensées et ses buts.

Mais est-ce de l'anxiété pure?

- ▶ Dans son sens strict, la peur et l'anxiété primaire sont déclenchées par des menaces à la vie :
 - ▶ La performance, bonne ou mauvaise ne met pas en danger la vie...
- ▶ Par contre, l'anxiété est devenue une émotion subjective liée à nos perceptions et nos croyances.
- ▶ L'anxiété de performance est reliée à la peur de l'échec :
 - ▶ Forte appréhension face aux évaluations;
 - ▶ Peur des situations où l'on pourrait risquer de se sentir jugé;
 - ▶ Peur de ne pas être à la hauteur.

Mais est-ce de l'anxiété pure?

- ▶ Dans son sens strict, la peur et l'anxiété primaire sont déclenchées par des menaces à la vie :
 - ▶ La performance, bonne ou mauvaise ne met pas en danger la vie...
- ▶ Par contre, l'anxiété est devenue une émotion subjective liée à nos perceptions et nos croyances.
- ▶ L'anxiété de performance est reliée à la peur de l'échec :
 - ▶ Forte appréhension face aux évaluations;
 - ▶ Peur des situations où on pourrait risquer de se sentir jugé;
 - ▶ Peur de ne pas être à la hauteur.

Ne voyez-vous pas poindre une autre émotion?

Ma vision de l'anxiété de performance.



- ▶ La partie manifeste émotionnelle est l'anxiété.
- ▶ La partie cachée laisse présager des enjeux liés à la honte:
 - ▶ L'anxiété de performance vise souvent l'évitement de l'émotion de honte;
 - ▶ La culpabilité est aussi très présente;
 - ▶ Lorsqu'on parle de honte, il est aussi souvent question du sentiment de compétence.

La limite d'une conception basée uniquement sur l'anxiété

- ▶ Parfois, la personne doutera fondamentalement de ses compétences.
 - ▶ C'est à ce moment que la honte prend de plus en plus de place.
- ▶ Doute sur ses compétences  Doute sur sa valeur propre
- ▶ Quand des enjeux de honte se pointent, c'est un tout autre travail!
 - ▶ C'est à ce moment que l'anxiété de performance risque plus de demander un suivi ou de l'aide psychologique;
 - ▶ L'heureux mélange anxiété/honte est plus complexe à aborder.

Honte saine et honte malsaine

- ▶ Fonction saine de la honte :
 - ▶ Partant de la nature grégaire de l'humain, la honte sert à protéger les liens entre les personnes et les groupes;
 - ▶ La honte saine est un signal qui nous permet de réajuster nos comportements pour maintenir l'harmonie dans les groupes sociaux.
- ▶ Utilisé de façon équilibrée, honte saine :
 - ▶ Un message d'amour inconditionnel (lien d'attachement) est en équilibre avec l'utilisation de la honte et de la culpabilité.
- ▶ Utilisé à l'excès, honte malsaine :
 - ▶ Lorsque la honte est trop fréquente, la personne enregistrera que la performance est une condition pour protéger/maintenir la filiation.

Anxiété de performance et enjeux de honte

- ▶ Quand l'enjeu touche plus la honte (estime de soi), il faut aller chercher les bonnes ressources :
 - ▶ La peur d'être rejeté à cause de sa performance est pour certains un puits sans fond...
 - ▶ Il faut plus de temps pour ébranler les croyances autour de ce besoin non comblé.

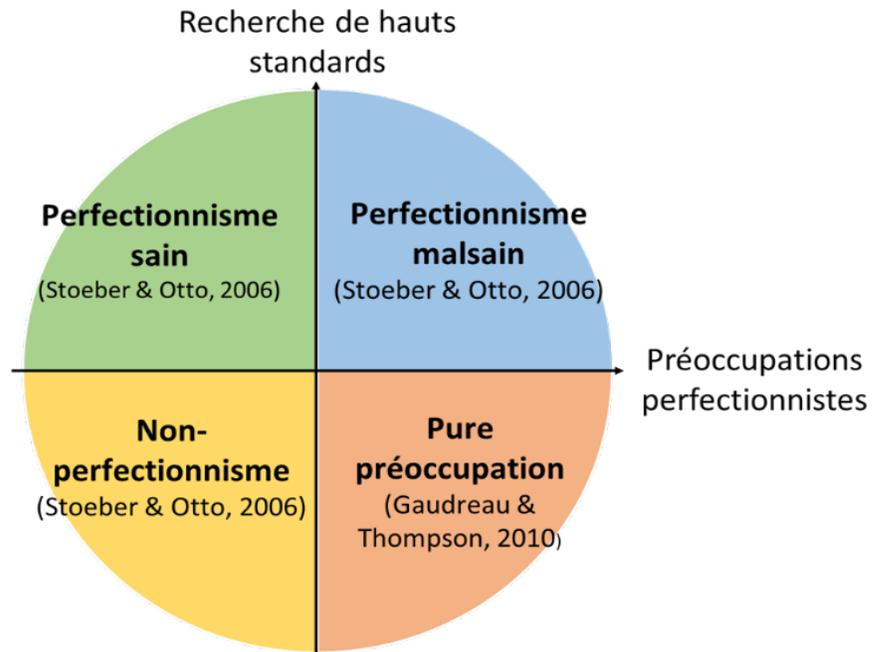
Le perfectionnisme: une stratégie de gestion pour gérer l'anxiété de performance

- ▶ Chez certaines personnes, la honte ou la peur de la honte devient l'enjeu majeur :
 - ▶ La peur « d'être rejeté »;
 - ▶ La peur de ne plus rencontrer le critère pour faire partie du groupe.
- ▶ Pour elles, le perfectionnisme peut s'avérer une stratégie pour tenter de préserver:
 - ▶ Le lien avec le groupe;
 - ▶ Préserver l'estime de soi ou même pour tenter de l'augmenter.
- ▶ Le perfectionnisme est une stratégie qui, à l'excès, peut aussi malheureusement nuire à la performance.

Quelques conceptions du perfectionnisme

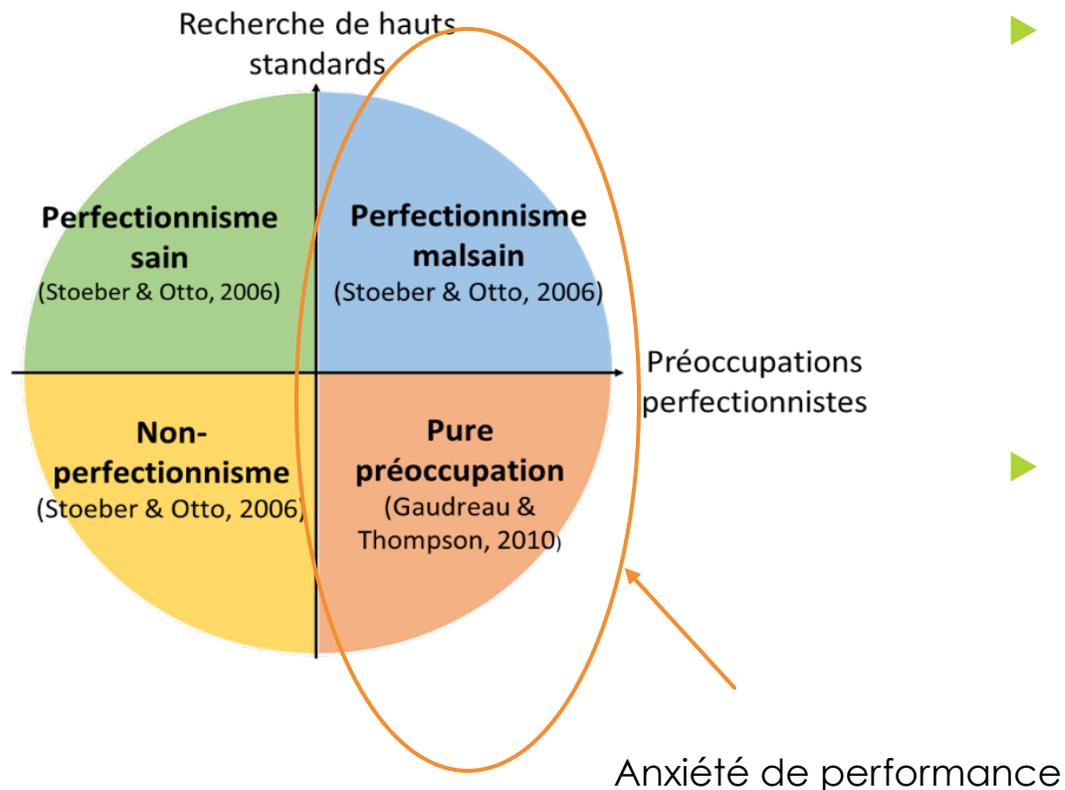
- ▶ Adler (1956) considère que la recherche de la perfection est innée et normale.
- ▶ Le perfectionniste sain :
 - ▶ Vise des buts atteignables;
 - ▶ Vise la perfection dans le but de tous (altruiste).
- ▶ Le perfectionniste mésadapté :
 - ▶ Ils visent des buts irréalistes;
 - ▶ Ils ont peur de la critique et de faire des erreurs;
 - ▶ Ils accordent trop d'importance à l'admiration d'autrui;
 - ▶ Ils visent la perfection pour augmenter leur supériorité.

Les deux grands facteurs du perfectionnisme



- ▶ La recherche de hauts standard personnels (Perf. positif) :
 - ▶ Associé à un coping plus positif et actif :
 - ▶ Coping actif, planification, et recherche de support social).
 - ▶ Associé à une meilleure gestion du stress.
- ▶ Préoccupations perfectionnistes (Perf. négatif) :
 - ▶ Associé à un coping de type évitant :
 - ▶ Déni, désengagement, utilisation alcool et de drogues.
 - ▶ Réagit davantage négativement au stress;
 - ▶ Lié à la fatigue physique et mentale.

Les deux grands facteurs du perfectionnisme



- ▶ La recherche de hauts standard personnels (Perf. positif) :
 - ▶ Associé à un coping plus positif et actif :
 - ▶ Coping actif, planification, et recherche de support social).
 - ▶ Associé à une meilleure gestion du stress.
- ▶ Préoccupations perfectionnistes (Perf. négatif) :
 - ▶ Associé à un coping de type évitant :
 - ▶ Déni, désengagement, utilisation alcool et de drogues.
 - ▶ Réagit davantage négativement au stress;
 - ▶ Lié à la fatigue physique et mentale.

C'est bien beau tout cela!

- ▶ Mais comment fait-on pour rester la zone saine de l'anxiété de performance et la zone saine du perfectionnisme?
- ▶ Déjà il faut mettre de côté les dichotomies...
 - ▶ Une piste intéressante serait d'analyser l'ensemble des motivations qui se cachent derrière le comportement.

Modèle des motivations (Ryan & Deci, 1985)

Continuum de motivation					
Motivation Intrinsèque	Motivation Extrinsèque				Amotivation
	Intégré	Identifié	Introjecté	Externe	
On le fait juste parce que cela nous fait plaisir!	On fait quelque chose parce que c'est cohérent avec nos valeurs.	On trouve une bonne raison de le faire.	Vouloir faire une chose parce qu'on s'impose un but, mais on se met une pression désagréable.	Vouloir obtenir une récompense ou vouloir éviter une conséquence négative.	Il y a une perte de motivation.

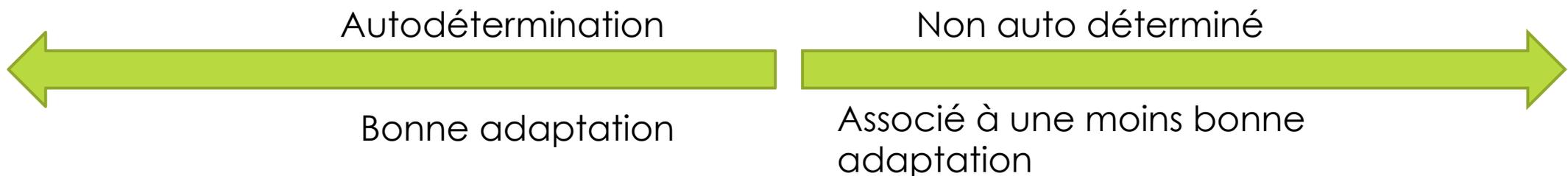


Table 3 Correlations Between Different Types of Motivation and Healthy, Unhealthy Perfectionism (general adult population)

	Intrinsic Motivation	Identified Motivation	Introjected Motivation	External Regulation	Amotivation
Healthy Perfectionism ^a	.41***	.30***	.18**	.00	.04
Unhealthy Perfectionism ^b	-.15**	.10	.42***	.42***	.21***

Note. (N = 336) ** p < .01 *** p < .001

a = Partial correlations controlling for Unhealthy Perfectionism,

b = Partial correlations controlling for Healthy Perfectionism

Pourquoi je veux performer?

- ▶ **La motivation externe :**
 - ▶ **Vouloir obtenir une récompense ou vouloir éviter une conséquence négative :**
 - ▶ Pour obtenir de l'attention positive;
 - ▶ Pour obtenir des trophées;
 - ▶ Pour obtenir de l'admiration;
 - ▶ Pour obtenir la première place;
 - ▶ Éviter la désapprobation momentanée;
 - ▶ Éviter des conséquences négatives tangibles (associées à des erreurs par exemple).

Pourquoi je veux performer?

- ▶ **La motivation introjectée :**
 - ▶ **Vouloir faire une chose parce qu'on s'impose un but et dans un contexte de pression désagréable :**
 - ▶ Pour éviter la petite voix culpabilisante;
 - ▶ Pour éviter la honte;
 - ▶ Pour éviter la culpabilité.

Pourquoi je veux performer?

- ▶ **La motivation identifiée :**

- ▶ **On fait une chose parce qu'on a trouvé une raison plus personnelle de le faire :**

- ▶ Cela commence à être plus cohérent avec moi-même;
 - ▶ C'est cohérent avec mes valeurs;
 - ▶ Ce n'est plus la petite voix des parents, de l'entraîneur, du mentor, mais ma voix;
 - ▶ J'ai compris en quoi le faire est utile et important pour moi.

Pourquoi, je veux performer?

- ▶ **Motivation intrinsèque :**

- ▶ **Pour le simple plaisir que cela me procure :**

- ▶ J'aime réviser un texte, une tâche par plaisir;

- ▶ J'aime me dépasser;

- ▶ J'aime m'améliorer;

- ▶ J'ai du plaisir dans les petits détails qui font une différence pour moi.

Projet clinique (Essai doctoral India Plana)

- ▶ Protocole à cas unique pour traiter le perfectionnisme à l'aide d'un traitement visant la modification des motivations.
- ▶ Est-ce possible? Il faut le tester pour le savoir!
- ▶ Restez à l'affut de nos prochains recrutements!