

Chronique préventive

ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE – OCTOBRE 2020

L'anxiété de performance: mettez-la de votre côté!

Peu importe notre domaine, notre capacité d'**utiliser le stress** à notre avantage et de **gérer nos réactions** pourrait améliorer à la fois notre bien-être et l'atteinte de nos objectifs. Que l'on prépare un examen d'admission, une entrevue, une finale sportive ou une grosse présentation, il y a fort à parier que la situation suscite des **inquiétudes**, du **stress** et de l'**anxiété**.

- [Les troubles anxieux se révèlent la maladie mentale la plus courante au Canada](#) (chez 9 % des hommes et 16 % des femmes)¹
- [Un Canadien sur trois se dit stressé](#) à un point où cet état nuit à sa vie
- [23 % des Canadiens sont stressés au point de se sentir incapables de s'adapter](#)²

Par **Bruno Ouellette**

Psychologue du travail

VIVEZ L'EXPÉRIENCE PRÉVENTIVE LA CAPITALE



Cette chronique préventive est disponible gratuitement à l'adresse suivante:
viva.lacapitale.com



Programme santé
en milieu de travail

La Capitale 
Assurance et services financiers

L'anxiété de performance, c'est quoi ?

À la base, vouloir bien faire est une qualité. Se mettre de la pression, vivre un certain niveau de stress, affronter des obstacles et chercher des solutions constituent des apprentissages nécessaires pour forger sa résilience.

Le stress est donc une réaction physiologique normale qui vise surtout à aider une personne à faire face à un défi ou à une menace. Toutefois, il devient problématique quand il crée un état anxieux qui nuit à la concentration et une tension physique et psychologique persistante.

L'anxiété de performance se produit le plus souvent lorsqu'une personne se retrouve dans une **situation d'évaluation**. Le doute, la peur et l'inquiétude font vivre des moments d'hésitation et de rumination typiques des individus qui éprouvent de l'anxiété de performance. Plusieurs causes peuvent provoquer l'anxiété vécue, mais les plus fréquentes sont celles-ci :

- la peur de l'échec
- l'inquiétude du résultat
- le souci démesuré concernant le jugement des autres

Il importe de savoir que l'anxiété de performance n'est pas un **diagnostic psychiatrique** et qu'il est possible de s'outiller pour mieux gérer les moments difficiles ■



COMMENT CETTE ANXIÉTÉ se manifeste-t-elle ?

Rappelons d'abord que la plupart des causes de l'anxiété de performance s'avèrent **potentielles** et **imaginées**. Une personne la ressent, car elle anticipe en fait ce qui pourrait arriver ; son cerveau éprouve de la difficulté à distinguer une menace réelle et un simple risque.

L'anxiété de performance se manifeste de plusieurs manières :

- **Physiquement** : fatigue, insomnie, maux de ventre, tension musculaire, perte d'appétit, difficulté de concentration, perte de mémoire et maux de tête
- **Psychologiquement** : nervosité, irritabilité, inquiétude, crainte, pensée négative, peur de l'échec, souci du jugement des autres, crainte de l'erreur, etc.
- **Personnellement** : prolonger la préparation d'une tâche ou y investir plus de temps que la normale, s'isoler socialement, annuler des activités à la dernière minute, etc. ■

Quelles sont des façons de mieux la gérer ?

Suggestion 1 – Recourir aux mécanismes naturels

L'humain possède 4 mécanismes naturels pour gérer son énergie et bien dépenser le stress accumulé dans une journée :

- S : sommeil (6-9 heures de sommeil par nuit selon le groupe d'âge et la santé)
- E : exercice (le cœur est un muscle ; pour l'entraîner, il faut bouger, marcher, courir, danser...)
- N : nutrition (déjeuner, s'hydrater, consommer fruits et légumes...)
- S : soutien (maintenir un bon réseau social, pouvoir compter sur quelqu'un...)

Suggestion 2 – Se centrer et respirer grâce à la technique du 10-10-10

1. 10 SECONDES – Attention portée sur le CORPS et la RESPIRATION

- Prendre une position confortable.
- Rester présent et attentif à son souffle. Respirer par le ventre et régulariser la respiration (inspirer 5 secondes, expirer 5 secondes).

2. 10 SECONDES – Attention portée sur les PENSÉES et le CŒUR

- Maintenir une respiration régulière et se concentrer sur les battements de son cœur.

3. 10 SECONDES – Attention portée sur l'ÉMOTION POSITIVE

- Penser à un événement heureux, à des mots ou à des expressions positives, à une personne que l'on aime ou à un endroit apprécié afin de ressentir une émotion positive.

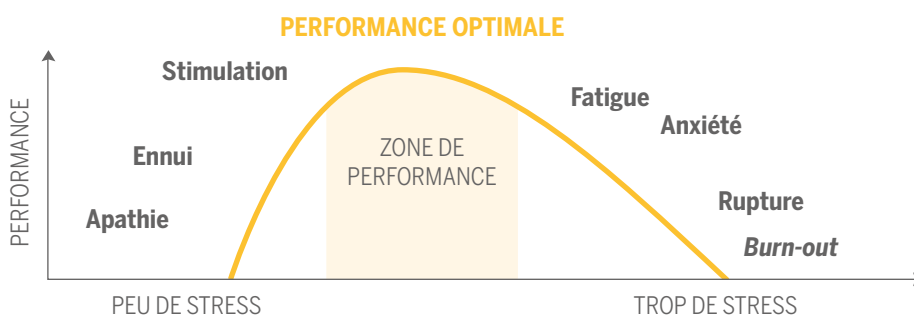
Suggestion 3 – Apprendre à voir la situation comme un défi

Nos perceptions influencent nos ressentis, nos émotions, nos pensées et, ultimement, notre performance. Il vaut mieux apprendre à considérer une situation stressante comme un défi pour se mobiliser, se dépasser et vivre une expérience positive.

Lorsque la situation nous semble trop menaçante, la perception elle-même risque de susciter une réaction physiologique de stress élevé. L'anxiété, la panique et même l'épuisement pourraient mener à une baisse de performance importante; leurs impacts pourraient aussi nuire au bien-être personnel.

Retenons qu'un examen, un événement sportif ou une entrevue de sélection ne constituent pas des finalités, mais bien des étapes que l'on peut recommencer afin de s'améliorer.

Impact du stress sur la performance



Des perspectives encourageantes

En résumé, bonne nouvelle : pour la plupart des situations, ce sont nos perceptions qui génèrent de l'anxiété de performance. Avec un certain contrôle sur nos pensées et nos réactions, des solutions simples existent pour apprivoiser le stress ; elles nous offrent l'occasion de nous entraîner à relever de nouveaux défis ! ■

LEXIQUE

L'inquiétude est un ressenti qui oriente nos pensées vers ce qui pourrait mal aller. L'inquiétude est importante et utile, car elle permet d'ajuster notre comportement afin d'atteindre nos objectifs (ex. : étudier avec ardeur avant un examen que l'on croit difficile).

La peur est une émotion qui surgit afin de mobiliser l'organisme devant une menace réelle et immédiate (ex. : la présence d'un ours).

L'anxiété fait référence à une émotion normale qui survient après des pensées récurrentes concernant une menace potentielle et lointaine (ex. : crainte obsessionnelle des erreurs possibles avant une entrevue). L'anxiété s'accompagne toujours d'une réaction physiologique de stress qui pourrait nuire au comportement.

Un état anxieux correspond à un ressenti temporaire.

Un trait anxieux fait référence à une personnalité anxieuse. Il peut s'agir d'une prédisposition génétique à s'en faire et à vouloir tout contrôler.

Le trouble anxieux consiste en une anxiété non contrôlée qui se manifeste par les phobies, les attaques de panique et les problèmes obsessionnels compulsifs. C'est une maladie mentale.

Le stress est une réaction physiologique devant une menace réelle ou potentielle. Il s'accompagne toujours d'émotions, et son effet varie selon nos perceptions. Il peut provoquer un effet bénéfique lorsqu'il est perçu comme utile et nécessaire pour relever un défi ; il a cependant un effet contraire lorsqu'on perçoit une situation comme menaçante et que le niveau d'anxiété est déjà élevé.

La résilience s'avère une qualité essentielle définie comme une force intérieure qui permet de maintenir la persévérance devant un défi important. Elle se développe avec l'expérience et l'encouragement de nos proches. ■