

# L'anxiété de performance chez les jeunes

Extrait du magazine Mammouth no 18, Automne 2018.

**Sonia Lupien, Ph. D.**

*Directrice, Centre d'études sur le stress humain*

Au cours des trois dernières années, le Centre d'études sur le stress humain a vu une importante augmentation du nombre d'appels provenant de parents et de professionnels de l'éducation qui désirent obtenir de l'information sur l'anxiété de performance. Parents et professeurs nous disent qu'ils vivent une augmentation des cas d'anxiété de performance chez les enfants et les adolescents et ils veulent connaître la place du stress dans le développement et/ou le maintien de l'anxiété de performance chez les jeunes.

Voici donc pour vous un résumé de la littérature scientifique sur le sujet. Toutefois, il est important de noter que l'anxiété de performance n'est pas un diagnostic psychiatrique en soi et que très peu d'études existent à l'heure actuelle sur ce sujet. Mais je vous résume ci-bas ce que les chercheurs scientifiques ont appris depuis les 10 dernières années.

## Différence entre stress et anxiété

La plupart des gens connaissent le stress qui peut être généré par l'approche d'un examen ou d'une compétition, par exemple. Les articles scientifiques utilisent même cela pour étudier le stress « environnemental ». Les chercheurs vont donc mesurer les hormones de stress chez des jeunes ou de jeunes adultes universitaires qui ont un examen à venir et on démontre généralement que les hormones de stress augmentent de manière significative à l'approche d'un examen ou d'une compétition. Toutefois, la réussite à un examen ou à une compétition peut être tellement importante pour quelqu'un que cela génère un stress très important. C'est ce qu'on appelle en général « l'anxiété de performance ». Comme il a été mentionné dans l'article précédent, le stress et l'anxiété sont deux concepts qui ne réfèrent pas à la même chose. Le stress survient lorsqu'une personne fait face, ici et maintenant, à une menace détectée par le cerveau. Lorsque le cerveau détecte la menace, il produit des



hormones de stress qui permettront de combattre ou de fuir la menace. L'anxiété est l'anticipation d'une menace imaginée. Toutefois, le cerveau réagit de la même manière devant une menace réelle ou imaginée par la production d'hormones de stress. Ceci explique que les personnes anxieuses ont tendance à produire beaucoup d'hormones de stress, car elles anticipent constamment des menaces imaginées.

## L'anxiété de performance

À ce jour, les recherches scientifiques suggèrent que l'anxiété de performance se développe quand un « **problème d'estimation** » du cerveau survient; c'est-à-dire que l'enfant a tendance à surestimer les menaces et les risques liés à une situation et à sous-estimer sa capacité de les combattre. Cela donne alors lieu à des idées harcelantes telles que : **« Si j'échoue à ce test, je vais couler mon année, je vais devoir lâcher l'école, je n'irai jamais au CEGEP, je n'aurai pas de travail plus tard, pas de famille... »**. Ouf! On comprend que de telles menaces imaginées puissent facilement devenir anxiogènes à long terme! Le problème est que l'importante réponse de stress qui est générée par ces pensées catastrophiques de menaces imaginées... diminue la performance! Lorsque la performance diminue à cause du stress généré par l'état anxieux, cela « confirme » les idées catastrophiques du jeune, créant ainsi ce que j'appelle le « cercle vicieux du stress et de l'anxiété de performance ». Je vous explique ce cercle vicieux en détail ci-bas.

## Étape 1: Une situation nous stresse, notre cerveau détecte une menace.

Comme je l'ai mentionné au début de cet article, la plupart des gens connaissent le stress qui peut être généré par l'approche d'un examen ou d'une compétition. Ici, il est important de distinguer deux formes de stress; le stress absolu et le stress relatif.

**Le stress absolu** est une menace réelle pour tous. Si quelqu'un entre en classe et crie « au feu ! », tous les étudiants auront une très forte réponse de stress et sortiront en courant de l'école et c'est parfait ainsi. Toutefois, il n'y a plus beaucoup de stressés absolus de nos jours et nous vivons dans un monde plus sécuritaire que celui dans lequel vivaient nos ancêtres qui chassaient les mammouths !

Aujourd'hui, nous sommes entourés majoritairement de « **stress relatifs** », c'est-à-dire que nous produisons une réponse physique de stress (sécrétion d'hormones de stress) selon que nous interprétons la situation comme comportant une ou plusieurs des 4 caractéristiques du stress que vous connaissez bien :

- **Contrôle faible**
- **Imprévisibilité**
- **Nouveauté**
- **Égo menacé**

## Étape 2: Le stress constant modifie notre façon d'interpréter la menace.

Or, à chaque fois que notre cerveau détecte un stress absolu ou relatif, il va produire des hormones de stress et ces hormones de stress accèdent rapidement au cerveau. Tant et aussi longtemps que le stress est aigu (ici et maintenant), le système fonctionne admirablement bien. Le problème survient lorsque le stress devient chronique. Lorsqu'on produit de façon répétée et chronique ces hormones de stress, celles-ci modifient notre capacité de discriminer entre les informations menaçantes et les informations non menaçantes et à la longue, ce qui peut arriver, c'est que « tout devient

menaçant »... C'est le moment où l'individu commence à imaginer des menaces là où il n'y en a pas !

**Cela s'appelle de l'anxiété.** C'est en fait comme si le cerveau s'était mis en mode « super-détection de menaces » et donc, il y a génération de pensées catastrophiques de menaces face à des situations qui sont plutôt non menaçantes. Il est important de différencier **trois types d'anxiété**

**- L'état anxieux :** On peut être dans un « état anxieux ». Par exemple, il est normal qu'avant un examen important, nous vivions un « état anxieux ». Cet état est temporaire et disparaît généralement après la cessation de la situation qui nous stressait.

**- Le trait anxieux :** On peut aussi avoir une personnalité de « type anxieux ». Ceci fait alors « partie de notre nature ». Nous sommes une personne qui a tendance à s'en faire avec des riens, qui désire avoir un contrôle total sur toutes les sphères de sa vie.

### **Le trouble anxieux :**

L'anxiété, lorsqu'elle est non contrôlée, peut se développer en maladie mentale appelée « trouble anxieux ». Il y a plusieurs types de « troubles anxieux », tels que les phobies, le trouble d'anxiété généralisé, le trouble d'anxiété sociale. Comme mentionné précédemment, l'anxiété de performance n'est pas un trouble mental en soi, mais elle fait partie de la grande famille des « troubles anxieux ».

## Quand la thérapie devient nécessaire

### **Peut-on traiter ou contrôler l'anxiété de performance ?**

L'enfant qui souffre d'anxiété de performance redoute toutes les formes d'évaluation et les situations dans lesquelles il pourrait échouer, ou se sentir jugé ou critiqué. Or, devant une menace, l'organisme a deux choix, combattre ou fuir. L'enfant qui présente une anxiété de performance choisit systématiquement la fuite, ce qu'on appelle l'évitement. Il va alors demander de ne pas aller à l'école ou encore de ne pas aller à sa pratique de sport.



Or, les recherches sur le trouble anxieux montrent que l'évitement est l'option à NE PAS choisir quand on souffre d'un trouble anxieux. L'enfant doit apprendre à combattre ses mammoths intérieurs pour ne pas que son cerveau se mette à détecter des menaces partout où il n'y en a pas. (Nous vous invitons à lire le texte suivant qui fait référence à ce phénomène d'évitement).

Ci-bas, je vous décris la forme de thérapie psychologique qui a fait ses preuves pour traiter les troubles anxieux ainsi que 5 méthodes décrites dans la littérature scientifique qui ont démontré leur capacité d'aider un jeune à négocier l'anxiété de performance.

Ici, un psychologue peut être une très bonne approche pour aider le jeune à négocier une anxiété de performance. Toutefois, la littérature scientifique suggère d'opter pour un psychologue qui utilise la «thérapie cognitive-comportementale» (TCC). La TCC est une forme de thérapie qui apprend au jeune à mieux discriminer les informations réellement menaçantes de celles qui ne le sont pas. Lorsque cette discrimination se fait mieux, l'anxiété est grandement diminuée et peut disparaître. Ainsi, chaque fois qu'une pensée catastrophique arrive au cerveau, on apprend à l'enfant à contrôler cette pensée. La TCC est très efficace pour traiter les troubles anxieux, mais il y a une condition à la réussite de la thérapie : le patient doit s'investir à 100 % dans la thérapie et faire les devoirs exigés par le psychologue. Pas d'assiduité, pas d'efficacité!

Dans le numéro 16 du Mammouth Magazine, nous vous présentons la procédure à suivre pour trouver un bon psychologue utilisant l'approche cognitive-comportementale près de chez-vous. N'hésitez pas à aller lire ce numéro si vous désirez trouver de l'aide psychologique pour votre enfant.

## Interpréter le stress comme étant un défi

Le stress est nécessaire à la survie et une bonne petite réponse de stress sert à augmenter la vigilance et donc, l'attention et la mémoire. En effet, on ne le dit pas souvent, mais un peu de stress augmente

la mémoire! Ce n'est qu'un stress aigu très élevé ou un stress chronique qui diminue la mémoire. Ainsi, la courbe qui relie le stress et la performance est une relation en U-inversé (voir schéma ci-bas).



Un peu de stress augmente la performance (côté gauche de la courbe) tandis que trop de stress diminue la performance (côté droit de la courbe). Quand on voit une situation comme étant un gros stress, on peut aisément se retrouver à droite de la courbe et diminuer notre performance. Mais si au lieu de se dire « ceci est un stress », on se dit, « ceci est un défi », on modifie notre interprétation de la situation et on peut augmenter notre performance grâce à la faible réponse de stress qui est générée à l'approche de ce défi. Puisqu'on a affaire à des stress relatifs dans la vie de tous les jours, notre interprétation de la situation change tout par rapport aux effets positifs ou négatifs du stress sur notre cerveau. La motivation qui est générée par l'idée que la situation est un défi (plutôt qu'un stress) doit être intrinsèque et non extrinsèque.

La motivation pour faire face au défi doit venir de l'enfant (être intrinsèque) et non pas de ses parents, de ses coachs ou de ses professeurs (extrinsèque). Il a été démontré que lorsque la motivation est extrinsèque (l'enfant veut performer pour faire plaisir à ses parents par exemple), ceci génère un stress trop important qui amène l'enfant sur le côté droit de la courbe stress/performance et donc, sa performance diminue et le conforte dans son idée qu'il n'est pas apte à combattre le stress. Lorsque la motivation est intrinsèque (l'enfant veut performer pour lui), ceci génère un stress moindre qui l'amène sur le côté gauche de la courbe stress/performance et sa performance augmente.

## Ne pas croire sa voix intérieure quand elle crie à la menace

La petite voix qu'on entend dans notre tête (notre fameux petit hamster intérieur) a notre propre voix (c'est notre voix qu'on entend) et à cause de cela, on a tendance à croire tout ce que dit cette voix. Mais cette voix n'est que le reflet des milliers de pensées qui traversent notre cerveau à chaque seconde et il faut voir ce constant babillage comme du « ménage de cerveau ». En effet, vous ne croyez pas tous les rêves que vous faites pendant la nuit et pourtant, vous avez votre propre voix dans vos rêves ! Alors, pourquoi toujours croire tout ce que vous dit votre « petit hamster intérieur » ? Dans un superbe livre appelé « Le piège du bonheur », des chercheurs nous proposent de modifier la voix dans notre tête pour diminuer son impact sur notre vie.

Ainsi, à chaque fois que votre voix intérieure vous dit que vous avez peur, car il y a une menace, changez la voix pour celle de Dora l'exploratrice ou Bart Simpson. Vous verrez que l'impact de la petite voix sur vos émotions sera de bien moindre importance ! Et si cela fonctionne pour vous, ça fonctionnera aussi pour votre enfant.

### Écouter de la musique

Quand notre voix intérieure nous fatigue trop, on écoute de la musique ! En effet, des recherches scientifiques ont montré que l'écoute de la musique (et si la musique a des paroles, c'est encore mieux) interfère avec la voix intérieure et amoindrit son importance !

### Bouger

Quand on est stressé(e), on mobilise de l'énergie et si on ne perd pas cette énergie, celle-ci affecte notre cerveau et donc, notre performance. C'est lorsqu'on se sent anxieux et que notre petit hamster intérieur se met en branle qu'il faut chausser nos espadrilles et aller jouer dehors !

Il y a 100 000 façons de bouger et faire du sport et une qu'on oublie souvent et qui pourtant est très prisée des jeunes ; c'est la danse ! Que croyez-vous que faisaient les chasseurs de mammouths dans le temps de la préhistoire autour du feu le soir venu ? Ils dansaient. Et ce faisant, ils perdaient l'énergie mobilisée lors de la chasse aux mammouths !

Alors en guise de conclusion, voici mon message aux jeunes filles et garçons « super détecteurs de menaces ». Si vous êtes un peu anxieux à l'approche des examens de fin de session ou de fin d'année, ce n'est pas après l'année scolaire qu'il faut se faire une fête et danser... c'est avant !

