

L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

C'EST QUOI?

En général, l'anxiété est un signal, une réaction psychologique ou physiologique à un danger réel ou imaginé. Bien qu'il ne s'agisse pas d'un trouble mental spécifique, l'anxiété « de performance » est une inquiétude excessive reliée à la performance et à la peur de l'échec. Elle se caractérise principalement par une forte appréhension face aux évaluations ou à toute autre situation où l'on peut se sentir jugé.

QUELLES SONT LES MANIFESTATIONS?

Elle peut se traduire de plusieurs façons : un stress élevé aux examens, un sentiment de panique ou des crises d'angoisse avant les évaluations, un perfectionnisme exagéré dans le travail à effectuer, de l'insomnie, une catastrophisation des conséquences d'une mauvaise performance, une perte de mémoire alors que la matière était bien maîtrisée, une perte du fil de la pensée pendant un examen, ou encore une panoplie de troubles somatiques à l'approche des échéances (migraines, troubles digestifs, tensions musculaires, etc.). Tout cela peut mener à une diminution de la qualité de vie, car les autres aspects de la vie sont négligés en raison du temps excessif investi pour tenter de faire diminuer cette anxiété.

QUE FAIRE?

- ❖ Essaie d'améliorer ton estime de soi :
 - Permits-toi de reconnaître et de valoriser tes talents, tes habiletés, tes traits de caractère positifs et tes réussites
 - Parle-toi sur un ton positif, sans être dans la dévalorisation ou la critique excessive
- ❖ Trouve des moments pour te détendre et te reposer :
 - Sur le plan physiologique, apprend à respirer lentement et profondément, pratique le yoga, le tai chi, la relaxation musculaire, la visualisation et la relaxation guidée
 - Lorsque l'anxiété monte, permets-toi des moments de distraction positive : lis un roman intéressant, passe du temps avec un ami, trouve un passe-temps qui capte ton attention, assiste à un spectacle ou va au cinéma, regarde une émission de télévision ou un film divertissant, participe à un jeu rigolo qui sollicite beaucoup de ton attention, fais une longue randonnée en pleine nature
- ❖ Assure-toi d'avoir une routine de sommeil saine et stable ;
- ❖ Améliore ton hygiène de vie (alimentation saine, sommeil, exercice) ;
- ❖ Essaie de mieux gérer tes priorités en identifiant les plus importantes ;
- ❖ Divise ton travail en plusieurs petites tâches faciles, réalistes et réalisables ;
- ❖ Évite le perfectionnisme et réduis tes ambitions pour qu'elles soient plus raisonnables ;
- ❖ Apprends à dire non de façon claire et ferme, en expliquant respectueusement la raison de ton refus. S'il t'est impossible de dire non, alors négocie davantage de temps pour réaliser ce qu'on te demande.
- ❖ Cherche à améliorer la gestion de ton temps ;
- ❖ Essaie de garder ton environnement en ordre ;
- ❖ Fais du sport ou des activités physiques pour évacuer ton stress ;
- ❖ Réduit ton temps d'utilisation de différentes technologies (courriels, textos, réseaux sociaux). Réserve-toi un moment dans la journée pour les consulter plutôt que de te laisser distraire par chaque nouveau message entrant.
- ❖ Si tu souhaites obtenir une **aide supplémentaire** dans la gestion de ton anxiété de performance, nous t'invitons à compléter le formulaire de demande prévu à cet effet sur OmnivoX dans la section Service d'aide psychosociale.