

LES MINI-GUIDES

L'ANXIÉTÉ DE  
PERFORMANCE SCOLAIRE CHEZ  
LES ADOLESCENTS-ES

SPÉCIAL ÉCOLES

# SOMMAIRE

<b>Introduction</b>	<b>03</b>
<b>PARTIE 1 : COMPRENDRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ</b>	<b>05</b>
• Quelle est la différence entre le stress et l'anxiété?	06
• Qu'est-ce que l'anxiété de performance?	09
• À quoi « sert » l'anxiété de performance et quand devient-elle problématique?	10
<b>PARTIE 2 : QUELQUES BONNES PRATIQUES À L'ÉCOLE POUR MIEUX GÉRER L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE</b>	<b>13</b>
• Quelques pratiques d'enseignement pour prévenir l'anxiété de performance scolaire	15
• Quelques bonnes pratiques à mettre en oeuvre auprès de vos élèves	17
• Bien gérer l'anxiété de la rentrée scolaire	19
• Un autre facteur d'anxiété : le choix de carrière	21
• Quelques conseils pour accueillir un(e) jeune qui vous fait part de son anxiété de manière empathique	23
<b>PARTIE 3 : BOÎTE À OUTILS SPÉCIAL ÉLÈVES</b>	<b>24</b>
• À dire à vos élèves avant un examen	26
• Outils que vos élèves peuvent mettre en place avant un examen	29
• Gérer son anxiété pendant un examen	34
<b>RESSOURCES</b>	<b>43</b>

# INTRODUCTION



Saviez-vous que, selon l'Institut national de la statistique du Québec, **le nombre d'adolescent(e)s souffrant de troubles anxieux au secondaire a doublé dans les dernières années?** Que les filles sont plus touchées par ce phénomène?

Selon une étude de l'UQAM, il a également été constaté que, dès la 1<sup>ère</sup> année du secondaire, **42% des jeunes rapportent des niveaux d'anxiété de performance modérés.**

## L'ADOLESCENCE EST UNE PÉRIODE DE GRANDS CHANGEMENTS

L'adolescence est une **période charnière** au niveau de l'autonomie, de la quête identitaire, du déploiement de l'estime de soi et du développement social.

## ET L'ÉCOLE LÀ-DEDANS?

Dans un monde compétitif où la performance est sans cesse valorisée, les adolescent(e)s sont ainsi particulièrement amené(e)s à **développer de l'anxiété de performance**, notamment à l'école. L'école étant un des principaux milieux de vie des ados, vous avez la possibilité d'avoir un impact positif sur le bien-être de vos élèves.

## DANS CE GUIDE, NOUS VOUS PROPOSONS DE :

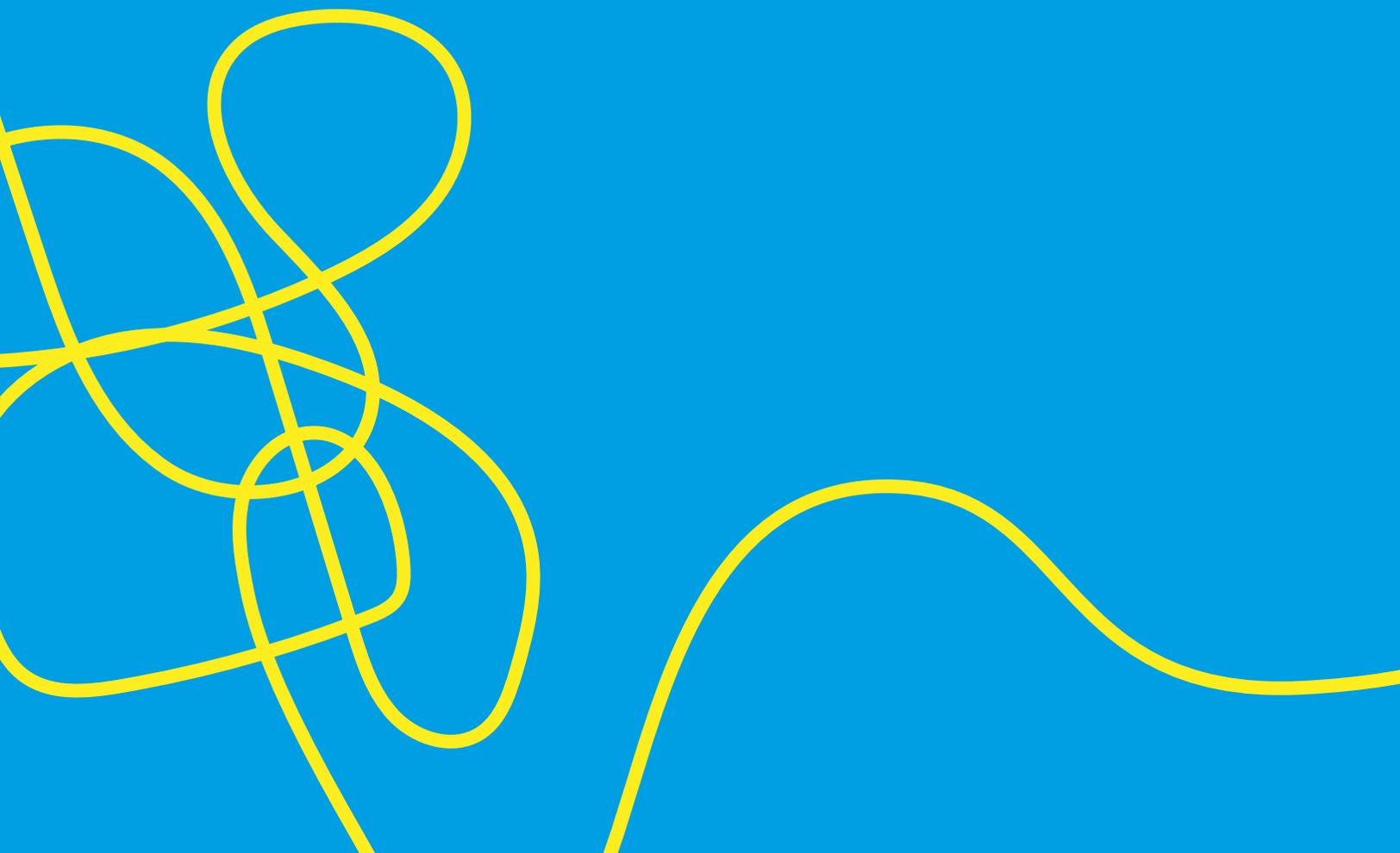
- ➔ **mieux comprendre l'anxiété de performance scolaire;**
- ➔ **vous donner des conseils pratiques pour accompagner vos jeunes vers une meilleure gestion de leurs émotions.**



**Notez cependant** que tous les outils proposés dans ce guide peuvent être efficaces pour certain(e)s élèves mais pas pour d'autres, d'autant plus que tous vos jeunes n'auront pas besoin de diminuer leur anxiété qui peut aussi être très bénéfique.



**PARTIE 1 :**  
**COMPRENDRE**  
**LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ**



# QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ?

De façon générale, **LE STRESS** est lié à des **événements ponctuels** et disparaît aussitôt que la « menace » n'est plus présente.

**L'ANXIÉTÉ**, elle, se vit à l'intérieur de la personne sans que l'événement stressant soit présent. Elle génère de la peur ou de la crainte en association avec une menace, des réactions corporelles ou des comportements de fuite. La personne est alors dans l'**anticipation** et dans l'**appréhension** et peut développer **des pensées parasites**, telles que :

- « Je n'y arriverai jamais, je suis nul(le) »,
- « Je vais être ridicule, tout le monde va se moquer de moi »,
- « C'est sûr, cette évaluation va être catastrophique »...



Tiré de "10 questions sur l'anxiété de performance", Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente.

**Plusieurs années d'études scientifiques** ont permis aux chercheur(e)s d'identifier quatre éléments qui, lorsqu'ils sont présents dans une situation, peu importe laquelle, suscitent une réponse de stress chez toute personne, et ce quels que soient son sexe, son âge, son origine ethnique et son emploi.

Le Centre d'études sur le stress humain expose ces éléments sous l'acronyme **CINÉ** :

- C = CONTRÔLE** → L'impression de ne pas avoir de contrôle sur la situation à laquelle on fait face.
- I = IMPRÉVISIBILITÉ** → La situation est imprévue ou imprévisible.
- N = NOUVEAUTÉ** → La situation est nouvelle.
- É = EGO MENACÉ** → La situation est menaçante pour l'ego de la personne.



Tiré de "Enfants stressés! Tout ce qu'il faut savoir pour aider votre enfant à grandir sereinement", Nathalie Parent, Éditions Michel Lafon Canada.

**La présence d'un seul de ces éléments suffit pour déclencher le stress.** Plus ces éléments sont nombreux, plus le stress est important. Le corps sécrète alors des hormones, dont le cortisol et l'adrénaline, qui vont envoyer des influx nerveux aux bons endroits pour performer (les muscles, les sens, etc.) et 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.

## COMMENT EXPLIQUER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ AUX JEUNES :



**STRESS** : Le stress apparaît face à une situation qui peut être nouvelle, imprévue, peu contrôlable ou menaçante pour notre estime de soi, ou tout cela en même temps. Il disparaît dès que l'événement est passé.

Par exemple face à un examen, un exposé oral ou lors d'une nouvelle activité d'apprentissage.

Et le stress peut s'accumuler avec d'autres éléments du quotidien par exemple lors de la séparation des parents ou des conflits entre ami(e)s.



**ANXIÉTÉ** : C'est un état où la personne ressent un sentiment de peur sans que l'événement stressant soit présent. Elle peut anticiper l'avenir avec des pensées négatives ou éviter la situation (procrastiner par exemple) ou avoir des sensations désagréables (mal de coeur, boule dans la gorge...).

Certaines personnes n'ont pas de pensées et sont plutôt dans la fuite alors que d'autres ne font que ressentir des malaises sans émettre de scénarios catastrophiques.

## RÉFLEXION SUR LE CINÉ CHEZ LES JEUNES

Pensez à réfléchir à votre quotidien et à celui des jeunes que vous côtoyez, et essayez de dresser une liste des événements et des situations qui comportent du **CINÉ** et peuvent ainsi générer du stress, à plus ou moins grande échelle.





# QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE?

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 dans des contextes où le(la) jeune a peur d'échouer ou d'obtenir un mauvais résultat.

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).
- Cette peur est ressentie **dans le corps** (réaction somatique).
- Elle entraîne des **pensées irrationnelles « parasites »** (par exemple, la personne se voit avoir un mauvais résultat alors qu'elle réussit toujours avec brio).
- Elle provoque des **comportements de fuite** (la personne procrastine, elle attend à la dernière minute pour étudier) **ou d'attaque** (elle étudie beaucoup trop).

Ainsi, un(e) jeune qui a vécu un échec ou un mauvais résultat pourra anticiper négativement le prochain et vivre de l'anxiété de performance. **Il faudra donc plusieurs réussites pour que diminuent la peur et l'anticipation négative.**



Tiré de "10 questions sur l'anxiété de performance",  
Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente.



**VOUS SOUHAITEZ APPRENDRE À VOS  
ÉLÈVES CE QUE SONT LES PENSÉES  
PARASITES ET LES AIDER À MIEUX LES  
GÉRER?**

**Consultez notre fiche pédagogique**



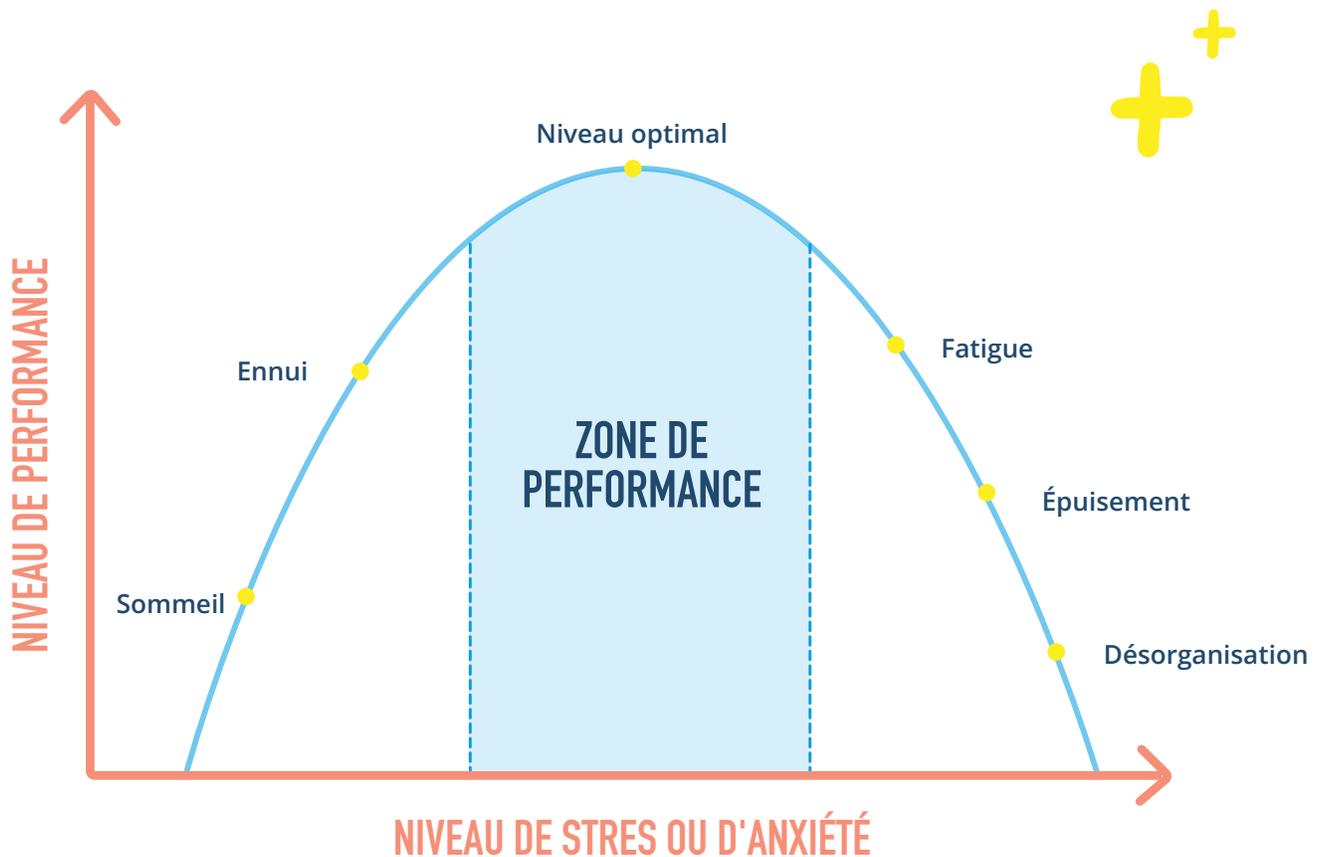
# À QUOI « SERT » L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE ET QUAND DEVIENT-ELLE PROBLÉMATIQUE?

Vouloir réussir et bien réussir est un désir légitime, qui reflète un développement sain. D'autre part, le stress et l'anxiété font partie de la vie et aident dans de nombreuses situations ; accomplir ses objectifs, réussir, répondre à une tâche, performer.

Il existe ainsi une zone dite « **OPTIMALE** » de stress et d'anxiété qui permet de performer.

## QUAND LE STRESS A SON UTILITÉ

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 lorsque vous étiez adolescents(es). Le fait de l'appréhender et d'être stressé(e) vous permettait probablement de vous mobiliser pour étudier. De la même manière, l'élève qui doit faire une présentation orale en classe et qui vit un minimum de stress trouvera peut-être que son stress l'aide à rendre son exposé plus vivant et dynamique.



Tiré de "10 questions sur l'anxiété de performance",  
Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente.

## UNE QUESTION DE JUSTE MILIEU

Lorsqu'on reprend le schéma précédent, on comprend qu'un(e) jeune qui se trouverait à **gauche de la zone idéale** ferait peut-être sa présentation sans trop se soucier de bien réaliser la tâche demandée, tandis que celui ou celle qui se tiendrait à l'autre bout du graphique, à **droite de la zone de performance**, perdrait ses moyens, car il ou elle serait trop envahi(e) par le stress.

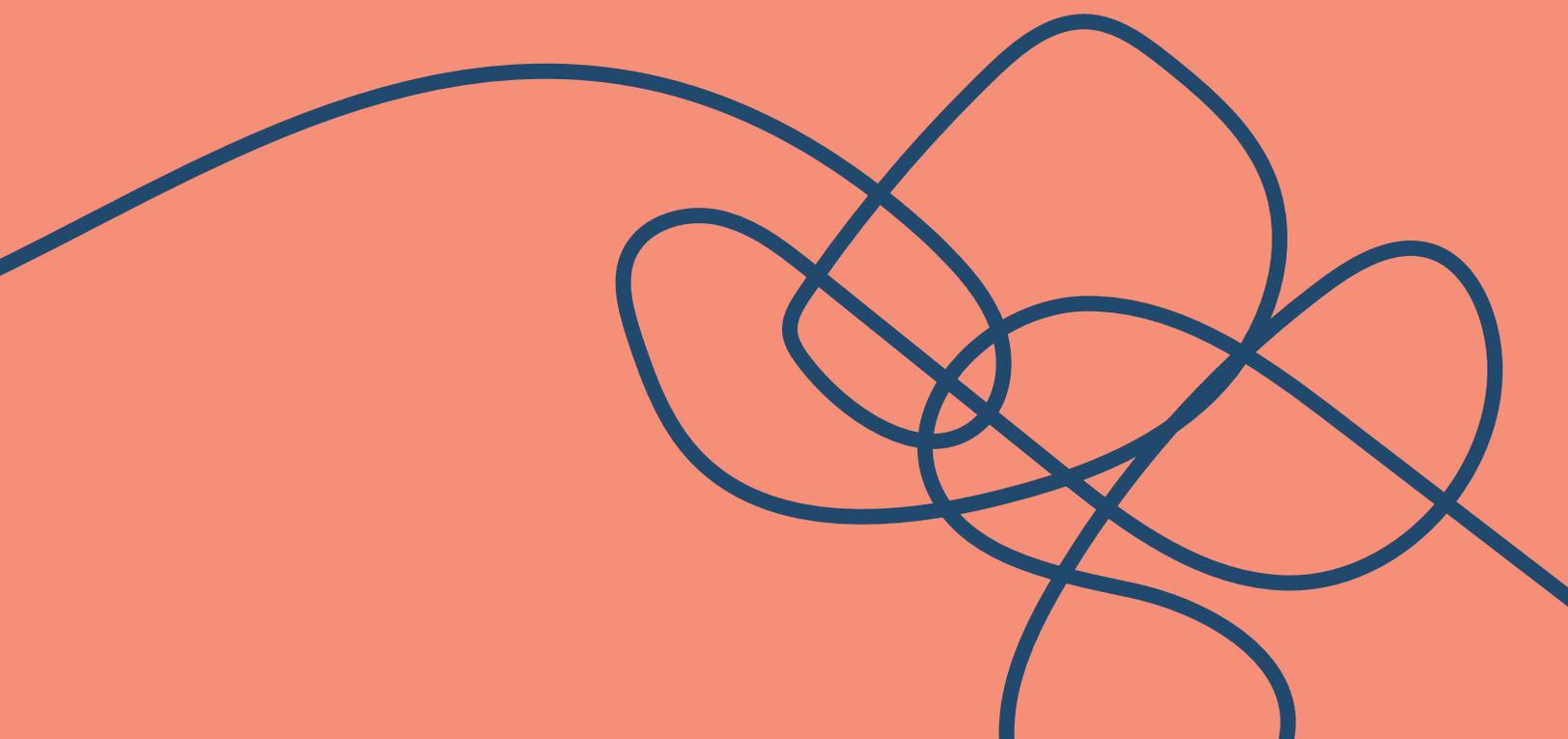
**Dans la même zone**, nous pourrions aussi imaginer un(e) jeune qui étudie sans arrêt, qui planifie tout en fonction de l'étude, qui se couche très tard et qui saute des repas pour étudier, qui fait des crises de panique, qui espace ses rencontres sociales pour travailler ou qui oublie tout le jour de l'examen même s'il(elle) a bien étudié.

DÉCOUVREZ LES TÉMOIGNAGES DE JEUNES SOUFFRANT D'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE SCOLAIRE AINSI QUE LE DÉCRYPTAGE DE NOTRE EXPERTE NATHALIE PARENT DANS NOS 2 PODCASTS :





**PARTIE 2 :**  
**QUELQUES BONNES PRATIQUES  
À L'ÉCOLE POUR MIEUX GÉRER  
L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE**



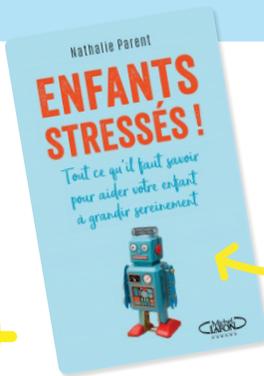


## RÉFLEXION PERSONNELLE DE L'ENSEIGNANT(E)

### Et vous, un(e) enseignant(e) vous a-t-il(elle) marqué(e)?

Rappelez-vous un enseignant ou une enseignante qui a été marquant(e) pour vous, quelqu'un que vous avez particulièrement aimé... Que faisait-il(elle) de particulier pour vous ou avec vous? Qu'aimiez-vous de cette personne? Son regard, ses paroles, son attitude...? Rappelons-nous qu'un(e) seul(e) enseignant(e) peut faire toute la différence dans la vie d'un(e) jeune!

Cette partie est adaptée des livres de notre experte Nathalie Parent, psychologue.



"Enfants stressés! Tout ce qu'il faut savoir pour aider votre enfant à grandir sereinement",  
Nathalie Parent, Éditions Michel Lafon Canada.



"10 questions sur l'anxiété de performance",  
Nathalie Parent,  
Éditions Midi-Trente.

## VOUS ÊTES VOUS-MÊMES SUJET(TE) À L'ANXIÉTÉ?

Écoutez notre podcast pour mieux gérer votre anxiété en tant qu'enseignant(e).



## 3 ACTIONS POUR FAVORISER UN CLIMAT DE CLASSE SEREIN :

-  **Créer une bonne relation avec chacun et chacune de vos élèves**, croire en eux(elles) et en leur potentiel sans mettre toute l'attention sur la note.
-  **Relativiser l'importance des notes pour l'avenir** : il n'y a pas qu'un seul chemin qui mène à Rome!
-  **Créer une ambiance calme**. Certain(e)s jeunes sont très sensibles aux cris et à la colère des adultes.

# QUELQUES PRATIQUES D'ENSEIGNEMENT POUR PRÉVENIR L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE SCOLAIRE :

**Varié les méthodes d'enseignement** pour permettre à vos élèves d'**intégrer les notions abordées de manière plus optimale**. En effet, chacun(e) a sa façon particulière d'apprendre en fonction de ses forces, de son vécu. Varié sa manière d'enseigner permettra donc de mieux rejoindre le vécu de chacun(e).

Toujours mettre en avant **l'effort plutôt que le résultat**.

Favoriser un **climat positif d'apprentissage** : attention aux comparaisons et aux attitudes qui peuvent entraîner de la compétition et un sentiment de honte.

**Faites preuve d'empathie** en nommant les émotions de vos élèves (tristesse, honte, humiliation, colère, jalousie, etc.) ainsi que le stress du début d'année, des examens de fin d'année, des travaux, des changements, etc.

**Donner du contrôle à vos élèves** en leur donnant, par exemple, des choix, en leur permettant d'être l'enseignant(e), en leur donnant du temps pour faire leurs devoirs en classe, les faire réfléchir en leur posant des questions plutôt que de répondre ou de faire à leur place.

Faire en sorte que les jeunes **éprouvent du plaisir à apprendre**.

Introduire l'humour pour **dédramatiser**.

Présenter les erreurs comme des **occasions d'apprentissage** et d'expérience.

Lorsqu'un(e) jeune se compare, le(la) ramener à lui(elle), **parler des forces et des limites de chacun(e)**.

En cas de mauvaises notes, **rappelez les multiples variables pouvant affecter une performance lors d'une évaluation**, par exemple la formulation et le type de questions, notre compréhension du sujet, les attentes de l'enseignant(e), une moins bonne explication ou compréhension de la matière, des événements extérieurs stressants et préoccupants, etc. **Souligner les variables sur lesquelles le(la) jeune a du pouvoir** : la méthode d'étude, la révision, la fatigue qui peut nuire à la concentration, la gestion du stress avant l'examen, etc.

Être attentif(ve) à ce que les jeunes se fixent des **objectifs réalistes**.



This Book Builds  
Writing  
Composite

## QUELQUES BONNES PRATIQUES À METTRE EN ŒUVRE AUPRÈS DE VOS ÉLÈVES :

-  Essayez de **réguler votre propre stress** pour mieux absorber celui de vos élèves et les aider à le gérer.
-  **Moduler ses discours pour ne pas attiser l'anxiété de certain(e)s jeunes.** Par exemple : « *Le prochain examen compte pour 60 % de votre année. C'est important de bien se préparer si vous voulez entrer au cégep dans votre programme, car ce sont ces notes qui vont compter pour votre admission. Ce que je dis là, ça ne s'adresse pas à tout le groupe, seulement à ceux(celles) qui prennent l'étude à la légère, ceux(celles)-là se reconnaissent. Les autres, continuez à faire ce que vous faites habituellement* ».
-  Enseigner des **exercices de détente** et laisser la possibilité à l'élève de les faire avant ou pendant les examens. (Exercices à la fin du guide).
-  **Permettre au jeune ou à la jeune de griffonner ou de dessiner** pendant qu'il(elle) écoute. Le(la) laisser aussi mâcher de la gomme, grignoter, manipuler une balle antistress : cela permet d'évacuer les tensions et d'augmenter la concentration.
-  **Aménager des moments pour créer et inventer**, pas seulement des travaux structurés et dirigés.
-  **Privilégier les tests formatifs** plutôt que sommatifs et faire des retours afin de permettre au jeune ou à la jeune d'apprendre de ses résultats.
-  Se concerter avec les autres enseignant(e)s pour **éviter que toutes les évaluations aient lieu en même temps** et **prévenir à l'avance du programme**.

### CERCLE VERTUEUX DE LA CONFIANCE



Tiré du livre "10 questions sur l'anxiété de performance"



## BIEN GÉRER L'ANXIÉTÉ DE LA RENTRÉE SCOLAIRE :

Comme les examens, la rentrée scolaire est un moment de stress important. Les enseignant(e)s, les parents et les jeunes se retrouvent en contact direct avec le **CINÉ**. Cela demande du temps pour se connaître, s'approprier, adapter la routine et sortir du rythme des vacances.

Il est donc important que **les parents et les enseignant(e)s puissent nommer et dédramatiser le stress normal du début d'année**, mais aussi que les jeunes expriment les craintes qu'ils ou elles peuvent vivre face à ce nouveau cycle.

Vous pouvez par exemple les encourager à voir ce sur quoi ils(elles) ont du contrôle : le temps et les efforts qu'ils(elles) peuvent mettre pour travailler, oser parler lorsque ça ne va pas, demander de l'aide, etc.

Ils(elles) ne peuvent changer de classe, ni ramener des ami(e)s dans leur classe, ni même changer de prof. Néanmoins, ils(elles) peuvent en parler, discuter avec vous, retrouver les ami(e)s pendant les pauses ou les inviter à la maison, etc.

On oublie aussi souvent que les jeunes peuvent être terrorisé(e)s face à un(e) enseignant(e) sévère, autoritaire ou qui crie. Certain(e)s ont très peur d'être pris en défaut et le stress s'en trouve amplifié. Quand les enseignant(e)s pratiquent une bonne gestion de leur stress et de leurs émotions, ce sont les jeunes qui en bénéficient et deviennent plus disposé(e)s à apprendre.

**Veillez donc à favoriser la bienveillance, le calme, les exercices de détente en classe, la gestion participative et coopérative, l'écoute et l'empathie !**

### L'ENTRÉE AU SECONDAIRE

amène son lot de changements : nouvelle organisation des cours, nouvel environnement, pression sur les résultats, entrée dans l'adolescence, prise d'autonomie, enjeux de socialisation, et plus encore. Découvrez dans cette vidéo nos outils pour aider les jeunes à passer plus sereinement à travers cette étape.



	M	T	W	T	F	S	S
10AM	HW	HW					
11AM		skype		skype			
12AM	Test		Test		Zirk		



## UN AUTRE FACTEUR D'ANXIÉTÉ : LE CHOIX DE LA CARRIÈRE

**On oublie parfois le stress important généré par les choix de vie à faire à l'adolescence.**

Entre les parents qui souhaitent que leur enfant prenne telle option plutôt qu'une autre – « Parce que tu auras un meilleur métier si tu prends l'option mathématique » –, certain(e)s professeur(e)s qui peuvent parfois mettre la pression aux étudiant(e)s pour qu'ils ou elles décident d'une carrière alors que ceux(celles)-ci n'ont que 15, 16, 17 ans, ou encore les adolescent(e)s eux(elles)-mêmes, qui ne savent pas, pour la plupart, quelle voie emprunter... Tout cela contribue à l'anxiété.

**Votre rôle principal en tant qu'adulte sera d'accompagner vos élèves dans la voie qu'ils(elles) souhaitent emprunter et, surtout, de dédramatiser.** Pourquoi ne pas dire justement qu'on est là avec eux(elles), qu'on va les accompagner dans leur réflexion, qu'ils(elles) ne sont pas seul(e)s ?

**N'hésitez pas à dire :**

**« NE TE DEMANDE PAS CE QUE TU VEUX FAIRE DANS LA VIE,  
DEMANDE-TOI PAR QUOI TU VEUX COMMENCER ! »**

Il est en effet inutile et très angoissant de se restreindre à une seule possibilité, là où il peut y en avoir tant.





# UN(E) JEUNE VOUS FAIT PART DE SON ANXIÉTÉ? VOICI QUELQUES CONSEILS POUR L'ACCUEILLIR DE MANIÈRE EMPATHIQUE :

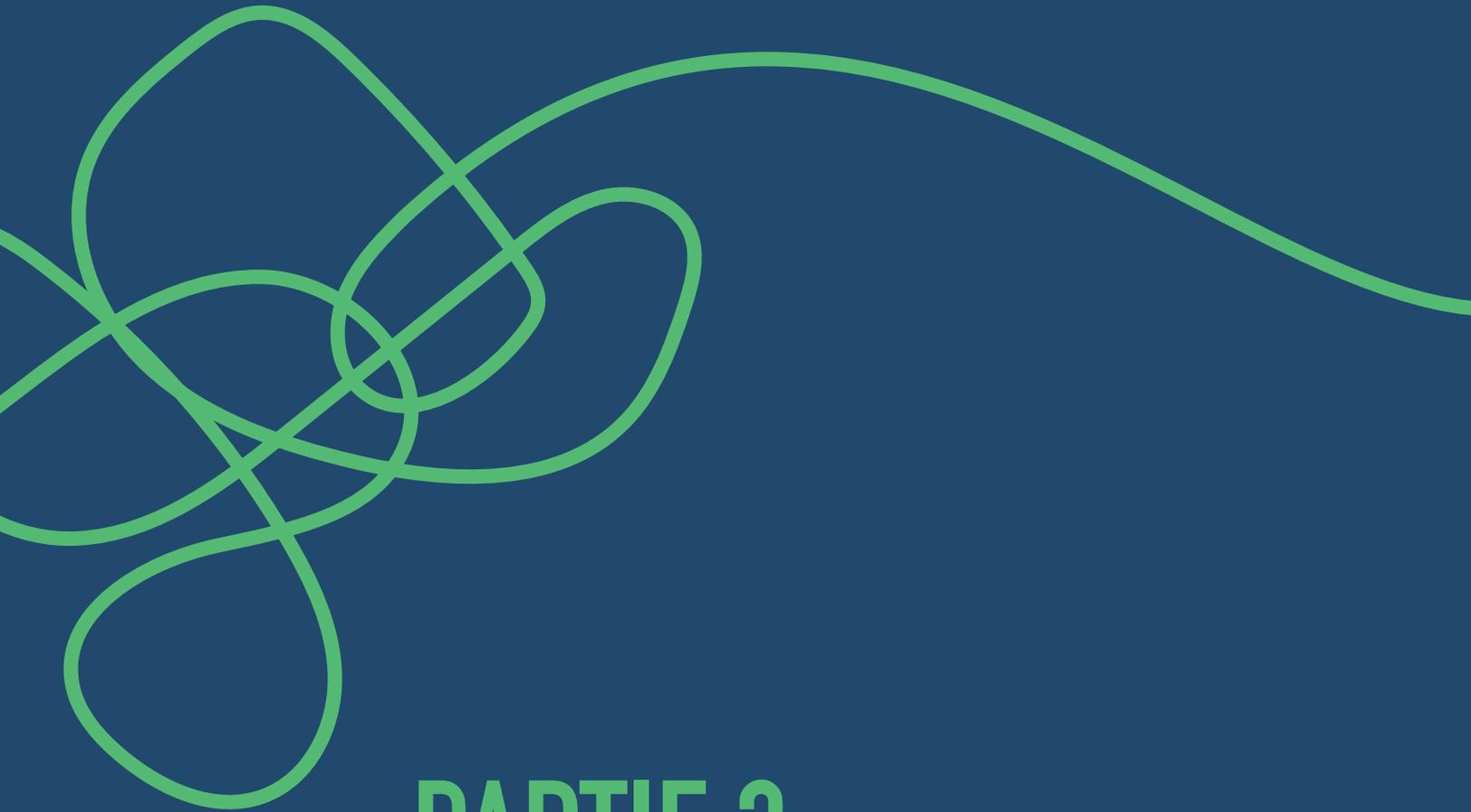
## RVCRR (RECONNAÎTRE-VALIDER-CONTENIR-RÉFLÉCHIR-REVENIR)

Voici des attitudes aidantes pour désamorcer et réguler les émotions.

- **Reconnaître l'émotion** : « Tu as peur, tu as l'impression que tu n'y arriveras pas ? As-tu peur d'avoir l'air ridicule devant les autres ? » L'objectif est de voir l'émotion de votre élève, de l'identifier puis de la nommer. Quand on n'est pas certain(e) de l'émotion que l'on perçoit, on interroge le(la) jeune sur ce qu'il(elle) ressent.
- **Valider** : « Tu as le droit d'avoir peur. » « Tu as raison, c'est angoissant. ». À ce niveau, il s'agit de dire à l'élève qu'il a le droit de vivre toutes ses émotions (mais pas tous les comportements !), qu'on comprend son émotion car on pourrait ressentir la même chose à sa place. Déjà ici, il y aura apaisement.
- **Contenir** : Comme le contenant à l'intérieur de soi, il est important de garder son calme malgré l'intensité de la situation, rester pleinement présent(e) à ce qui se passe. N'hésitez pas à rappeler les limites sur les comportements à avoir ou pas. Évitez d'alimenter la colère par des paroles, des réprimandes, des blâmes, des menaces, etc.
- **Réfléchir** : Dans votre tête, au moment de contenir l'émotion ou encore lors d'un moment seul(e) (plus tard dans la journée par exemple), réfléchissez à la situation et à ce qui a pu déclencher l'émotion du (de la) jeune. Cherchez à voir si un besoin ou un désir s'exprime derrière l'émotion ou si d'autres émotions sont présentes.
- **Revenir** : Enfin, il s'agit de revenir avec le(la) jeune sur la situation une fois qu'elle s'est apaisée. Tenez compte de votre réflexion et amenez-la sous forme de question dans l'explication : « Étais-tu angoissé(e) parce que tu avais l'impression que je n'avais pas été assez clair(e) ? Ou bien parce que tu pensais que tu manquais de temps ? »

**CES ATTITUDES NE SONT PAS INNÉES** et demandent un peu de pratique.  
Le fait de prendre du recul avec le(la) jeune pour réfléchir à une situation ou un événement émotionnel permet d'améliorer ses attitudes pour les fois suivantes.

Tiré du livre "Enfants stressés! Tout ce qu'il faut savoir pour aider votre enfant à grandir sereinement", Nathalie Parent, Éditions Michel Lafon Canada.

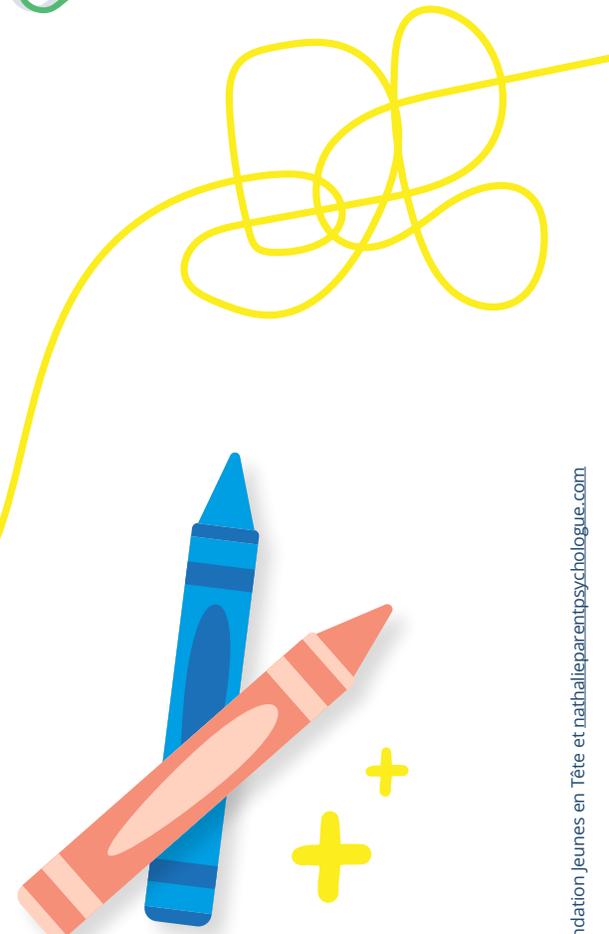


**PARTIE 3 :**  
**BOÎTE À OUTILS**  
**SPÉCIAL ÉLÈVES**

## BOÎTE À OUTILS À PROPOSER À VOS ÉLÈVES POUR LES AIDER À MIEUX GÉRER LEUR ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

Comme vous le savez, une technique de respiration qui fonctionne chez l'un(e), peut ne pas être efficace chez l'autre ou peut même perdre de son efficacité chez la même personne. En proposant **différents outils à vos élèves**, vous leur permettrez de varier ces techniques et de voir celle qui convient le mieux pour lui ou elle à un moment donné.

Pensez cependant à leur rappeler que **ressentir du stress ou de l'anxiété n'est pas mauvais en soi** et peut même s'avérer très utile pour mobiliser son énergie lors d'un examen ou se préparer adéquatement à une épreuve. Il ne faut donc pas chercher à les supprimer à tout prix, ni à mettre en œuvre ces techniques chez tous(tes) les élèves (qui ont des besoins différents) mais plutôt à les ramener à un niveau qui se gère bien pour chaque individu.



## À DIRE À VOS ÉLÈVES AVANT UN EXAMEN

Les examens sont des éléments stressants qui font partie de la vie, mais dont on peut diminuer l'impact du stress et de l'anxiété. Il faut rappeler également que le stress est nécessaire pour mobiliser l'énergie et être performant(e). Mais s'il est en trop grande quantité, le contenant peut déborder et diminuer nos capacités.

### LE SAVIEZ-VOUS?

59 % des élèves s'inquiètent de la difficulté des examens.

66 % se disent angoissé(e) par les mauvaises notes.

55 % se disent très angoissé(e) par les examens, même s'ils(elles) les ont bien préparés.

Voici quelques suggestions à communiquer à vos élèves pour les aider à réduire le stress à l'occasion d'un examen :

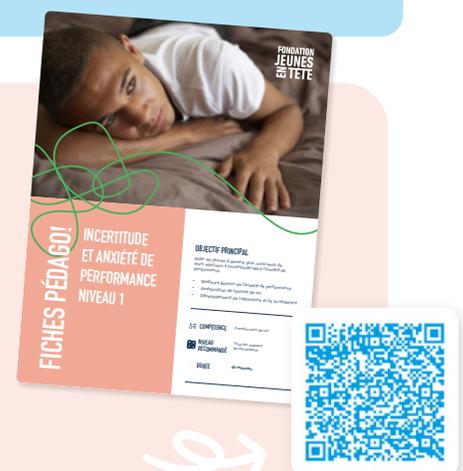
- 01 **Penser à bien se préparer** : cela pourra créer une différence importante entre celui ou celle qui gère bien son stress durant l'examen et celui ou celle qui ne le gère pas.
- 02 **Ne pas procrastiner, gérer ses priorités et s'organiser** :

Il est très fréquent de **procrastiner** lorsqu'on est sujet(te) à l'anxiété car c'est un comportement qui vise à éviter la situation négativement anticipée. Cela amène les jeunes à repousser toujours plus loin leurs révisions et à se préparer trop tardivement pour leurs examens. Inévitablement, cela les plonge alors dans l'anxiété de performance. De même, si on a tendance à se sur-préparer, il est bon de gérer ses priorités pour se concentrer uniquement sur les points les plus importants. Se sur-préparer en permanence est, en effet, épuisant pour le cerveau.

**Ainsi, si une matière est plus difficile, recommandez-leur de lui accorder plus de temps et de la placer en priorité.**

## PROCRASTINATEUR OU SUPER ANTICIPATEUR?

N'hésitez pas à faire avec vos élèves notre activité pédagogique sur la gestion de l'incertitude pour leur permettre de mieux comprendre et gérer leurs comportements face à l'anxiété.





- 03 Bien gérer son temps** : il peut être intéressant aussi de réduire les pertes de temps, en supprimant les distractions comme les notifications de son téléphone. En effet, le multitâche nuit à la concentration et il faut de longues minutes à son cerveau pour se reconnecter. En revanche, écouter de la musique instrumentale (sans parole) et s'accorder une pause de 10 min toutes les heures aide à se concentrer.
- 04 Se coucher tôt la veille de l'examen.** Rien ne sert d'étudier tard le soir. Le cerveau est plus performant lorsqu'il s'est bien reposé. La période de sommeil profond permet à la mémoire d'intégrer à long terme les éléments appris, de les assimiler et de les trier.
- 05 Bien manger** améliorera la concentration durant l'examen et donnera l'énergie dont le corps a besoin. L'élève peut apporter une collation en cas de baisse d'énergie.
- 06 Se détendre avant l'examen** : écouter de la musique, dessiner, marcher, courir, effectuer un exercice de relaxation, ou simplement en respirant bien, en plaçant ses mains sur le bureau et en se concentrant sur la sensation des mains en appui sur le meuble.
- 07 Garder une attitude réaliste et dédramatiser** : on peut utiliser la technique du « quel est le pire qui puisse arriver » pour se rendre compte que la situation n'est pas aussi dramatique qu'on le croit. Ne pas se laisser emporter par la panique et se demander : « Est-ce grave ou juste ennuyeux si j'ai un mauvais résultat ? » Revenir au moment présent, pour éviter d'anticiper un échec qui n'existe pas encore ! Vous pouvez également rappeler à vos élèves que le stress, lorsqu'il est maîtrisé, permet de donner le meilleur de soi. Ce n'est donc pas forcément quelque chose à éviter à tout prix, d'autant plus qu'il est impossible de n'avoir aucun stress à l'approche des examens.
- 08 Prendre une pause et respirer !** Souvent, sous le coup du stress, la respiration devient plus courte et il est plus risqué de céder à la panique. Donc avant chaque question, prendre une bonne respiration pour se « déposer » dans son corps et être plus concentré(e).



**Aussi, vous pourriez dédramatiser, précisant que c'est la continuité de ce que vos élèves ont appris durant le trimestre ou l'année.** Et pourquoi ne pas être un modèle d'adulte qui ne se place pas dans le stress de la perfection ? Montrer ses vulnérabilités, ses erreurs, ses imperfections, son propre stress pourrait aider vos élèves anxieux à dédramatiser leurs propres imperfections et le risque d'échec.

## VOICI QUELQUES TÉMOIGNAGES DE JEUNES

parlant de leur anxiété de performance scolaire.  
N'hésitez pas à diffuser cette capsule à vos élèves  
pour les aider à mieux la gérer!





## OUTILS QUE VOS ÉLÈVES PEUVENT METTRE EN PLACE AVANT UN EXAMEN

**Avant un examen**, il est important de bien se préparer. Découvrez ci-après **une fiche avec 15 techniques** pour apprendre de façon ludique et agréable. En effet, varier les situations d'apprentissage permet une meilleure compréhension et rétention de l'information. Vous trouverez ensuite **deux autres exercices** pour mieux gérer l'anxiété et les scénarios catastrophes que certain(e)s de vos élèves pourraient élaborer.

**VOUS POUVEZ IMPRIMER LES EXERCICES SUIVANTS ET LES DISTRIBUER À VOS ÉLÈVES, OU LES AFFICHER DANS LA CLASSE.**

Les exercices sont tirés des livres de notre experte Nathalie Parent, psychologue.



"10 questions sur l'anxiété de performance",  
Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente.



"Vic, l'anxiété de performance à l'adolescence",  
Nathalie Parent,  
Éditions Midi-Trente.



# 15 STRATÉGIES POUR MIEUX APPRENDRE



**FAIS-TOI DES IMAGES  
MENTALES DE TES NOTES**

**ÉTUDIE AVEC  
DES AMI(E)S**

**ENREGISTRE-TOI ET  
RÉÉCOUTE LA MATIÈRE  
ENSUITE**

**ÉCRIS DES FICHES OU  
DES QUESTIONS QUIZ**

**MANIPULE LE MATÉRIEL,  
FAIS OU REGARDE DES  
DÉMONSTRATIONS**

**SOULIGNE, METS DE LA  
COULEUR DANS TON  
TEXTE**

**ÉTUDIE EN BOUGEANT**  
(tu peux faire du vélo  
stationnaire, manipuler des  
balles antistress, faire des  
jumping jack entre deux  
segments!)

**ÉCHANGE, DISCUTE OU  
FAIS DES DÉBATS SUR LA  
MATIÈRE**

**REGARDE DES VIDÉOS  
SUR LA MATIÈRE OU  
LE MOUVEMENT À  
APPRENDRE**

**EXPLIQUE LA MATIÈRE À  
QUELQU'UN**

**CHERCHE DES EXEMPLES  
POUR COMPRENDRE LA  
MATIÈRE OU L'EXPLIQUER**

**DEMANDE DE L'AIDE,  
POSE DES QUESTIONS**

**FAIS-TOI DES RÉSUMÉS,  
PRENDS DES NOTES**

**LIS À VOIX HAUTE**

**FAIS DES GRAPHIQUES,  
DES TABLEAUX OU DES  
DESSINS DE CE QUE TU  
DOIS ÉTUDIER**



Tiré du livre "Vic, l'anxiété de performance à l'adolescence",  
Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente.

## STRESSÉ(E) AVANT TON EXAMEN ? ESSAYE LA VISUALISATION



→ Ferme les yeux



→ Imagine-toi pendant l'examen,  
devant ta feuille par exemple



→ Étape par étape, imagine-toi bien faire les choses  
en essayant de rester détendu(e)

## UNE SITUATION T'ANGOISSE ? POSE-TOI CES 3 QUESTIONS



→ Imagine toi ce qui pourrait t'arriver de pire  
dans la situation qui t'angoisse



→ Penses-tu que cette situation se produira  
à coup sûr ?



→ Dans la pire des situations,  
existe-t-il encore des solutions (un plan B) ?

## IDENTIFIER DES SOLUTIONS POUR CHAQUE SITUATION

Voici un autre exercice que vous pouvez proposer à vos élèves.

Pour chaque situation qui les angoisse, ils(elles) identifient et écrivent sur un cahier:

 leurs émotions

 leur comportement

 leur pensée

 leurs sensations physiques

 leurs stratégies pour mieux gérer leur anxiété

Voici ci-dessous un exemple :

**SITUATION :** Avant un examen

**ÉMOTIONS :** Anxiété, peur d'échouer.

**COMPORTEMENT :** Je procrastine.

**PENSÉE :** Je n'y arriverai jamais.

**SENSATIONS PHYSIQUES :** J'ai des tensions dans le cou. J'ai mal à la tête.

**STRATÉGIES :**

- **Je me fixe des moments d'étude.** Je m'y prends à l'avance. Je vais aux périodes de récupération pour m'assurer de bien comprendre. Je varie mes stratégies d'étude. Je passe à l'action!
- **Je me dis que je fais un pas à la fois.**
- **Je laisse les écrans de côté.** Je me trouve des moyens pour évacuer les tensions (ex : activité physique, étirements, automassage des épaules et du cou). Je change souvent de posture de travail.



Pour d'autres exemples et exercices, n'hésitez pas à consulter le livre de Nathalie Parent : "Vic, l'anxiété de performance à l'adolescence", Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente.



# IDENTIFIE DES SOLUTIONS POUR CHAQUE SITUATION STRESSANTE



SITUATION :

.....

ÉMOTIONS :

.....

COMPORTEMENT :

.....

PENSÉE :

.....

SENSATIONS PHYSIQUES :

.....

STRATÉGIES :

.....  
.....  
.....  
.....



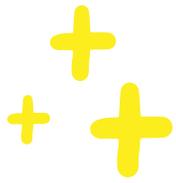
Tiré du livre "Vic, l'anxiété de performance à l'adolescence",  
Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente.

## GÉRER SON ANXIÉTÉ PENDANT UN EXAMEN

Comme l'anxiété est surtout présente **quand une personne anticipe une menace ou un évènement négatif**, il est essentiel pour l'apaiser de se ramener à « ici et maintenant ». Le(la) jeune peut donc tenter d'agir sur les éléments sur lesquels il(elle) a du pouvoir dans le moment présent.

VOUS POUVEZ IMPRIMER LES EXERCICES  
SUIVANTS ET LES DISTRIBUER À VOS ÉLÈVES,  
OU LES AFFICHER DANS LA CLASSE





# RÉAGIR EN SITUATION DE STRESS PENDANT UN EXAMEN

Si tu te sens angoissé(e) lors d'un examen ou une autre situation,  
tu peux :



## 1ÈRE ÉTAPE

Placer tes mains sur la table ou sur  
tes genoux

## 2ÈME ÉTAPE

Fermer les yeux en respirant  
lentement



## 3ÈME ÉTAPE

Te concentrer sur ce que tu ressens  
sous tes mains : la chaleur ou la  
froideur, la texture de la table ou de tes  
vêtements, les légers mouvements, les  
picotements, etc.



Tu peux rester comme ça jusqu'à ce que tu te  
sentes détendu(e), ce qui peut prendre  
entre 2 à 5 minutes.

Sache que juste boire  
de l'eau **peut aider à  
te changer les idées  
et contribuer à tasser  
temporairement ton  
stress (anxiété)**



Tiré du livre  
"10 questions sur l'anxiété de performance",  
Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente.



**AGIR SUR SA RESPIRATION :**  
**LA RALENTIR ET L'ALLONGER EN LA RAMENANT**  
**AU NIVEAU DU VENTRE**

## EXERCICE DE RESPIRATION



Commence en prenant quelques respirations lentes et profondes,  
jusque dans le bas ventre.

Ensuite, inspire en levant lentement les bras jusqu'au-dessus de la tête.  
Tiens deux secondes.

Expire lentement en redescendant les bras.

Répète la même chose pour trois ou  
quatre respirations complètes.



## AGIR SUR SES PENSÉES :

ÉCOUTER SA PETITE VOIX INTÉRIEURE ET TENTER DE MODIFIER SES PENSÉES NÉGATIVES EN SE CONCENTRANT PLUTÔT SUR SES BONS COUPS ET SUR CE QU'ON PEUT FAIRE CONCRÈTEMENT POUR AFFRONTÉ LA SITUATION DE MANIÈRE POSITIVE



En résumé,  
**JE PEUX contrôler...**



→ CE QUE JE DIS;

→ CE QUE JE DÉCIDE DE FAIRE;

→ CE QUE JE DÉCIDE;

→ LA POSSIBILITÉ D'ACCEPTER  
ET DE DÉTERMINER MES LIMITES;

→ CE QUE J'ÉCOUTE;

→ CE QUE J'APPRENDS DES  
SITUATIONS QUE JE VIS;

→ CE QUE JE REGARDE;

→ MES EFFORTS ET  
MA PERSÉVÉRANCE;

→ LES PERSONNES AVEC QUI  
JE VEUX ÊTRE EN RELATION;

→ MA PETITE VOIX INTÉRIEURE;

→ LA PLANIFICATION DE MON TEMPS;

→ MA RESPIRATION;

→ LE RAPPEL DE MES BONS COUPS  
ET DE MES CHOIX.

→ MON COMPORTEMENT;





## AGIR SUR SES ÉMOTIONS



Si je me retrouve **en situation d'anxiété**, je prends le temps de voir la situation dans son ensemble.

Je sais que je peux être **envahi(e) par des émotions** et me sentir en déséquilibre, comme si un tremblement de terre se produisait.

Je m'arrête et je prends le temps de réfléchir aux moyens que je possède pour me **calmer**.



### JE PEUX AGIR SUR DES FACTEURS INTÉRIEURS

(ex : respirer, me détendre, me parler intérieurement, reconnaître et nommer mes émotions)



### JE PEUX AUSSI AGIR SUR DES FACTEURS EXTÉRIEURS

(ex : aller parler à quelqu'un, écouter de la musique, sortir prendre l'air)





## POUR ALLER PLUS LOIN AVEC L'AUTEURE :

📌 [Site web de Nathalie Parent, psychologue](#)



📌 [Conférences ou formations offertes sur le sujet](#)



📌 [Page Facebook](#)



### LIVRES :



10 Questions  
sur l'anxiété de  
performance

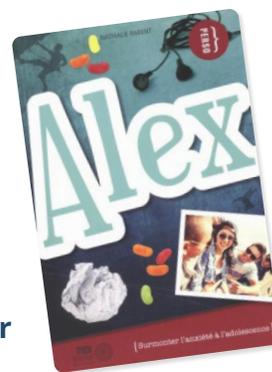


Enfants  
stressés

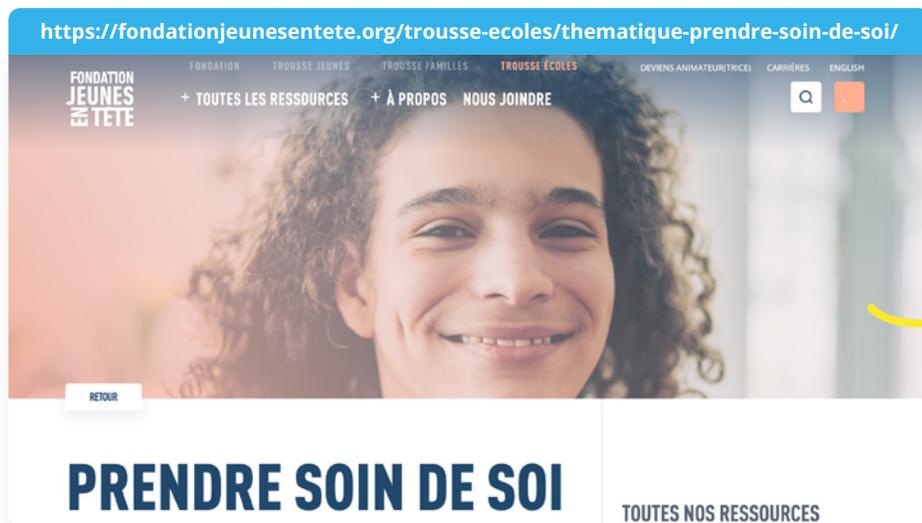
Vic, l'anxiété de  
performance à  
l'adolescence



Alex, surmonter  
l'anxiété à  
l'adolescence



# DÉCOUVREZ TOUS NOS OUTILS POUR AIDER VOS ÉLÈVES À MIEUX GÉRER LEUR ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE SCOLAIRE :



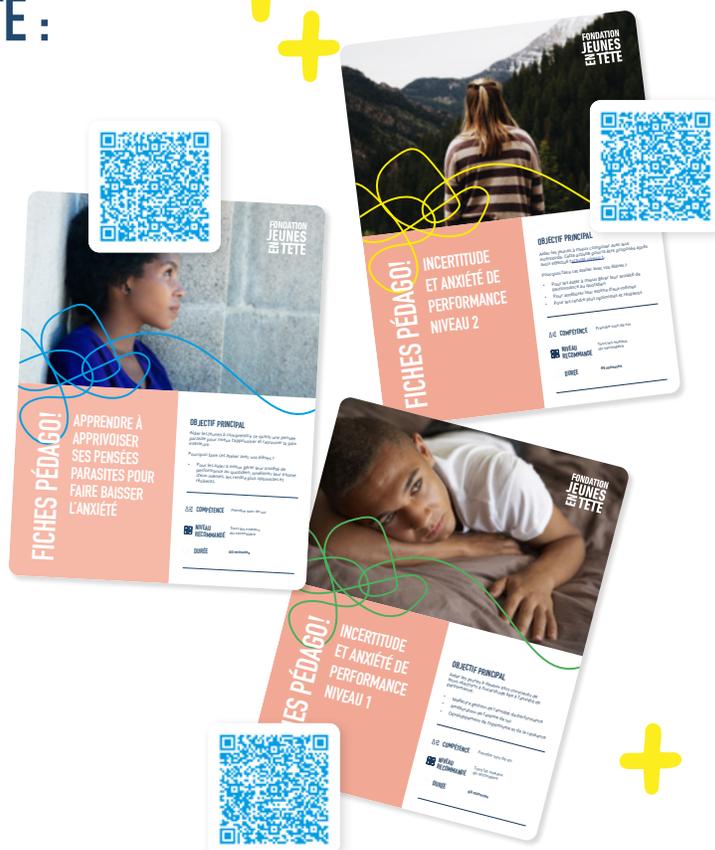
## RETROUVEZ AUSSI DES FICHES PÉDAGOGIQUES POUR AIDER CONCRÈTEMENT VOS ÉLÈVES À GÉRER LEUR ANXIÉTÉ :



➤ **NIVEAU 1: FICHE PÉDAGO**  
« APPRENDRE À APPRIVOISER LES PENSÉES PARASITES POUR GÉRER L'ANXIÉTÉ »

➤ **NIVEAU 1: FICHE PÉDAGO**  
« COMPRENDRE SON COMPORTEMENT FACE À L'INCERTITUDE ET L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE »

➤ **NIVEAU 2: FICHE PÉDAGO**  
« APPRENDRE À COMPOSER AVEC L'INCERTITUDE ET L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE »



# VOUS SOUHAITEZ SENSIBILISER VOS ÉLÈVES À L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE SCOLAIRE?

FAITES-LEUR DÉCOUVRIR NOTRE CAPSULE VIDÉO AVEC DE NOMBREUX TÉMOIGNAGES DE JEUNES ET DES SOLUTIONS :



## NOS 2 PODCASTS :

- Témoignages d'ados souffrant d'anxiété de performance scolaire
- Décryptage de notre experte Nathalie Parent, psychologue



## ET VOUS? OÙ EN ÊTES-VOUS AVEC L'ANXIÉTÉ?



DÉCOUVREZ NOTRE PODCAST pour aider les enseignant(e)s à mieux gérer leur stress et leur anxiété.

# NOUS REMERCIONS NATHALIE PARENT,

psychologue,  
pour la rédaction de ce mini-guide.

## NOUS REMERCIONS CHALEUREUSEMENT NOTRE PARTENAIRE :



**Les Éditions Midi-Trente** : des livres pratiques et des outils d'intervention sympathiques pour surmonter les difficultés et stimuler le potentiel des petits et des grands.

**N'HÉSITEZ PAS À CONSULTER LEURS OUVRAGES ET OUTILS!**

[fondationjeunesentete.org](http://fondationjeunesentete.org)  
SOUTENEZ NOTRE ACTION EN FAISANT UN DON.



 [Fondation Jeunes en Tête](#)  
 [@jeunesentete](#)  
 [Fondation Jeunes en Tête](#)