

Table des matières



Introduction	13
Le stress et l'anxiété sous toutes les coutures	17
Stress et anxiété: distinguer l'éphémère du durable	17
Un tout petit peu, juste assez ou exagérément: l'équilibre fragile du stress et de l'anxiété	22
Trop, trop longtemps: les effets néfastes du stress et de l'anxiété chroniques	24
L'esprit en alerte: entre découverte et défense	26
Ça vient d'où ? Les divers éléments contribuant à l'anxiété	28
• Les facteurs émotionnels	28
• Les facteurs biologiques	30
• Les comportements	30
• Les facteurs cognitifs	33
• Les facteurs environnementaux	35
Anxieux de nature ou anxieux tout court ? Le trouble anxieux et le tempérament anxieux	36
• Le trouble anxieux	37
• Le tempérament anxieux	39

L'anxiété de performance, cette <i>drama queen</i> du cerveau	43
Sous pression: comprendre les origines de l'anxiété de performance	47
• L'évaluation des compétences	47
• La peur d'échouer: quand l'erreur compromet la valeur	53
• Le piège doré du perfectionnisme	55
• Sous le regard des autres: entre performance et pression	57
• À la recherche de garanties: l'illusion du contrôle absolu	60
• Honteux et anxieux	63
• Motivé à échouer	65
• Anxiété, hyperactivité ou culpabilité?	67
• Anxiété et difficultés d'apprentissage: un double combat	70
Les influences externes de l'anxiété de performance	75
La famille, grand coupable?	75
• Tu es capable de tout: les attentes élevées des parents	76
• Impeccable comme papa, admirable comme maman: le modèle parental perfectionniste	78
• Tu iras loin: les attentes implicites de réussite sociale ou professionnelle	79
• Faire cavalier seul: le manque de soutien émotionnel	81
• Plus que lui, moins qu'elle: la comparaison intrafamiliale	83
• Hyperprotection parentale: quand protéger devient entraver	84
• Enfant ou parent? La parentification et les responsabilités excessives	87
• L'effet miroir: observer et reproduire	89
• Rester en équilibre sur le fil de l'anxiété	92
L'impact des phénomènes sociaux sur l'anxiété de performance	94
• Hyperconnecté et ultraperformant: le combo idéal pour l'anxiété de performance	94
• Dans l'arène de la réussite: la pression des milieux performants	97
• C'est stressant, s'adapter!	99

Table des matières

• Trauma et anxiété: des détestables inséparables	100
• Toujours stressé, mentalement surchargé	101
• Corps négligé, esprit stressé	102
Quand l'anxiété de performance guide les comportements	103
La vérification excessive: quand assez n'est jamais assez	103
La procrastination: éviter aujourd'hui pour stresser demain	106
Courir dans l'autre direction: l'évitement en action	107
Quand le corps parle: les symptômes somatiques	109
Prévenir et réduire: stratégies pour contrer l'anxiété de performance	113
Je suis très bien comme je suis: renforcer l'estime de soi	114
• Moi aussi, j'ai souvent gaffé: le dévoilement des adultes	116
• Ce que tu vis est plus précieux que ce que tu accomplis	118
• Ton importance est plus grande que tes performances	120
• Tes efforts comptent plus que le résultat	121
• Laisse-moi t'aider: à deux, on va y arriver	121
• Trébucher ou perdre pied, ça n'empêche pas d'avancer	123
• Apprends-en beaucoup sur toi	124
L'intelligence émotionnelle: un bouclier contre l'anxiété	126
• Qu'est-ce que tu sens en toi? Identifier les émotions	127
• Réévaluer et mentaliser pour se réguler	130
• L'hygiène de vie, ce pilier des émotions	132
• Ensemble, on est plus forts: l'entraide et le mentorat	137
Changer ses pensées pour chasser l'anxiété	141
• Cesse de croire tes pensées	141
• Ne laisse pas tes pensées te piéger	142
• Réinvente l'échec et fais-en ton allié	145
• Ne reste pas bloqué	146
• Réussis ta vie, pas seulement dans la vie	146
Se construire de l'intérieur	150
• Mille mercis: la gratitude	150
• Rebondir: la résilience	150

L'ultime traitement: l'exposition progressive et la gestion de l'évitement	153
Je m'expose à toi: l'univers social et la peur du jugement	155
Je m'expose à ce que je ne sais pas: l'incertitude	156
Je m'expose en imaginant: déconstruire les comportements compulsifs	158
Je m'expose en groupe: créer un environnement sécurisant	159
Je brise l'évitement	160
Aborder la résistance avec l'approche orientée vers les solutions (AOS)	165
J'ai déjà réussi: s'appuyer sur les succès antérieurs	167
Comme par magie: utiliser la question miracle	168
Un minuscule petit plus: les échelles de progression	169
Tu n'es pas seul: déterminer les soutiens	171
Intervenir spécifiquement en contexte scolaire	175
Créer un climat propice à la réduction de l'anxiété de performance	175
Activités collectives	176
Cibler les efforts et l'appréciation de l'activité	176
Intégrer le concept de variabilité humaine	177
Organiser des activités de mentorat	178
Essayer, c'est progresser	178
Réduction des comparaisons et de la compétition	184
Utiliser des rituels pour instaurer un climat sécurisant	185
Conclusion	187
Remerciements	189

Introduction



Il existe une grande beauté à se sentir libre d'agir sans craindre de faillir ou de décevoir. Pourtant, dans nos sociétés contemporaines, la performance est devenue un critère central dès le plus jeune âge. L'anxiété de performance se développe lorsque cette pression de bien faire tourne à l'excès, amenant enfants, adolescents et adultes à redouter non seulement l'échec, mais aussi le regard des autres. Loin de se limiter aux bancs de l'école, cette anxiété peut émerger dans les sports, les activités artistiques et même dans la sphère sociale.



Avec environ 15% des enfants et adolescents touchés, l'anxiété de performance constitue une problématique majeure de santé mentale au sein des milieux scolaire et familial. Les attentes élevées et les évaluations constantes y contribuent, tout comme les comparaisons fréquentes sur

les réseaux sociaux. Dans un monde où le succès semble être la mesure première de la valeur, il importe d'apprendre à naviguer entre ces exigences sans s'y perdre.



L'objectif de ce livre est double : offrir aux parents, aux enseignants et aux intervenants des outils concrets pour comprendre et accompagner un jeune en proie à l'anxiété de performance, tout en fournissant des stratégies accessibles afin de prévenir l'apparition de cette anxiété. Il ne s'agit pas simplement d'éviter les échecs, mais d'apprendre à cultiver une relation plus saine avec la réussite et de montrer que chaque pas en avant – même imparfait – est une progression.

Pour illustrer la diversité des formes que peut prendre l'anxiété de performance et rendre le contenu plus concret, ce livre est ponctué de **Petit récit de psy**, des anecdotes tirées de mon expérience professionnelle ou personnelle. Les encadrés intitulés **Un p'tit +** offrent pour leur part un approfondissement de certaines notions scientifiques ou des informations complémentaires au contenu présenté.

Ce livre ne prétend pas remplacer l'aide professionnelle nécessaire à certains. Cependant, en attendant l'accès aux services ou en complément de ceux-ci, il propose des moyens concrets d'agir au quotidien.

Apprendre à faire la distinction entre «réussir» et «réussir sa vie» est essentiel dans cette quête : le plaisir de s'investir dans un projet, les relations tissées en chemin et le sentiment de cohérence avec soi-même importent tout

Introduction

autant (sinon plus) que l'accomplissement final. *Life is a journey, not a destination*, chantait Aerosmith...

J'espère sincèrement que ce guide vous inspirera, vous outillera et vous donnera l'envie d'accompagner les jeunes dans cette recherche d'équilibre entre exigence et sérénité.

Bonne lecture,

Ariane



Le stress et l'anxiété sous toutes les coutures



Avant d'aborder spécifiquement l'anxiété de performance, il est essentiel de comprendre ce qu'est l'anxiété et en quoi elle se démarque du stress. Bien que ces termes soient souvent utilisés de manière interchangeable, ils décrivent des réalités psychologiques distinctes.



Stress et anxiété: distinguer l'éphémère du durable

Le stress est une réponse biologique essentielle à notre survie. Lorsqu'une menace est perçue – qu'elle soit réelle ou imaginaire – une petite structure du cerveau, appelée amygdale, entre en action. Cette sentinelle hyperactive réagit à la vitesse de l'éclair, jouant le rôle d'une alarme instantanée.

En douze millisecondes à peine, elle enclenche une réaction de survie qui mobilise le corps pour combattre, fuir ou se figer. Ce mécanisme, hérité de nos ancêtres, leur permettait de réagir rapidement à des dangers immédiats, comme la rencontre d'un prédateur.



Un p'tit +

Fight, flight, freeze

Les réactions de combat, de fuite ou d'immobilisation sont des réponses instinctives inscrites dans le fonctionnement biologique humain depuis des millions d'années. Elles permettent à l'organisme de réagir rapidement à des situations perçues comme menaçantes et sont gérées par le système nerveux autonome sympathique, responsable de l'activation corporelle face à une menace.

La réaction de **combat** survient lorsque l'individu évalue qu'il a la possibilité de surmonter le danger en affrontant la menace. Cette réponse provoque une montée d'adrénaline et de cortisol, deux hormones responsables d'entraîner une série de changements physiologiques, notamment en augmentant le rythme cardiaque et la force musculaire – ce qui prépare le corps à une confrontation physique – et en accentuant la vigilance, afin de maximiser les chances de réussite. La **fuite** est privilégiée quand la menace semble trop importante pour être affrontée directement. Le corps oriente alors son énergie vers



les muscles des jambes pour favoriser la course. Les battements cardiaques s'accroissent, la respiration devient plus rapide et les pupilles se dilatent pour améliorer la vision périphérique.



L'**immobilisation** survient lorsque ni le combat ni la fuite ne sont possibles ou appropriés. Ce mécanisme est parfois moins bien compris, mais il reflète une tentative ultime de survie. Il consiste à rester inerte, souvent inconsciemment, dans l'espoir d'échapper à l'attention du danger. Cette réaction trouve son origine chez nos ancêtres primitifs, qui pouvaient se fondre dans le décor en se figeant, devenant ainsi moins visibles aux yeux des prédateurs. Dans la nature, demeurer immobile face à une menace permettait généralement de sauver sa vie, que ce soit en évitant de se faire repérer ou en donnant l'impression d'être déjà mort, afin de dissuader certains prédateurs. Chez les humains, cette réaction est encore observable aujourd'hui, par exemple lorsqu'une personne reste paralysée de peur face à une situation choquante ou perçue comme dangereuse.

Bien que ces réponses instinctives aient été adaptatives dans le passé, elles peuvent devenir problématiques lorsqu'elles se déclenchent de manière inappropriée face à des menaces psychologiques ou anticipées, comme dans les cas d'anxiété.

Avant même que les lobes frontaux – responsables du raisonnement et de la prise de décision – n'aient le temps d'intervenir, le corps est déjà en mode «urgence». C'est seulement après cette réponse automatique qu'ils prennent le relais pour traiter l'information avec une logique plus

fine, ajuster nos comportements et évaluer si le danger perçu est réel ou exagéré. Ce double traitement permet donc à l'amygdale d'agir rapidement et aux lobes frontaux de moduler cette réponse, une fois le contexte mieux compris.



Daphnée, une intervenante qui œuvre depuis plusieurs années à *La Boîte à Psy*, est particulièrement espiègle. Elle adore jouer des tours et prend un malin plaisir à se cacher sous les bureaux ou derrière les portes, guettant patiemment l'arrivée de ses victimes pour crier ou sauter sans avertissement, provoquant des réactions d'effroi qui frôlent parfois la crise cardiaque chez certains d'entre nous.

Ce qui suit est un exemple parfait du fonctionnement de l'amygdale. Instantanément, le choc traverse notre corps: nos muscles se tendent, notre cœur s'emballe, une sensation de chaud-froid parcourt notre gorge et un cri s'échappe de nos lèvres. Quelques millisecondes plus tard, lorsque nos lobes frontaux prennent le relais et comprennent qu'il ne s'agit que de Daphnée, la frustration jaillit... mais la coupable a souvent déjà pris ses jambes à son cou, question d'assurer sa survie.

Ce petit épisode illustre bien comment l'amygdale et les lobes frontaux collaborent: l'amygdale réagit avant que nous ayons eu le temps de réfléchir, déclenchant un sursaut physique. Ensuite, les lobes frontaux analysent la situation et ajustent notre réaction en conséquence. Dans ce cas, ce qui aurait pu être une réponse de fuite ou de combat face à une menace se transforme en rire... ou en promesse de vengeance.

Cela étant, si le stress est une alarme utile à court terme, l'anxiété est une alerte prolongée qui se déclenche même en l'absence de menace immédiate. Cette différence est **au cœur de la distinction entre le stress et l'anxiété.**

Imaginons, par exemple, que lors d'une agréable promenade en forêt, vous vous retrouviez soudain face à un ours. À moins d'être un superhéros ou d'avoir une confiance en vos moyens nettement exagérée, cette rencontre déclenchera en vous une réaction intense et instantanée. Le stress qui en résultera sera une réponse naturelle devant une menace tangible et imminente. Il s'agit d'une réaction mobilisatrice liée à un événement ponctuel, permettant à l'organisme de concentrer ses ressources pour répondre efficacement à la situation. Une fois le danger écarté (si l'ours s'enfuit ou si vous parvenez à vous éloigner), votre corps retrouve son équilibre.



De son côté, l'anxiété plonge l'esprit dans un état de vigilance constante, non pas en réponse à un danger réel, mais en raison d'une anticipation excessive de menaces potentielles. Elle se manifeste comme une projection mentale, où l'esprit imagine et amplifie des scénarios négatifs. Par exemple, même sans se trouver dans une région où la présence d'ours est plausible, une personne anxieuse redoutera continuellement la possibilité d'une rencontre avec cet animal. Cette appréhension repose souvent sur une surestimation des

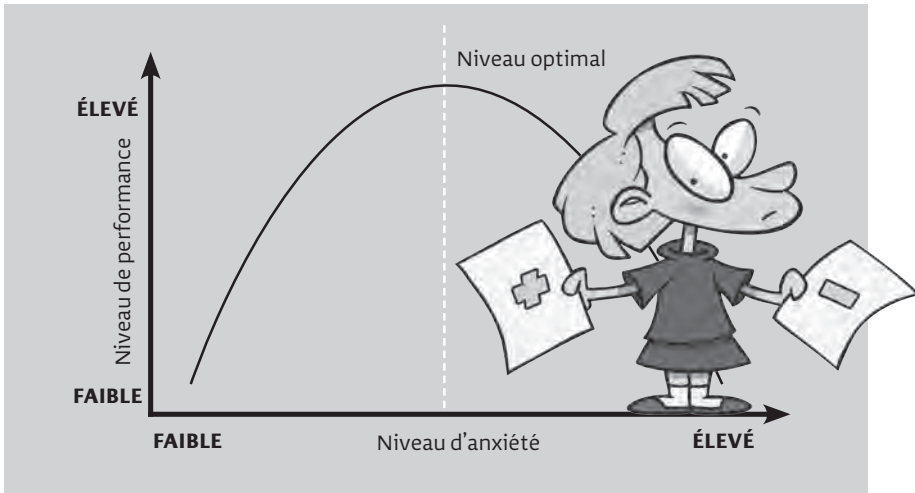
probabilités que l'événement survienne, rendant l'anxiété irrationnelle et difficile à apaiser.



Ainsi, ce qui distingue l'anxiété de la peur ou du stress, c'est **l'absence de danger immédiat**. Alors que le stress est une réponse utile et temporaire à une situation précise, l'anxiété s'ancre dans la durée et devient envahissante. Cette vigilance excessive épuise progressivement l'individu, car il anticipe sans relâche des scénarios négatifs et entrevoit des risques, des menaces ou des échecs potentiels de façon exagérée, même lorsque ces derniers sont très improbables.

Un tout petit peu, juste assez ou exagérément : l'équilibre fragile du stress et de l'anxiété

Tout n'est pas noir ou blanc quand il est question de stress et d'anxiété. Une certaine dose de stress ou d'anxiété peut parfois être bénéfique, notamment lorsqu'elle pousse à se dépasser.



La courbe de Yerkes-Dodson illustre la relation entre le niveau d'activation émotionnelle (stress ou anxiété) et la performance. Ce modèle, souvent utilisé en psychologie, montre que la performance s'améliore avec un certain niveau de stress, mais qu'au-delà d'un point critique, cette activation devient contreproductive.

Ainsi, au début de la courbe, lorsque le degré d'activation est faible, la performance est également faible. Le manque d'énergie ou de stimulation peut provoquer de l'ennui, un manque de concentration ou une absence de motivation.

Dans la zone optimale, un niveau modéré de stress ou d'anxiété pousse l'individu à se dépasser. Il permet de mobiliser l'attention, d'améliorer la concentration et de fournir les efforts nécessaires pour relever un défi. C'est cette anxiété «utile» que l'on peut ressentir avant un examen ou une compétition.

Au-delà de ce niveau optimal, l'activation devient trop intense. Le stress et l'anxiété commencent à interférer avec la

performance: l'esprit s'emballe, la concentration diminue et les erreurs se multiplient. On parle alors de «surcharge émotionnelle»: l'anxiété excessive paralyse, au lieu de motiver.

Trop, trop longtemps: les effets néfastes du stress et de l'anxiété chroniques

Lorsque le stress se fait chronique, ses effets sur le corps deviennent considérables. L'exposition prolongée à des situations stressantes maintient le système d'alerte en état d'activation continue, entraînant une sécrétion constante d'hormones de stress. Avec le temps, cette surcharge affecte l'organisme, provoquant de l'épuisement, des troubles du sommeil, des maladies cardiovasculaires et le développement de troubles anxieux.



Un p'tit +

Les hormones du stress

Lorsqu'une menace est perçue, le corps libère deux hormones principales: l'adrénaline et le cortisol. Ces substances jouent un rôle essentiel dans la gestion des situations stressantes, en permettant à l'organisme de mobiliser rapidement ses ressources.

L'adrénaline est relâchée en premier. Elle agit en quelques secondes, augmentant le rythme cardiaque et la pression artérielle, dilatant les pupilles et accélérant la respiration. Le corps se met ainsi en état de réagir immédiatement, en fournissant plus d'oxygène aux muscles pour les préparer à l'action. Cette hormone est à l'origine de la sensation d'énergie soudaine ou de «montée d'adrénaline» que l'on peut ressentir face à un danger.

Le cortisol, quant à lui, entre en scène peu après et agit sur une période plus longue. Il aide à maintenir le corps en alerte en régulant la pression sanguine et en augmentant le taux de sucre dans le sang, procurant l'énergie nécessaire pour faire face à une situation stressante prolongée. Le cortisol est également impliqué dans la régulation de l'inflammation et du système immunitaire.

Bien que ces hormones soient indispensables à court terme, leur sécrétion prolongée devient néfaste. À long terme, l'excès de cortisol peut affaiblir le système immunitaire, favoriser l'apparition de maladies cardiovasculaires, perturber le métabolisme et nuire au sommeil. L'adrénaline, lorsqu'elle est constamment libérée, maintient le corps dans un état d'excitation permanente, provoquant des palpitations, de l'hypertension et une fatigue chronique.

Lorsque l'organisme n'a pas l'occasion de se régénérer entre les périodes de stress, ces hormones finissent non seulement par épuiser le corps, mais font aussi place aux troubles psychologiques. C'est ainsi que le stress chronique devient un terrain fertile pour l'apparition de troubles anxieux, piégeant l'individu dans un état d'alerte qui ne s'interrompt jamais.



L'anxiété devient donc un compagnon insidieux du stress chronique. À force d'être exposée à des stressors répétitifs, la personne développe une anticipation anxieuse constante, présentant des menaces même lorsque le facteur stressant a disparu. Cela renforce l'activation de l'amygdale, qui reste en situation d'alerte permanente et plonge l'individu dans un cycle incessant de défense. Le corps et l'esprit fonctionnent alors en mode survie, sans jamais retrouver un état de repos. Ce cercle vicieux épuise non seulement le corps, mais aussi les ressources psychologiques, rendant encore plus difficile la gestion du stress et de l'anxiété.



L'esprit en alerte: entre découverte et défense

Le cerveau humain alterne constamment entre deux modes essentiels: le mode découverte et le mode défense. Ces deux états sont régis par des systèmes distincts qui influent sur notre manière d'interagir avec l'environnement. Lorsqu'une situation est perçue comme sécuritaire et prometteuse, le mode découverte s'active, motivant l'individu à explorer et à se connecter aux possibilités.

Le mode découverte est géré par le **système d'activation comportementale** (*Behavioral Activation System* ou BAS), qui oriente le cerveau vers des comportements de recherche de plaisir et de gratification. Ce système favorise l'engagement dans des activités nouvelles et positives. Il

renforce les émotions agréables, soutient l'apprentissage et encourage l'individu à relever des défis. Chez les enfants et les adolescents, ce mode est particulièrement associé à une progression rapide dans les connaissances, car il permet de tirer parti des expériences, même en présence d'obstacles. Un élève en mode découverte persévère, considérant chaque défi comme une chance de grandir.

En revanche, le mode défense est activé lorsque l'individu perçoit une menace, qu'elle soit réelle ou imaginée. Ce mode est régi par le **système d'inhibition comportementale** (*Behavioral Inhibition System* ou BIS). Il se concentre sur la protection et la réduction des risques, déclenchant des comportements d'évitement ou de retrait. Ce système est particulièrement utile pour se protéger face à un danger immédiat. Cependant, chez les personnes souffrant d'anxiété chronique, ce mode est suractivé, même en l'absence de véritables menaces, limitant leur capacité à s'adapter et à apprendre. Chaque situation nouvelle est vécue comme un danger, ce qui peut bloquer l'exploration et favoriser la fuite ou l'évitement.



Ce va-et-vient constant entre les deux modes reflète l'adaptabilité de l'humain. Dans des conditions optimales, l'individu ajuste ses réponses selon le contexte: un prédateur passe facilement du mode découverte au mode défense lorsqu'il détecte une menace. De la même façon, chez l'humain, alterner entre exploration et protection permet de gérer efficacement les défis de la vie quotidienne. Cependant, quand le mode défense est activé en continu, il devient difficile d'accéder au mode découverte, réduisant les moments de

détente et d'ouverture. Vivre constamment en mode défense épuise les ressources mentales et physiques, bloque l'accès aux possibilités qui se présentent, et freine l'apprentissage.

Ça vient d'où?

Les divers éléments contribuant à l'anxiété

Pour expliquer le complexe phénomène qu'est l'anxiété, Albert Bandura, psychologue de renom des années 1970-1980, a mis en lumière l'idée que l'anxiété résulte non pas d'une cause unique, mais d'une combinaison de plusieurs dimensions: les émotions, les facteurs biologiques, les comportements, les cognitions (pensées) et l'environnement.

Les facteurs émotionnels

Les émotions jouent un rôle central dans l'anxiété. La peur, la tristesse ou encore la colère peuvent alimenter les pensées anxieuses et créer une spirale émotionnelle difficile à briser. Par exemple, la peur d'un échec ou d'un rejet social peut intensifier les pensées catastrophiques, tandis que la tristesse et la colère risquent de maintenir l'individu dans un état de rumination, contribuant ainsi à l'anxiété.



Une difficulté à identifier, à exprimer ou à réguler ses émotions renforce également les symptômes anxieux. La personne se retrouve alors submergée par des réactions qu'elle peine à comprendre ou à maîtriser, ce qui alimente davantage l'état d'alerte et les inquiétudes.



Un p'tit +

Émotions bien gérées, anxiété apaisée

La régulation émotionnelle désigne la capacité à reconnaître, à comprendre et à gérer ses émotions de manière adaptée. Elle est essentielle pour prévenir et réduire l'anxiété. Lorsqu'une personne parvient à réguler efficacement ses émotions, elle peut éviter qu'un état de peur ou de colère n'entraîne des pensées anxieuses incontrôlables. En revanche, une mauvaise régulation émotionnelle peut amplifier l'anxiété en intensifiant la réaction face aux petits stress quotidiens. Les émotions peuvent aussi brouiller le jugement et influencer négativement les pensées. Par exemple, sous l'effet de la peur, une personne peut interpréter une situation anodine comme dangereuse. En développant une bonne régulation émotionnelle, il devient possible de remettre consciemment en question les pensées anxieuses et de les ajuster en fonction de la réalité.

La première étape d'une régulation adéquate consiste à prendre conscience de ses émotions. Il n'est pas rare que des personnes anxieuses ressentent une vague d'inquiétude sans en comprendre la source. Apprendre à distinguer précisément les émotions en jeu permet de mieux les gérer. Par exemple, reconnaître que l'on éprouve de la peur plutôt que de la colère peut nous orienter vers une réponse plus appropriée.

Une autre composante clé est l'acceptation. L'idée n'est pas d'éliminer les émotions négatives, mais de les accueillir sans les juger. Cette approche évite de générer de l'anxiété supplémentaire en luttant contre ses propres ressentis.





Enfin, la régulation émotionnelle implique également l'apprentissage de techniques concrètes pour gérer les émotions intenses. Des stratégies comme la respiration consciente, qui consiste à prendre des respirations lentes et profondes pour calmer le système nerveux, la visualisation apaisante, qui fait appel à l'imagerie mentale pour se transporter dans un endroit serein et sécurisant, ou l'usage de techniques de pleine conscience, qui aident à ramener l'attention au moment présent sans jugement, permettent de réduire l'intensité émotionnelle et de mieux gérer l'anxiété lorsqu'elle se manifeste.

Les facteurs biologiques

L'anxiété est en partie liée à des mécanismes biologiques. L'amygdale, par exemple, peut être hyperactive chez certaines personnes, rendant leur cerveau plus sensible aux menaces perçues. De plus, un déséquilibre chimique au niveau des neurotransmetteurs, comme la sérotonine ou la dopamine, est souvent associé aux troubles anxieux.

Les comportements

Les comportements jouent un rôle clé dans l'apparition, le maintien et l'aggravation de l'anxiété. Parmi ces comportements, l'évitement est particulièrement fréquent. Il consiste à fuir ou à contourner une situation perçue comme menaçante afin de réduire immédiatement l'inconfort.

Si cette stratégie procure un soulagement temporaire, elle a l'effet pervers de renforcer l'anxiété à long terme.

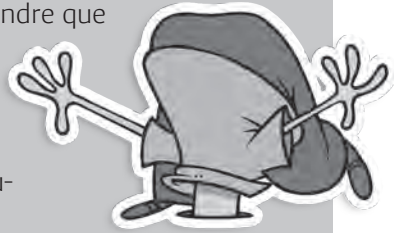
Chaque expérience évitée solidifie la peur associée, tandis que le soulagement momentané agit comme un renforcement négatif, rendant les situations anxiogènes de plus en plus difficiles à affronter. Ce cycle amplifie la perception de danger, augmentant la complexité de faire face à l'anxiété à l'avenir.



Un p'tit +

Quand éviter ne fait qu'empirer : renforcer l'anxiété

L'évitement empêche le cerveau d'apprendre que l'événement redouté n'est ni aussi menaçant ni aussi insurmontable qu'il le pense. Chaque fois que l'on évite une situation, l'anxiété se renforce de plusieurs façons :



Renforcement négatif. Lorsqu'une personne se soustrait à une situation anxiogène, elle ressent immédiatement un soulagement. Ce dernier agit comme un renforcement : le cerveau enregistre que la fuite est une solution efficace pour échapper à l'inconfort. La prochaine fois qu'un événement similaire se présentera, cette tendance sera donc plus forte, l'évitement étant associé à une diminution de l'angoisse.

Absence d'exposition corrective. L'évitement empêche également l'individu de faire l'expérience corrective qui aurait pu lui prouver que ses peurs étaient exagérées. En se déroband systématiquement à une situation, la personne ne permet jamais à son cerveau de constater qu'il est possible de faire face à

l'événement redouté sans conséquences catastrophiques. Par exemple, une personne évitant de parler en public par peur de l'échec ne découvre jamais qu'elle aurait pu réussir, ou que l'erreur n'aurait pas été aussi dramatique qu'elle le pensait.

Augmentation de la peur anticipée. Plus une situation est fuie, plus elle semble menaçante. Chaque évitement renforce la croyance que cette situation est insurmontable. L'anticipation anxieuse augmente à chaque nouvelle occasion manquée, créant une boucle où l'évitement alimente davantage l'appréhension. À terme, l'individu peut se sentir prisonnier de ses peurs, s'échappant de plus en plus souvent de ces scénarios stressants et limitant ainsi sa liberté.

Réduction des occasions d'apprentissage. L'évitement prive également l'individu d'occasions d'apprentissage et d'acquisition de compétences. En contournant les situations anxiogènes, il devient plus difficile de construire une confiance en soi et de développer des stratégies d'adaptation efficaces. Cela peut mener à une forme d'impuissance acquise, où la personne se convainc qu'elle n'est pas capable de surmonter ses craintes.

Isolement et amplification de l'anxiété. À long terme, l'évitement peut aboutir à un isolement social ou à des restrictions importantes dans son mode de vie. Par exemple, une personne anxieuse à l'idée de conduire pourrait progressivement éviter tout déplacement, ce qui limiterait ses interactions sociales et ses activités. Cet isolement amplifie le sentiment de mal-être et alimente encore plus l'anxiété, car chaque situation non affrontée semble plus insurmontable que la précédente.



Pour réduire l'anxiété, il est essentiel d'interrompre ce cercle vicieux en adoptant des comportements d'exposition graduelle. L'exposition consiste à affronter progressivement les situations redoutées, en commençant par des défis modérés et en augmentant petit à petit la difficulté. Cette démarche permet au cerveau d'apprendre que ces situations ne sont pas aussi dangereuses qu'il le pensait, diminuant ainsi l'intensité de l'anxiété. Elle aide également à développer des stratégies d'adaptation plus efficaces en tolérant peu à peu l'inconfort. Nous reparlerons de cette stratégie au chapitre sept.



Les facteurs cognitifs

Les pensées anxieuses sont souvent influencées par des distorsions cognitives, qui sont des erreurs de pensée systématiques. Ces distorsions poussent la personne à surestimer la probabilité d'un échec ou à sous-estimer ses capacités à faire face à un défi, amplifiant ainsi l'anxiété. En contexte de performance – qu'il s'agisse d'examens, de compétitions sportives ou de présentations en public –, ces schémas cognitifs biaisés renforcent le sentiment d'insécurité et de doute. Voici quelques-unes de ces distorsions, appliquées à l'anxiété de performance :

- La **pensée catastrophique** est une réaction où la personne anticipe systématiquement le pire scénario possible. Elle se convainc que si quelque chose tourne mal, ce sera un désastre absolu.

« Si j'échoue à cet examen, je vais ruiner ma vie entière. Je n'arriverai jamais à obtenir mon diplôme. »

- La **surgénéralisation** est quant à elle liée à la perception qu'une erreur ou un échec isolé est un schéma récurrent ou une preuve d'incompétence générale.

«J'ai raté cette présentation, donc je suis un mauvais orateur. Je vais toujours échouer dans ce type de situation.»



- L'**exigence de perfection** reflète une personne qui se fixe des standards irréalistes et considère qu'elle n'a pas le droit à l'erreur. Elle croit qu'une performance imparfaite est synonyme d'échec complet.

«Si je fais la moindre erreur pendant mon exposé, tout le monde va penser que je ne suis pas à la hauteur.»

- L'**amplification des erreurs** repose sur la tendance à percevoir les petits ratés comme beaucoup plus graves qu'ils ne le sont en réalité.

«J'ai trébuché sur mes mots, tout le monde a dû voir que je suis stressé. Ils doivent tous penser que je suis incompétent.»

- Le **filtre mental** négatif décrit la personne qui ignore ou minimise ses réussites et se focalise uniquement sur ses erreurs ou faiblesses.

«Peu importe que j'aie bien répondu à la majorité des questions, j'ai raté la plus importante. Ça montre que je ne suis pas capable.»

- L'**étiquetage** réfère à la personne qui se définit elle-même de manière négative à partir d'une seule expérience ou d'un échec ponctuel.

«J'ai oublié une partie de mon discours. Je suis vraiment nul et je ne devrais plus jamais faire de présentations.»



Ces distorsions amplifient l'anxiété, en créant une perception exagérée du danger et en nourrissant le doute sur les capacités de la personne à réussir. À long terme, elles peuvent miner la confiance en soi, inciter à la fuite et réduire les performances. Comprendre et corriger ces schémas de pensée est une étape essentielle pour diminuer l'anxiété et améliorer le rendement. Des stratégies comme la restructuration cognitive peuvent aider à détecter et à remettre en question ces distorsions. Par exemple, il peut être utile de réévaluer objectivement les situations en cherchant des preuves concrètes contredisant ces pensées automatiques. Nous discuterons davantage de ces stratégies dans la section «Changer ses pensées pour chasser l'anxiété», au chapitre six.

Les facteurs environnementaux

L'environnement dans lequel évolue une personne peut aussi favoriser l'émergence de l'anxiété. Les expériences traumatiques, les relations tendues ou un environnement instable augmentent le risque de développer des symptômes anxieux. La pression sociale et familiale ou encore les

attentes élevées dans les milieux scolaires ou professionnels peuvent également constituer des facteurs déclencheurs. En ce qui concerne spécifiquement l'anxiété de performance, ces notions seront abordées de façon plus explicite au chapitre quatre.

Anxieux de nature ou anxieux tout court ? Le trouble anxieux et le tempérament anxieux

Il est avant tout essentiel de souligner que ressentir de l'anxiété à certains moments n'implique pas forcément qu'elle soit problématique, qu'elle corresponde à un trouble ou qu'elle indique un profil anxieux.



Cependant, lorsqu'elle devient excessive, envahissante ou persistante, l'anxiété peut constituer un trouble nécessitant une prise en charge. Les **troubles anxieux** touchent environ 10 % des enfants et adolescents dans le monde, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). La prévalence varie en fonction de l'âge et du sexe : chez les adolescents, 3,6 % des jeunes âgés de 10 à 14 ans et 4,6 % de ceux de 15 à 19 ans présentent un trouble anxieux, un problème observé plus fréquemment chez les filles que chez les garçons¹. Les études récentes indiquent également

1. OMS (2023). *Troubles mentaux chez les jeunes*, [En ligne], <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.

une augmentation des consultations en santé mentale pour anxiété, particulièrement depuis la pandémie de COVID-19. À titre d'exemple, en 2021 en France, environ 15 % des enfants ont eu besoin d'un soutien psychologique ou psychiatrique en raison des effets de l'isolement social et de l'incertitude provoquée par cette crise sanitaire². Ces statistiques mettent en lumière l'importance d'une détection précoce et d'une intervention adéquate pour prévenir les effets à long terme de l'anxiété, tels que la dépression, les troubles scolaires ou les comportements à risque.

Cela étant, bien qu'ils partagent certaines manifestations, **trouble anxieux** et **tempérament anxieux** sont deux réalités distinctes. Comprendre cette différence permet de mieux adapter l'intervention et d'éviter de pathologiser inutilement des comportements ou des traits naturels de personnalité.



Le trouble anxieux

Un trouble anxieux se caractérise par une inquiétude excessive et persistante, au point de perturber le fonctionnement quotidien de la personne. Il ne s'agit pas simplement de moments de préoccupations occasionnels, mais plutôt d'une anxiété constante qui peut affecter plusieurs sphères de la vie, comme le travail, l'école ou les relations sociales.

2. DREES (2021). *Santé mentale des enfants et adolescents en France* [En ligne], drees.solidarites-sante.gouv.fr/publications-communique-de-presse/etudes-et-resultats/pres-dun-enfant-sur-six-eu-besoin-de-soins-de

Pour poser un diagnostic de trouble anxieux, il faut une évaluation approfondie par un professionnel de la santé mentale (psychologue, psychiatre ou autre spécialiste) qui prend en compte :

- l'intensité des symptômes (sont-ils disproportionnés par rapport à la situation ?);
- la durée (persistance de l'anxiété sur plusieurs mois ou années);
- l'impact fonctionnel (est-ce que l'anxiété empêche de mener à bien des tâches quotidiennes ou d'entretenir des relations ?).

Exemples de troubles anxieux :

- anxiété généralisée (soucis excessifs concernant de multiples aspects de la vie);



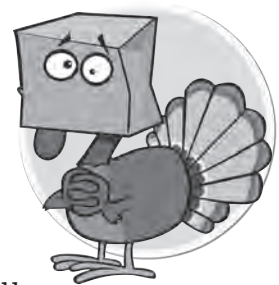
- trouble d'anxiété sociale (peur intense du jugement d'autrui);
- trouble panique (crises de panique récurrentes et imprévisibles).

Un trouble anxieux nécessite une prise en charge spécialisée. Les approches peuvent inclure la psychothérapie (comme les thérapies cognitivo-comportementales), la médication, ou une combinaison des deux, selon l'intensité du trouble.

Le tempérament anxieux

Le tempérament anxieux est une prédisposition naturelle à s'inquiéter plus fréquemment que la moyenne. Contrairement au trouble anxieux, ce tempérament n'entrave pas le fonctionnement quotidien et ne nécessite pas forcément de traitement. Les individus avec ce tempérament ont tendance à :

- réagir plus rapidement au stress ou aux imprévus;
- ruminer ou anticiper des problèmes, mais de manière gérable;
- fonctionner normalement, même avec des inquiétudes fréquentes ou intenses.



Le tempérament anxieux représente parfois un atout. Ces individus sont souvent plus consciencieux, prévenants et organisés, ce qui peut les aider à mieux gérer les défis de la vie. Ils peuvent également prospérer dans des environnements structurés qui favorisent la régulation émotionnelle.



Un p'tit +

Le tempérament anxieux: inné ou acquis ?

Le tempérament anxieux résulte de l'interaction entre facteurs biologiques et environnementaux. Certaines personnes naissent avec une prédisposition génétique qui les rend plus enclines à s'inquiéter et à détecter des menaces. Cependant, l'environnement familial et social joue un rôle tout aussi déterminant dans l'expression et la gestion de ce tempérament.

Les recherches sur des jumeaux identiques indiquent que l'anxiété est en partie héréditaire: un enfant dont l'un des parents ou un proche présente un tempérament anxieux est plus susceptible de développer des traits similaires. Par ailleurs, les neurosciences révèlent que certaines personnes possèdent une amygdale plus sensible, ce qui les rend plus réactives au stress. Cette hypersensibilité biologique augmente la tendance à l'anxiété, mais ne détermine pas à elle seule l'intensité avec laquelle elle se manifestera.

L'environnement dans lequel évolue l'enfant influence grandement la façon dont ce tempérament se développe. Un milieu bienveillant et sécurisant peut lui apprendre à gérer ses peurs et à construire une bonne régulation émotionnelle. À l'inverse, un environnement stressant ou très axé sur la performance risque d'aggraver cette sensibilité innée et de renforcer les comportements anxieux. Les expériences précoces, telles que l'exposition à des événements traumatisants, peuvent également intensifier ce trait.



Ainsi, le tempérament anxieux n'est pas uniquement inné. Il résulte d'un mélange complexe entre hérédité et influence environnementale. Si certains individus naissent avec une plus grande prédisposition à l'anxiété, il est possible de moduler ces traits au fil du temps en adoptant des stratégies d'adaptation et en évoluant dans un environnement soutenant. Ce tempérament, bien qu'il puisse persister toute la vie, ne constitue pas une fatalité; avec un bon soutien, il peut être apprivoisé et géré efficacement.



DIFFÉRENCES CLÉS ENTRE TROUBLE ET TEMPÉRAMENT

	TROUBLE ANXIEUX	TEMPÉRAMENT ANXIEUX
Intensité	Très élevée, disproportionnée.	Modérée, mais plus élevée que la moyenne.
Impact sur le quotidien	Perturbe le fonctionnement normal.	Fonctionnement global préservé.
Durée	Long terme et persistant dans certains cas, mais non permanent si bien traité.	Fluctuante, liée à certaines situations.
Diagnostic	Oui, avec évaluation clinique.	Non, fait partie de la personnalité.
Nécessité de traitement	Souvent nécessaire.	Peut être géré sans traitement spécifique.

En somme, un tempérament anxieux n'a pas à être perçu comme un problème à résoudre, mais plutôt comme une caractéristique à apprivoiser et à intégrer. À l'inverse, lorsqu'un trouble anxieux se manifeste, consulter un spécialiste est essentiel pour obtenir l'aide nécessaire. Avec une prise en charge adaptée, il est possible de réduire les symptômes et de retrouver un fonctionnement équilibré.

