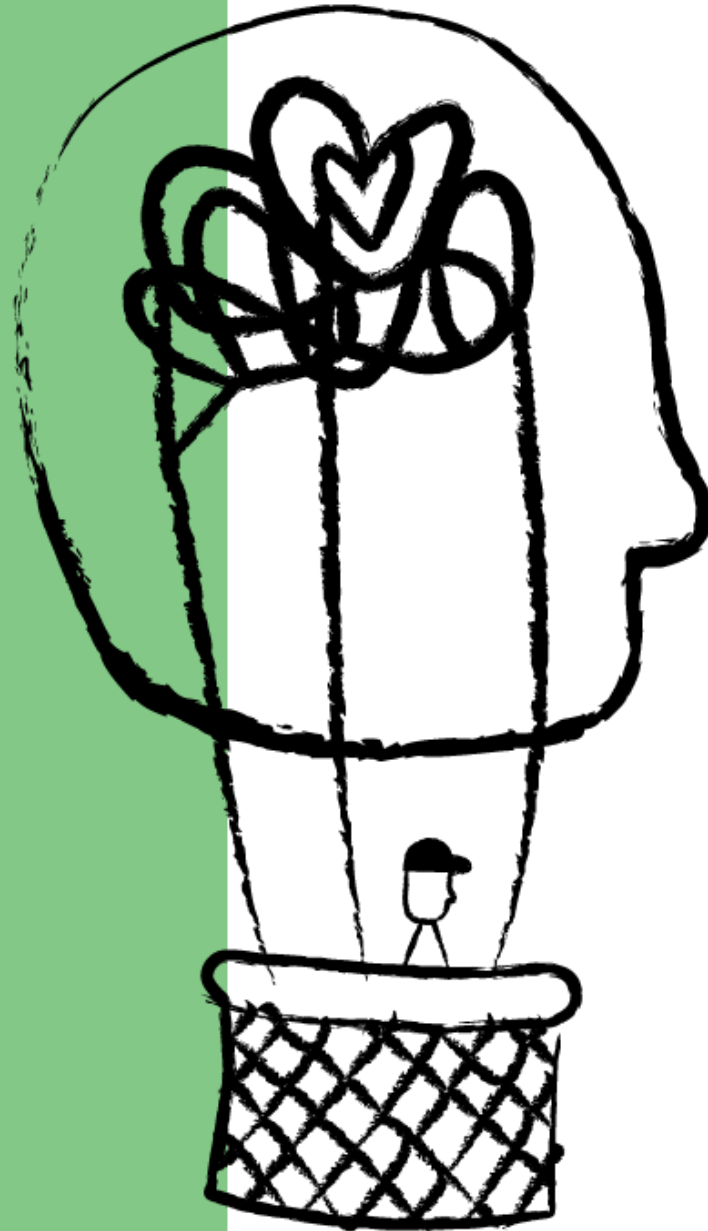




Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale



## Anxiété de performance: la prévenir chez soi et dans son équipe

*Par Sophie Labossière, ps.éd.  
(matériel inspiré de la présentation de Catherine  
Tardif et Félix Guay-Dufour)*



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale

UDS

Université de  
Sherbrooke

## Centre RBC d'expertise universitaire

en santé mentale destinée aux enfants, adolescents et adolescentes, et aux jeunes adultes

### Mission

Favoriser la **collaboration interdisciplinaire et intersectorielle** et mettre en commun les expertises de la communauté dans le but de **répondre de façon la plus optimale possible** aux besoins des enfants, des adolescents et des jeunes adultes présentant ou à risque de présenter des **problématiques de santé mentale**

Mène plusieurs projets ancrés sur les besoins des milieux dont certains qui visent justement à implanter une culture de bienveillance (pour plus de détails : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca>)

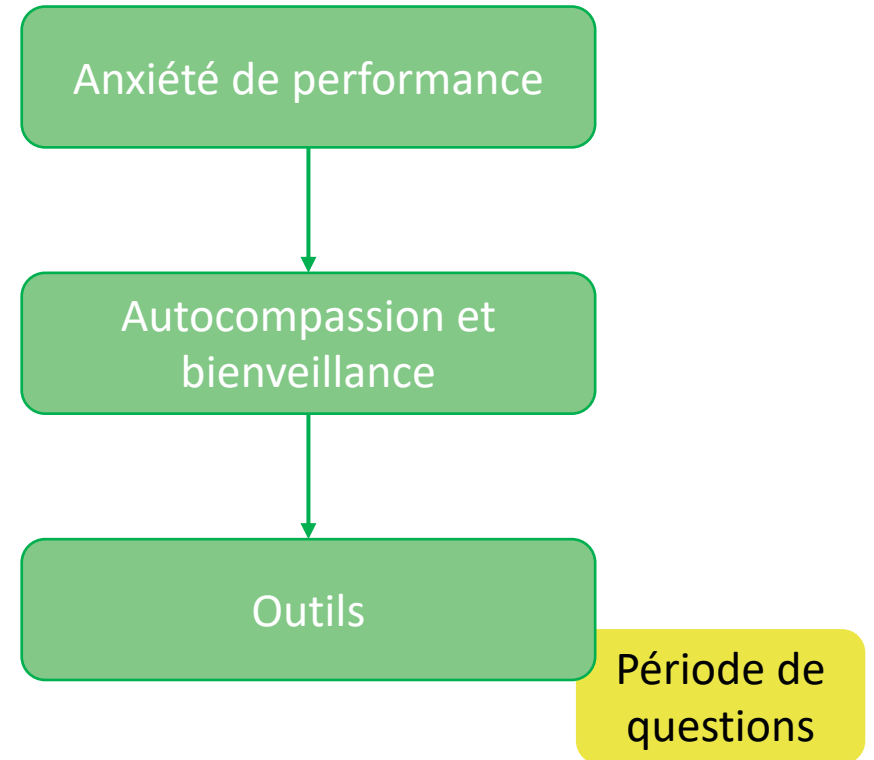
- ✓ Programme HORS-PISTE de prévention de l'anxiété et des autres troubles d'adaptation dans les écoles secondaires et institutions postsecondaires.
- ✓ Projet innovant de promotion de la santé psychologique des étudiants dans les établissements d'enseignement supérieur de l'Estrie financé par le PRESE (Pôle régional d'enseignement supérieur en Estrie)

---

# Objectifs et déroulement

---

1. Reconnaître l'anxiété de performance chez soi et chez les autres
2. Adopter une posture d'autocompassion et de bienveillance
3. S'appropriier les outils pour prévenir et composer avec l'anxiété de performance







**L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE  
CHEZ SOI ET CHEZ LES AUTRES**



# Stress vs anxiété

## DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

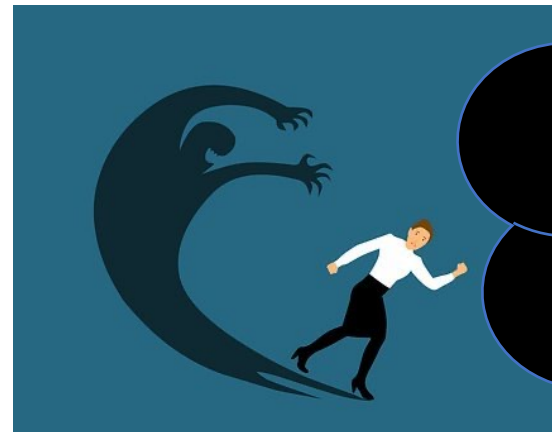
## Stress

- Situation concrète (ici et maintenant)
- Réaction d'alarme (combattre, fuir ou figer)



## Anxiété

- Anticipation d'une situation (future, incertaine)
- Réaction d'alarme et pensées négatives



Et si je fais une faute professionnelle?

Si je dis quelque chose qui sort de travers dans la rencontre d'équipe de vendredi?

Si je ne réponds pas aux attentes (quotas) de mon employeur?

# Anxiété de performance

## DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

Type d'anxiété vécue spécifiquement dans les contextes de performance. Entre autres, lorsque les **compétences sont évaluées**, que la personne se sent en **compétition** avec d'autres ou lors de prise de parole en public.

Situation  
d'évaluation/compétition

Réelle

Perçue

# Anxiété - manifestations

## Pensées et perceptions ●

- Ruminations
- Scénarios catastrophiques
- Sentiment de perte de contrôle
- Problèmes de concentration/mémoire
- Attentes élevées: réussite vs échec
- Pensées dévalorisantes

## Physiologiques ●

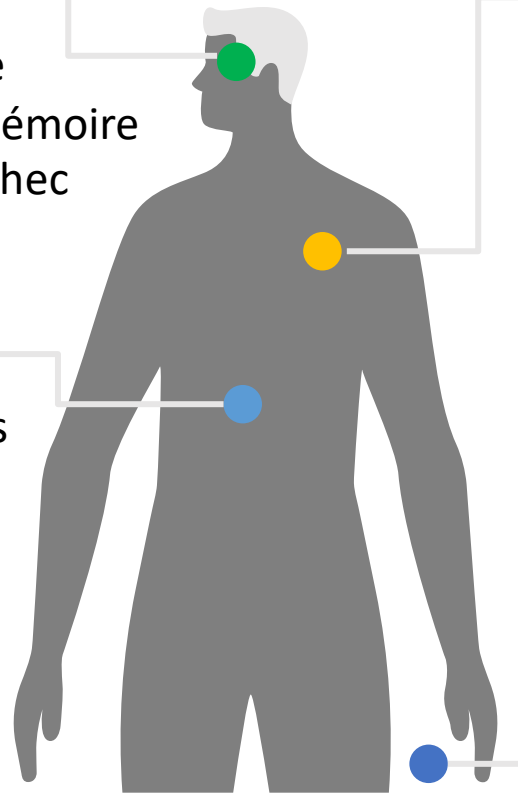
- Maux de ventre, nausées
- Tremblements
- Tensions musculaires
- Respiration haletante
- Maux de tête, migraines
- Troubles du sommeil
- Étourdissements

## ● Émotionnelles et affectives

- Peur
- Colère
- Tristesse
- Irritabilité
- Impatience

## ● Comportementales

- Retrait, évitement, fuite
- Procrastination
- Sur-préparation
- Surcompensation pour cacher les manifestations du stress et de l'anxiété
- Tentatives pour supprimer ses émotions
- Consommation de substances



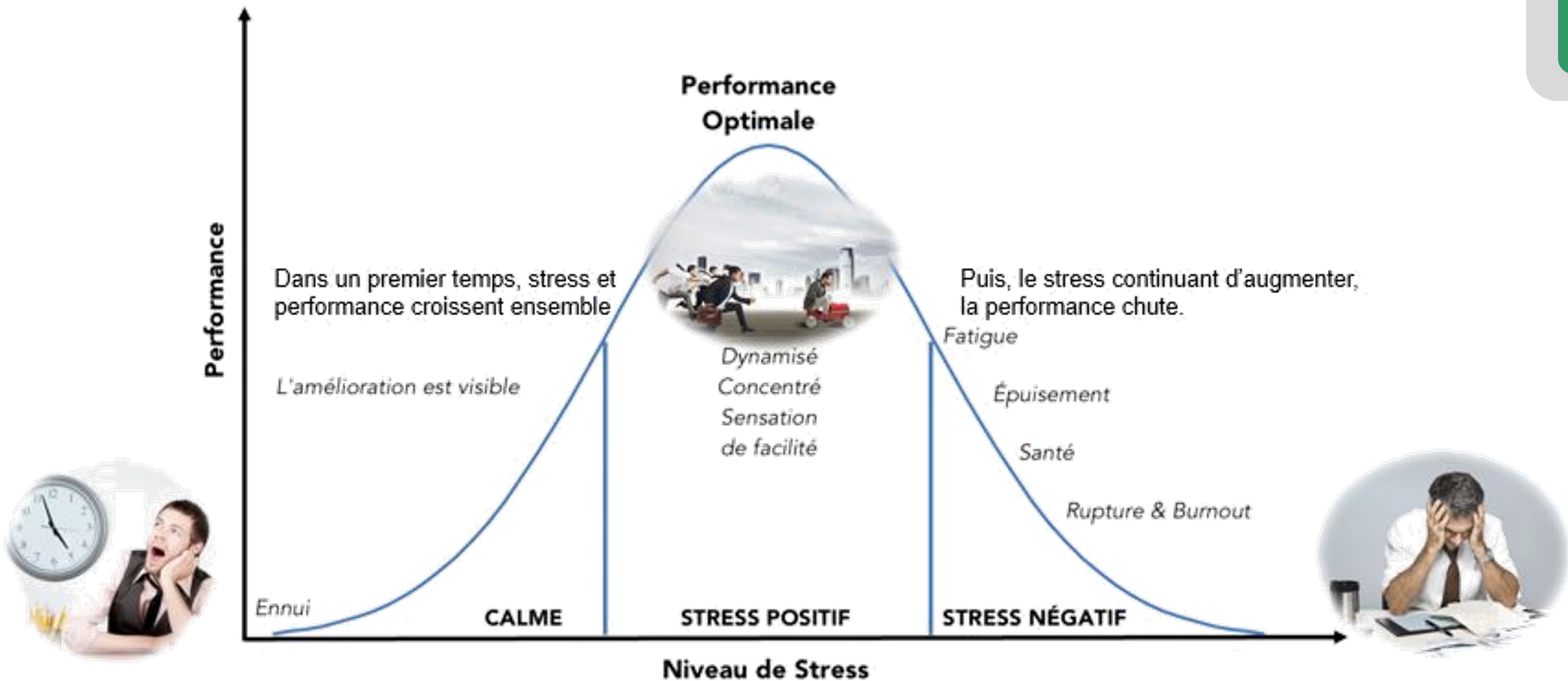
# Stress et anxiété

DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils





# Anxiété de performance

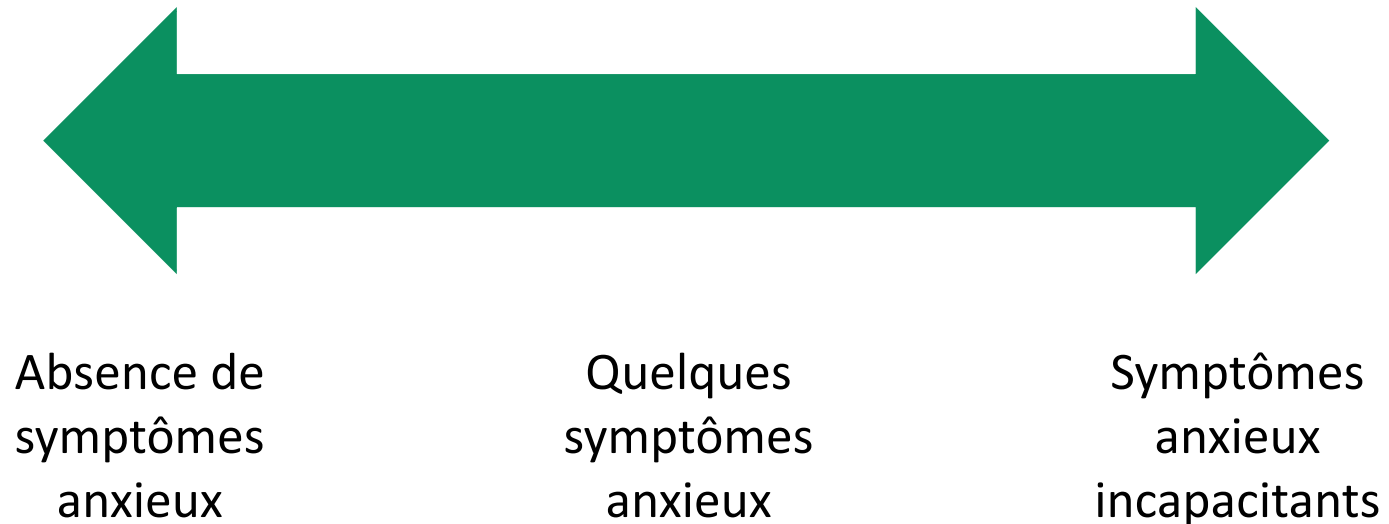
## DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

Continuum:



Au besoin,  
chercher de  
l'aide ou référer  
votre collègue

# Stress et anxiété

## DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

**Comment se manifeste le stress ou l'anxiété chez vous?**

**Comment le stress ou l'anxiété se manifestent-ils chez vos collègues?**



# Ingrédients du stress et de l'anxiété (facteurs de risque)

## Stress

C : contrôle faible  
I : imprévisibilité  
N : nouveauté  
É : égo menacé

## Anxiété

- Attentes
- Perception de la performance
- Importance accordée à la situation d'évaluation
- Estime de soi



**\*\*\*Possible de jouer sur ces éléments pour réduire l'anxiété de performance!\*\*\***

# Ce qui protège de l'anxiété (facteurs de protection)

- Estime de soi
- Sentiment d'efficacité personnelle
- Saines habitudes de vie
- Objectifs atteignables (S.M.A.R.T.)
- Relations sociales positives
- Processus d'apprentissage valorisé
- **Collègues de travail et organisation souteneurs et bienveillants**



**\*\*\*Possible de jouer sur ces éléments pour réduire l'anxiété de performance!\*\*\***



# Anxiété de performance

DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

**En tant que membres du personnel du CIUSSS de l'Estrie – CHUS:**

- Comment diminuer l'anxiété de performance que vous pouvez vivre?
- Comment aider à diminuer l'anxiété de performance dans son équipe de travail?

Tenter d'adopter une **posture d'autocompassion** envers vous et une **posture de bienveillance** envers vos collègues.







Postures d'autocompassion et de  
bienveillance



# Autocompassion

DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

- Qu'est-ce que l'autocompassion?

«être touché par sa propre souffrance et ouvert à celle-ci, de ne pas l'éviter ou d'en être déconnecté, de générer le désir de soulager sa souffrance et de se guérir avec bienveillance» - *Neff, 2003*

Implique d'être doux, soutenant et compréhensif envers soi-même

Un état d'esprit d'autocompassion est composé de trois éléments majeurs :



# Autocompassion

DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

Bienveillance

Faire preuve de chaleur et de compréhension sans jugement envers soi-même.

- *Parleriez-vous à un.e ami.e de la même manière que vous vous parlez à vous-même?*

Humanité commune

Reconnaître que rencontrer les difficultés de la vie (défauts, souffrances et échecs/erreurs) est normal pour tout le monde, même pour soi.

- *Les embuches font partie de l'apprentissage.*

Conscience de son expérience interne

Appréhender ses émotions, pensées et sentiments de façon équilibrée, sans trop s'y identifier, mais sans pour autant les éviter ou s'en déconnecter.





# L'autocompassion, en bref!

DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

## Se questionner:

1. Est-ce que je serais à l'aise de parler à quelqu'un d'autre de la même manière que je me parle à moi-même?
2. Est-ce que je me permets de vivre des moments plus difficiles ou de faire des erreurs (ce qui arrive à tout être humain)?
3. Est-ce que je me permets de vivre mes émotions sans les juger ou les éviter?



# L'autocompassion, en bref!

## DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils



- Être doux, soutenant et compréhensif envers soi-même.
- Autocompassion ne veut pas dire de se laisser aller (n'est pas contraire au dépassement de soi).
  - Cela veut dire de se permettre des erreurs et les émotions qui en découlent pour apprendre et s'améliorer:

*«J'ai raté 9000 tirs dans ma carrière. J'ai perdu presque 300 matchs. 26 fois, on m'a fait confiance pour prendre le tir de la victoire et j'ai raté. J'ai échoué encore et encore et encore dans ma vie. Et c'est pourquoi je réussi.» Michael Jordan*

# Bienveillance

DÉROULEMENT

Anxiété de  
performance

Autocompassion  
et bienveillance

Outils

- Qu'est-ce que la bienveillance?
- « La bienveillance est une **attitude positive envers quelqu'un**. Elle n'est pas de la compassion ni de la complaisance. Elle inclut l'exigence » - *Masson, 2018*
- « [...] un moyen de soutenir le **devenir autonome** d'un autrui **vulnérable...** » - *Roelens, 2019*
- « Qualité d'une volonté qui **visé le bien et le bonheur d'autrui**. » - *CNRTL*
- « [...] processus réflexif et **axé sur l'action** concernant la **découverte de l'autre** et l'adoption de comportements visant à le **reconnaître**, le **valoriser**, lui **faire confiance** et **favoriser son développement** » - Hawk et Lyons, 2008, cité dans Tremblay, 2019
- « Il n'y a **pas de bienveillance si le receveur ne la ressent pas** » - Tremblay (2019)



# Bienveillance – Concrètement

DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

## CONTEXTE

Une nouvelle personne intègre votre équipe de travail.

### PRATIQUES « À RISQUE »

Pour l'accueillir, vous pourriez dire :  
« Ici il y a un grand roulement de personnel. Ce n'est pas tout le monde qui est fait pour travailler ici. »



### PRATIQUES BIENVEILLANTES

« Vous avez peut-être entendu dire que le travail ici est difficile. Je ne vous cacherai pas en effet que c'est cela demande beaucoup d'efforts, surtout au début. Par contre, il faut se laisser une période d'adaptation. N'hésitez pas à vous référer à l'équipe, si vous avez des questions ou besoin de soutien. »





# Bienveillance – Concrètement

DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

## CONTEXTE

Vous êtes la personne ressource dans votre équipe de travail. Un membre vous partage qu'il n'est pas à l'aise de prendre la parole devant un groupe, que cela lui occasionne beaucoup de stress.

## PRATIQUES « À RISQUE »

*Face à la détresse de ce membre de votre équipe, vous décidez de ne pas lui*

- *demander de parler, lors de la discussion de cas en équipe. Vous partagerez vous-même les informations nécessaires.*



## PRATIQUES BIENVEILLANTES

*Vous proposez à votre collègue de le soutenir dans la prise de parole et discutez préalablement avec lui afin d'établir un défi ajusté qui lui permettra de prendre confiance.*



# Bienveillance – Concrètement

DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

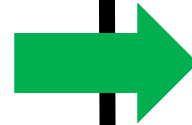
## CONTEXTE

Vous discutez avec votre collègue. Cette dernière vous partage qu'elle est très stressée d'avoir la rencontre d'évaluation de rendement avec votre patron.

## PRATIQUES « À RISQUE »

Vous lui répondez:

- « Tu t'en fais pour rien, c'est une formalité. »



## PRATIQUES BIENVEILLANTES

Vous lui répondez:

« Je comprends que tu sois stressée, c'est toujours un peu stressant ces rencontres. Tu as travaillé fort et tu es appréciée dans l'équipe. Je pense que tu peux te faire confiance. »



# La bienveillance - indicateurs

## DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

1. Est-ce que mon intervention stimule l'autonomie de mon/ma collègue?
2. Est-ce que mon intervention permet à mon/ma collègue d'être dans un état de stress optimal?
3. Est-ce que mon intervention stimule la motivation de mon/ma collègue?

# La bienveillance, en bref!

DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

## Garder en tête:

1. Être proactifs et s'intéresser à l'impact de nos actions sur les autres.
2. Viser le développement et l'autonomie de ses collègues.
  - Une action bienveillante peut engendrer de l'inconfort et des réactions négatives dans l'immédiat.

**Prendre soins de soi permet d'être plus disponible et bienveillant envers les autres!**





# Outils

# Autres outils pour intervenir sur l'anxiété de performance

## DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils



1. Intervenir sur les pensées négatives
2. L'exposition
3. Exercices de relaxation (musique, respirations, étirements, etc.)
4. Pleine conscience
5. Acceptation

# 1) Intervenir sur les pensées négatives

DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

REMETTRE EN QUESTION

Se connecter à la réalité

DÉDRAMATISER

Développer des pensées aidantes

PRENDRE OU RENDRE LE CONTRÔLE

Sortir de l'anticipation et passer en mode action

# Intervenir sur les pensées négatives

## DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

REMETTRE EN QUESTION

Se connecter à la réalité

DÉDRAMATISER

Développer des pensées aidantes

PRENDRE OU RENDRE LE CONTRÔLE

Sortir de l'anticipation et passer en mode action

# Intervenir sur les pensées négatives

## DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

REMETTRE EN QUESTION

Se connecter à la réalité

DÉDRAMATISER

Développer des pensées aidantes

PRENDRE OU RENDRE LE CONTRÔLE

Sortir de l'anticipation et passer en mode action



## 2) L'exposition

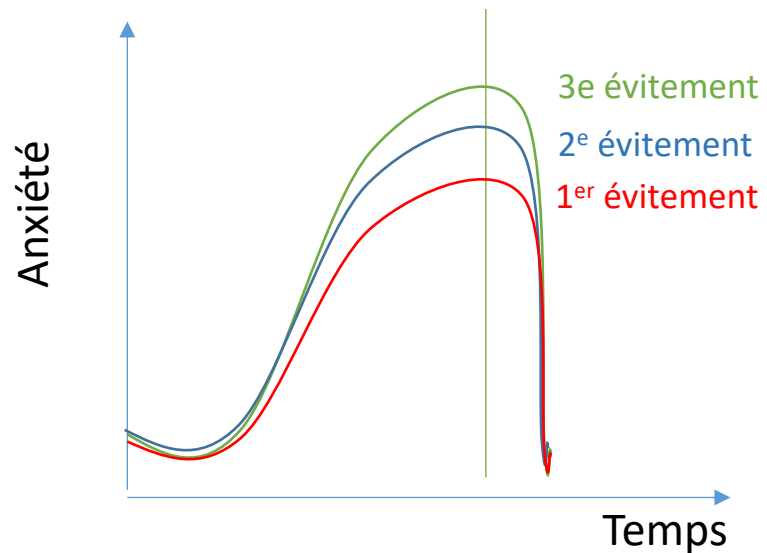
DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

### La courbe de l'évitement



L'évitement est le meilleur ami de l'anxiété !

# L'exposition

DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

**Si nous faisons un parallèle avec la peur des chiens:  
Que recommanderiez-vous à quelqu'un qui a peur des chiens?**

**Une exposition progressive à  
la présumée menace**



# L'exposition

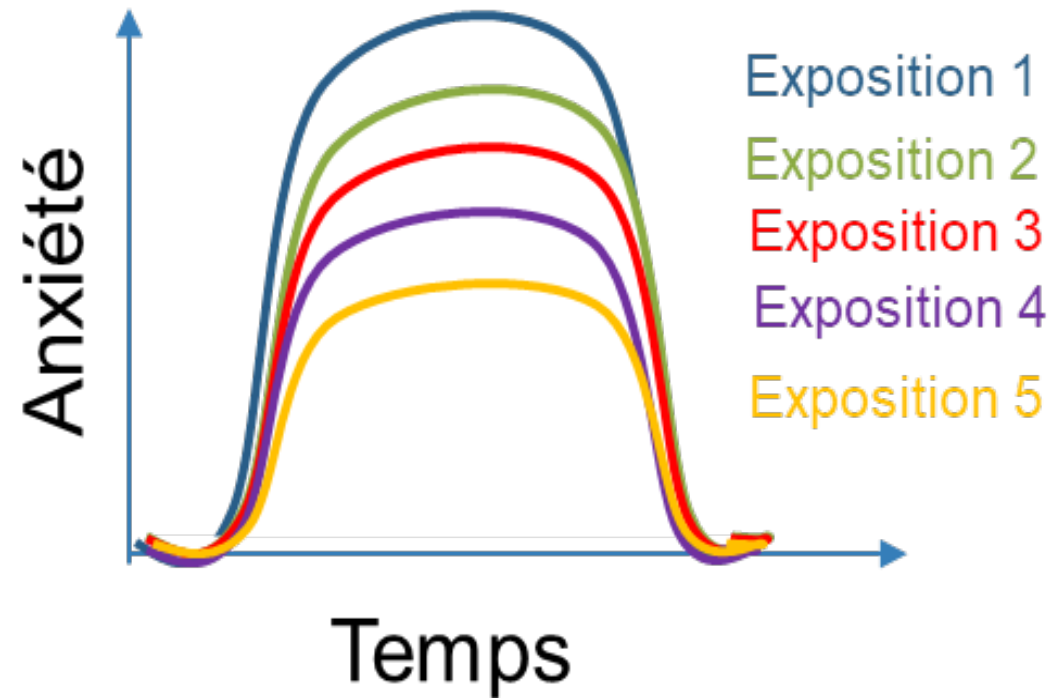
DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

La courbe de l'exposition



L'anxiété est très inconfortable mais n'est pas dangereuse !

# L'exposition: les avantages

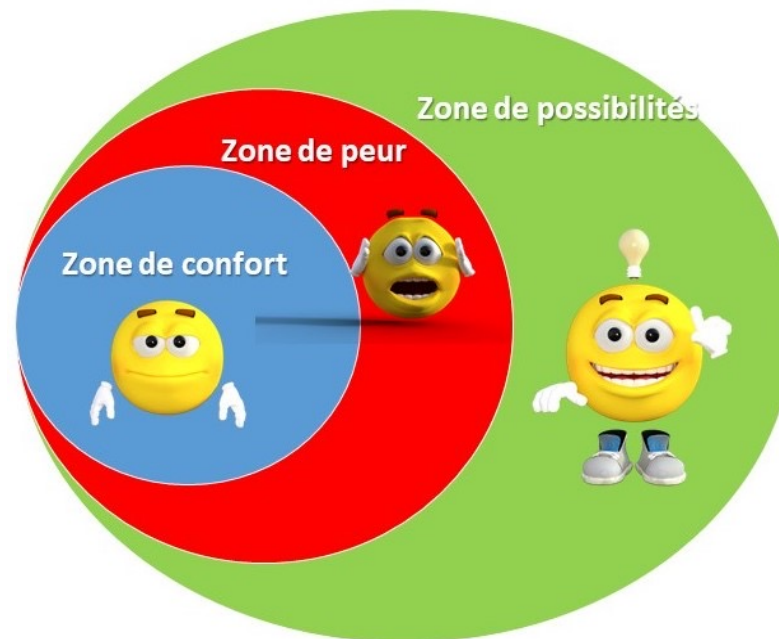
## DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

- Pour réussir à élargir sa zone de confort, on doit passer au travers de sa zone de peur.
- Pour éviter la peur, on peut avoir tendance à retourner bien au chaud dans sa zone de confort..



# L'exposition: les avantages

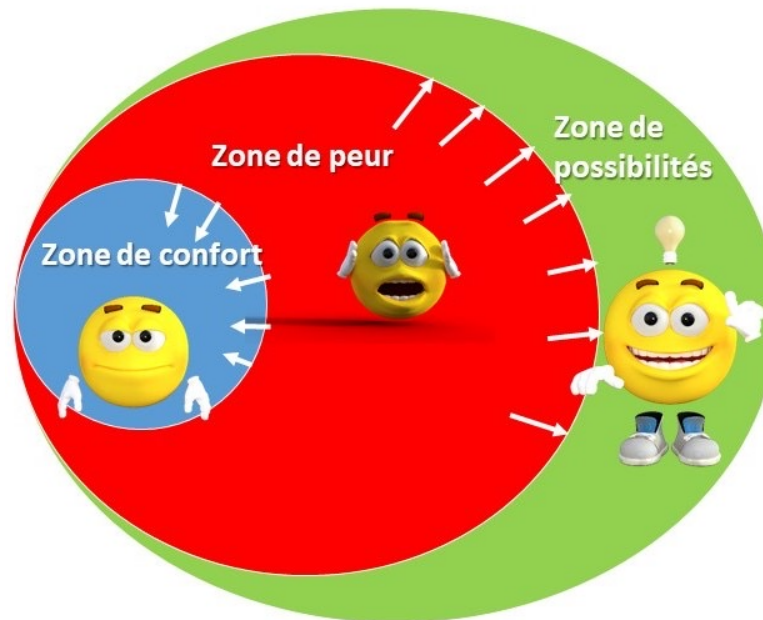
## DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

- Plus on évite la peur, plus sa zone de confort rétrécit et plus sa zone de peur s'agrandit.
- Quand on a beaucoup de peurs ou que l'on est anxieux, sa zone de confort peut devenir toute petite.





# L'exposition: les avantages

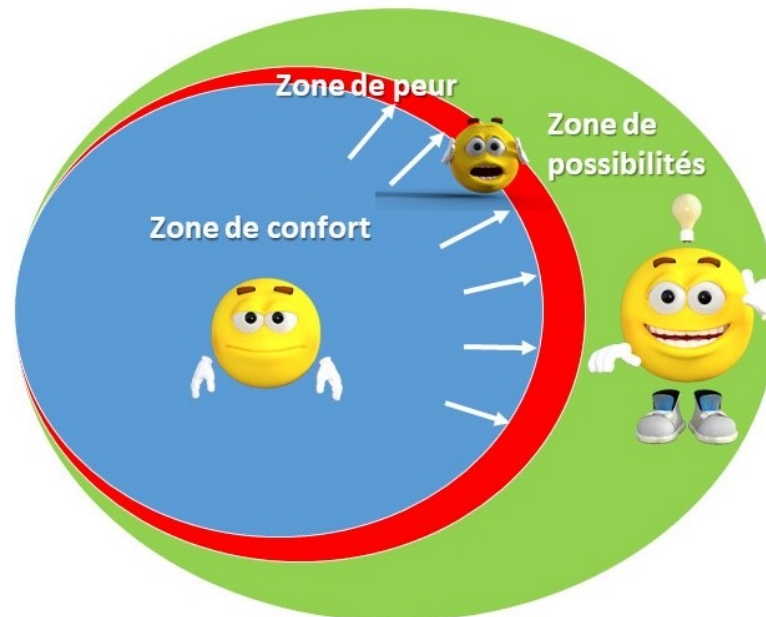
## DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

- Plus on réussit à affronter ses peurs, plus sa zone de confort s'élargira et sa zone de peur diminuera.
- On pourra ainsi découvrir un monde de possibilités.



# 3) Exercices de relaxation

## Les principes:

- Adopter une attitude passive (assis, couché)
- Tenter de relaxer ses muscles
- S'installer dans un environnement calme

## Respirations:

- Ventre doit gonfler
- Lentes et profondes
- Inspirer par le nez (4 sec), retenir (4 sec), puis expirer par la bouche (8 sec)
- Sert à se calmer, diminuer l'anxiété, prendre du recul

## Musique: (attention de choisir la bonne)

- Possible de la coupler avec les autres techniques (respirations, pleine conscience et visualisation)



## DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

# 4) Pleine conscience

## DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

### Conscience de l'expérience du moment présent sans porter de jugement (Kabat-Zinn, 1994)

- Le fait de porter attention au présent distance des pensées catastrophiques liées à l'anxiété.
- Porter attention au présent : apprécier les sons, le contact de notre corps sur le sol/la chaise, le vent sur notre visage, le rythme de notre respiration, etc.).

### Reconnue pour:

- Diminuer l'anxiété

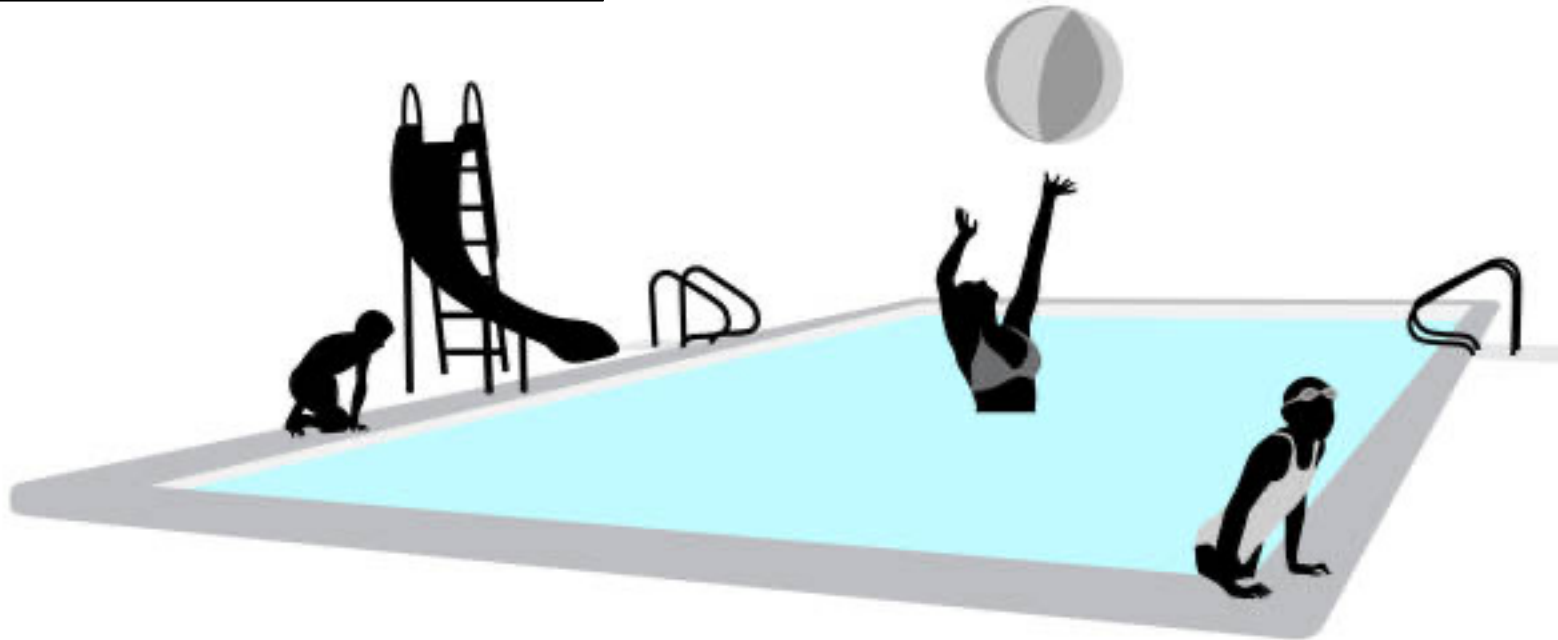
### Applications de méditation guidée:

- Fr: Petit bambou, Zenfie, Rose Buddha
- Ang: Headspace, calm, InsightTimer



# 5) Acceptation

- Sans jugement
- Faire preuve de bienveillance envers soi comme vous feriez avec un ou une ami.e



## DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

# Ressources supplémentaires

## DÉROULEMENT

Anxiété de performance

Autocompassion et bienveillance

Outils

### Ressources:

- Santé et bien-être: <https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/conseils-sante/infections-et-maladies-transmissibles/coronavirus-covid-19/covid-19-membres-de-la-communaute-interne/sante-et-bien-etre>
- Info-Santé et Info-Social: <https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/pour-tous/info-sante-soutien-psychosocial>

# En conclusion

- **Avec quoi repartez-vous aujourd'hui?**
- **Quelle pratique bienveillante vous engagez-vous à mettre en place ou à continuer de faire dans votre équipe de travail?**



**MERCI POUR VOTRE  
PARTICIPATION!**

# Références

- American Psychiatric Association - APA. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- American College Health Association. (2016). *National College Health Assessment II : Ontario Canada Reference Group*. [http://oucha.ca/pdf/2016\\_NCHA-II\\_WEB\\_SPRING\\_2016\\_ONTARIO\\_CANADA\\_REFERENCE\\_GROUP\\_EXECUTIVE\\_SUMMARY.pdf](http://oucha.ca/pdf/2016_NCHA-II_WEB_SPRING_2016_ONTARIO_CANADA_REFERENCE_GROUP_EXECUTIVE_SUMMARY.pdf)
- Brooks, A. W. (2014). Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(3), 1144–1158.
- Centre d'études sur le stress humain – CESH, 2022. Reconnaître son stress. <https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/reconnaitre-son-stress/>
- Centre National des Ressources Textuelles et Lexicales. Définition : Bienveillance. Repéré à : <https://www.cnrtl.fr/definition/Bienveillance>
- Edwards, 2020. Anxiety and insomnia in athletes during the COVID era: Part 1 – Foundation and Facts. *British journal of sports medicine*, <https://blogs.bmj.com/bjbm/2020/04/27/anxiety-and-insomnia-in-athletes-during-the-covid-era-part-1-foundation-and-facts/>
- Eisenberg, D., Golberstein, E. et Hunt, J. B. (2009). Mental Health and Academic Success in College. *The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy*, 9(1). <https://doi.org/10.2202/1935-1682.2191>
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E. et Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534-542. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.534>
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E. et Sabiston, C. M. (2015). Self-compassion and eudaimonic well-being during emotionally difficult times in sport. *Journal of Happiness Study*, 16, 1263-1280.
- Ford, J.L., Ildefonso, K., Jones, M.L. et Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: Current insights, *Open Access Journal of Sports Medicine*, 8, 205-212, DOI:10.2147/OAJSM.S125845
- Gosselin, M.-A. & Ducharme, R. (2017). Détresse et anxiété chez les étudiants du collégial et recours aux services d'aide socioaffectifs. *Service social*, 63(1), 92–104. <https://doi.org/10.7202/1040048ar>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S. et Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport & Exercise*, 10(1), 186–192.
- Hawk, T. F. et Lyons, P. R. (2008). Please don't give up on me: When faculty fail to care. *Journal of Management Education*, 32(3), 316-338.
- Kabat-Zinn J. *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. New York (NY): Hyperion, 1994.

# Références

- Lyon, N. et Plisco, M. (2020). The Effects of Self-Compassion and Mindfulness on Performance Anxiety and Flow in Elite Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 43(4), 426–441.
- Masson, J. (2018). *Bienveillance et réussite scolaire*. Paris : Dunod.
- Naudin, David. (2016). Prise de décision de l'IADE : compétences non techniques et utilisation de la simulation.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N.,...Mantios, M. (2018). Examining the Factor Structure of the Self-Compassion Scale using exploratory SEM bifactor analysis in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment*, 31(1), 27-45.
- Palazzolo, J. et Arnaud, J. (2013). Anxiété et performance : de la théorie à la pratique. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 171(6), 382-388.  
<https://doi.org/10.1016/j.amp.2011.09.018>
- Peyrot, C. et A. Bilodeau-Houle, 2018. La peur, l'anxiété et le stress... comment pouvons-nous les distinguer?, *Mammoth magazine*.  
<https://www.stresshumain.ca/wp-content/uploads/2018/09/Mammoth-magazine2018-FR-1.pdf>
- Pinkerton, R. S., Hinz, L. D. et Barrow, J. C. The College Student-Athlete: Psychological Considerations and Interventions. *Journal of American College Health*, 37(5), 218-226. <https://doi.org/10.1080/07448481.1989.9939063>
- Predoiu, R., Predoiu, A., Roelens, C. (2019). Bienveillance. *Le Télémaque*, (1), 21-34
- Sharp, J. et Theiler, S. (2018). A Review of Psychological Distress Among University Students: Pervasiveness, Implications and Potential Points of Intervention. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 40(3), 193-212. <https://doi.org/10.1007/s10447-018-9321-7>
- Tremblay, A. (2019). Enquête sur les attitudes et les pratiques des enseignantes et enseignants en sciences de la santé, pures et appliquées du collégial à l'égard de la bienveillance (Doctoral dissertation, Université de Sherbrooke).
- Trigueros, R. et al., 2020. The Influence of the Trainer's Social Behaviors on the Resilience, Anxiety, Stress, Depression and Eating Habits of Athletes. *Nutrients*,  
<https://www.mdpi.com/2072-6643/12/8/2405/htm>
- Viau R. (2009). *La motivation en contexte scolaire*. De Boeck

Merci à vous



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale