

Dynamique de l'anxiété de performance (face à une évaluation)

Étapes	Avant l'examen	La veille de l'examen	Pendant l'examen	Après l'examen
Symptômes	<ul style="list-style-type: none"> • Inquiétudes face à notre capacité de réussir ; • Perte de concentration ; • Sentiment de perte de contrôle ; • Nervosité ; 	<ul style="list-style-type: none"> • Augmentation des difficultés de concentration ; • Les évitements sont moins efficaces pour se rassurer ; • On pense de plus en plus à la possibilité d'échec ; 	<ul style="list-style-type: none"> • Hypervigilance aux signes de stress ; • Toute difficulté augmente significativement l'intensité des symptômes de stress * ; 	<ul style="list-style-type: none"> • Insécurité croissante face à notre confiance en nos capacités de réussir ; • On se culpabilise, se fait des peurs pour se motiver, on désespère de pouvoir arriver à contrôler son stress, prend la résolution de mettre encore plus de temps à la préparation du prochain examen ;
<p>*Physiologique : crispations, estomac noué, sudation, respiration incommodée, voire bloquée ; tensions musculaires, palpitations ; etc. Psychologique : perte de concentration, trous de mémoire, confusion, pensées envahissantes de scénario catastrophe, erreurs d'inattention...</p>				

Étapes	Avant l'examen	La veille de l'examen	Pendant l'examen	Après l'examen
Réactions	<ul style="list-style-type: none"> • On évite de penser à la possibilité d'un échec ; • On fuit dans le succès : « Il faut absolument que... » ; • Programmer plus de temps d'étude ; • Ou on est paralysé par la panique, on procrastine, incapable de s'y mettre ; 	<ul style="list-style-type: none"> • On remet de plus en plus en doute ses capacités, son intelligence ; • Prolonger son étude dans la nuit, compulser sur ses notes jusqu'au dernier moment ; • Tenter de se rassurer: se répéter qu'on est capable, que ça va bien aller, etc. ; 	<ul style="list-style-type: none"> • Le moindre accroc (difficulté de concentration, symptôme de stress, etc.) est perçu comme une confirmation du scénario catastrophe ; • Tentatives de contrôler les symptômes physiques de stress par des exercices (ex. respiration) ; • Panique paralysante qui nous prive de nos capacités de raisonner, de penser ; 	<ul style="list-style-type: none"> • On interprète nos difficultés à gérer le stress comme une confirmation de notre manque : <ul style="list-style-type: none"> ○ de préparation ; ○ d'intelligence ; ○ de contrôle sur notre stress ; ○ de volonté ; ○ de valeur ; ○ etc., etc.

Étapes	Avant l'examen	La veille de l'examen	Pendant l'examen	Après l'examen
<p>Problématique</p>	<ul style="list-style-type: none"> On évite d'envisager les conséquences d'une contre-performance pour ne pas stresser ; Conséquence : on laisse l'esprit devant beaucoup d'inconnus qui accapareront l'attention à l'examen ; <p>Ces pertes de concentration entraînent un accroissement de l'insécurité par rapport à sa capacité de réussir, car on constate que nos facultés d'intégration de la matière sont perturbées et si ces perturbations se prolongent sur une longue période, on en vient même à douter de ses capacités, de son intelligence même si on pouvait avoir très bien réussi auparavant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> La proximité de l'évaluation laisse de moins en moins d'espoir de pouvoir faire des choses qui nous rassureraient sur notre capacité d'être en contrôle de notre performance ; <p>D'où des pointes plus aiguës de stress et même parfois d'affolement ;</p> <p>Lorsque l'idée d'un éventuel échec à l'examen se manifeste, nous la chassons très vite, car elle est associée à des symptômes de tensions physiques, d'énervement et même d'affolement qui de toute évidence perturbent notre concentration.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Le fait d'être confronté à des difficultés nous amène à envisager la possibilité d'échouer ; de façon automatique notre cerveau a tendance à aller identifier ce qui va nous arriver pour se préparer à y faire face ; Comme cette activité entre en compétition avec ce qu'on doit faire pour réussir, nous essayons de bloquer ces pensées pour ramener notre concentration sur l'examen ; <p>Le constat qu'on n'y arrive pas et la difficulté à réfléchir, à se concentrer nous ramènent à l'idée qu'on va échouer et c'est reparti pour un tour...</p>	<ul style="list-style-type: none"> Les conséquences de la contre-performance sont tellement douloureuses qu'on n'a qu'une envie c'est de l'oublier et de passer à autre chose ; On craint de rester « marqué », on évite donc d'évaluer ce qui s'est passé ;

Étapes	Avant l'examen	La veille de l'examen	Pendant l'examen	Après l'examen
<p>Solutions</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre le temps, avant l'examen d'envisager les conséquences d'une contre-performance pour s'y préparer ; • Avoir suffisamment d'idées sur ce qu'on pourrait faire pour affronter les conséquences pour se sentir au clair sur ce qu'on ferait si on en arrivait là ; <p>L'objectif est d'en arriver à avoir une idée assez claire de ce à quoi nous serons confrontés si nous échouons pour pouvoir envisager comment nous y ferons face ; y compris les sentiments de honte, les possibles jugements de l'entourage, la perte de confiance en soi, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier ce que l'on craint ; • Même si on pensait avoir déjà fait cet exercice avec succès, si on est encore paniqué c'est qu'il y a encore des choses qu'on continue d'éviter de confronter ; 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre une pause pour respirer ; • Faire le lien entre ce qui vient de se passer (question difficile, perte de concentration, constat de l'accroissement de notre nervosité, etc.) et affolement de notre esprit qui a envisagé risque d'échec ; • Prendre un temps pour identifier rapidement les conséquences d'un échec (plus facile si déjà fait cet exercice avant l'examen) ; • Revenir rapidement à l'examen en se disant qu'on se résigne à vivre avec les conséquences de nos résultats, quelles qu'elles soient ; 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre le temps d'évaluer ce qui n'a pas bien été ; • Revoir nos méthodes d'étude, mais surtout identifier s'il y a quelque chose qu'on n'a pas osé confronter qui a pu nous amener dans cette dynamique de l'anxiété de performance qui nous a fait perdre notre concentration ou même amené dans des phénomènes de panique.