ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE : COMMENT S'EN LIBÉRER ?

À l'approche d'une évaluation, vous ressentez une fatigue inhabituelle. Vos épaules sont tendues, votre estomac se noue et vos mains sont moites. Subitement, vous remettez en doute vos capacités, et la crainte de commettre une erreur vous paralyse… Ce scénario vous semble familier ? Sachez que vous n'êtes pas un cas unique !

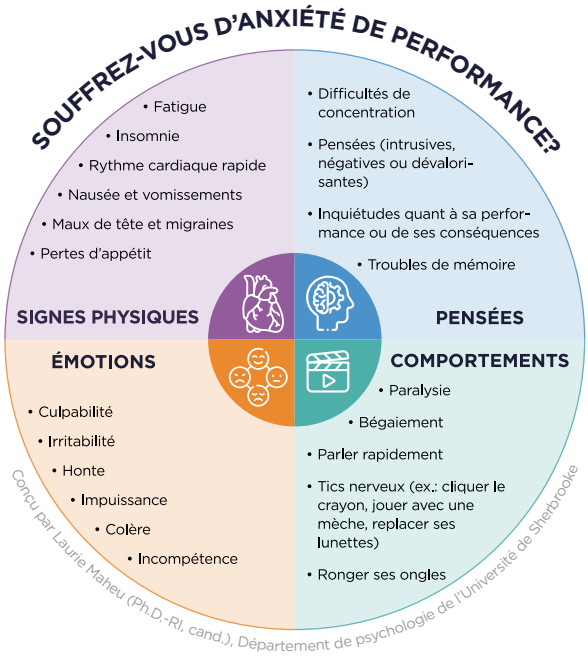
Selon un sondage mené par la Fédération médicale étudiante du Québec en 2022, 60 % des étudiantes et étudiants en médecine considèrent la performance académique et les évaluations de stage comme une source de stress[1]. Ce facteur se situe en tête de liste, tout juste derrière le manque de temps et la charge de travail. Cette donnée est loin d'être anodine, surtout lorsqu'on apprend que plus de la moitié (57,5 %) des répondantes et répondants ont affirmé s'être sentis « souvent ou toujours anxieux » au cours du mois précédant le sondage.

De façon générale, les personnes perfectionnistes, se fixant de hauts standards de réussite ou accordant une grande importance au fait de répondre aux attentes d'autrui, sont susceptibles de vivre de l'anxiété de performance. Comment éviter de se faire aspirer par ce trou noir ? D'abord, il faut savoir reconnaître les signaux !

Des signes qui ne mentent pas

Lorsque l'anxiété de performance grimpe, plusieurs voyants sont au rouge. Doctorante en psychologie du travail et des organisations à l'Université de Sherbrooke, Lauriane Maheu s'intéresse à l'anxiété de performance au travail, dont les caractéristiques sont très similaires à celle vécue en contexte académique. Le schéma qu'elle a dressé résume en un coup d'œil les différentes manifestations de l'anxiété de performance, observables sur quatre plans : physiologique, psychologique, émotionnel et comportemental[2].

Vécues à répétition, ces manifestations d'anxiété peuvent miner la qualité de vie d'une personne, nuire à ses relations interpersonnelles, affecter ses performances, voire mener à l'épuisement. C'est pourquoi il faut tenter de comprendre ce qui se cache derrière cette anxiété et surtout trouver des stratégies pour aller mieux !



Février 2024

1 Rapport du sondage bien-être de la Fédération médicale étudiante du Québec, réalisé par Florence Morissette, juillet 2022.
2 Université de Sherbrooke, « Reconnaître l'anxiété de performance au travail », 27 avril 2023 (page consultée le 29 janvier 2024).

Stress, anxiété : du pareil au même ?

Le stress et l'anxiété sont souvent confondus, car ils provoquent des effets semblables. Or, ce sont deux notions différentes.

Le stress est une réponse de l'organisme devant une situation menaçante. Pour affronter celle-ci, le corps sécrètera des hormones telles que l'adrénaline et le cortisol.

L'anxiété est l'émotion vécue lorsqu'on anticipe une situation menaçante. La perception de cette menace, qu'elle soit réelle ou fictive, est suffisante pour déclencher l'émotion et la cascade de symptômes qui s'ensuit.

L'anxiété de performance, pour sa part, survient lorsqu'il y a risque d'échec ou d'humiliation et lorsque l'individu se sent évalué. L'estime de soi est en jeu.

« Tout stress n'est pas mauvais d'emblée, précise Lauriane Maheu. Par exemple, avoir le trac avant une évaluation est normal. Toutefois, lorsque le niveau de stress devient démesuré, on bascule dans l'anxiété de performance. »

Des stratégies d'adaptation

Comment se libérer de l'anxiété de performance ? Il appartient à chacune et à chacun de trouver ses stratégies d'adaptation. En voici quelques-unes qui ont fait leurs preuves[3].

- Prendre soin de sa santé

C'est la base : en adoptant une bonne hygiène de vie, on se place dans de meilleures dispositions pour affronter le stress quotidien. S'accorder un nombre suffisant d'heures de sommeil, faire de l'activité physique, s'alimenter sainement et limiter sa consommation de caféine font partie des piliers d'une bonne santé physique et mentale.

- Déterminer les situations qui déclenchent de l'anxiété

Chaque semaine, on peut passer en revue les moments où l'on a ressenti de l'anxiété, ceux où l'on a procrastiné, ou encore les situations que l'on a tenté d'éviter. L'objectif est de comprendre pourquoi l'anxiété s'est manifestée à ces occasions. Une fois la cause déterminée, on peut s'ajuster et poser les actions nécessaires. « L'anxiété nous en apprend sur nous-même, si on sait être à l'écoute », affirme Lauriane Maheu.

Comme point de départ, elle suggère d'utiliser le questionnaire C.I.N.É, développé par le Centre d'études sur le stress humain. Celui-ci aide à cibler, parmi les quatre catégories de déclencheurs de stress (perte de contrôle, événement imprévu, situation nouvelle, menace pour l'ego), celles auxquelles on réagit davantage.

- Se concentrer sur sa « zone de contrôle »

Les situations sur lesquelles on a peu d'emprise sont souvent source d'anxiété. On peut alors miser sur des actions qui nous redonneront un sentiment de contrôle : établir une gestion du temps et des priorités, se préparer adéquatement, fixer des limites, etc. « Attention toutefois de ne pas tomber dans le perfectionnisme (ou le *workaholisme*) en voulant tout faire et tout prévoir », nuance Lauriane Maheu.

Revenir dans sa « zone de contrôle », c'est aussi cibler une action (si modeste soit-elle) qui peut être posée rapidement. « Durant mes études, lorsque j'étais paralysée à l'idée de produire un long texte, je commençais par dresser une liste d'idées. Le jour suivant, je me fixais l'objectif de lire cinq articles pertinents, et ainsi de suite. J'y allais selon le temps et l'énergie que j'avais », raconte-t-elle. En se fixant des objectifs concrets et réalistes, on peut faire tomber la pression et progresser pas à pas.

- Aller chercher du soutien

On ne devrait jamais hésiter à s'ouvrir à une personne de confiance (collègue, professeur, proche) ou à consulter une professionnelle ou un professionnel de la santé mentale. S'isoler ne fera qu'aggraver la situation.

3 Inspirées des stratégies présentées dans le dossier « Reconnaître l'anxiété de performance au travail ».

Apaiser son mental 101

Avez-vous entendu parler de Pensouillard le hamster ? C'est le personnage qu'a imaginé le médecin, auteur et conférencier Serge Marquis[4] pour représenter les pensées parasites. Souvent négatives et répétitives, ces pensées tournent en boucle dans notre tête. Elles nous font douter de nous, nous incitent à nous comparer aux autres, ou nous entraînent dans des ruminations ou des scénarios catastrophiques. Des phrases comme *« Je ne suis pas capable, je ne suis pas à ma place, etc. »* en sont des exemples typiques.

À l'opposé, les pensées « utiles » nous ramènent au présent. Elles nous incitent à poser une action ou à nous fixer des objectifs concrets. Grâce à elles, on trouve des façons de s'améliorer, on tire des apprentissages d'une situation et on trouve des solutions à un problème.

Même si notre cerveau est naturellement programmé pour s'accrocher aux pensées parasites, il est possible de développer des stratégies pour diminuer leur emprise et ainsi libérer de l'espace pour les pensées utiles. La clé, c'est de s'y entraîner !

Crédit photo: Maude Chauvin

Dans la tête d'Ariane… un exemple de scénario catastrophique

Étudiante au doctorat en médecine, Ariane se prépare pour un examen important. En proie à son « hamster » mental, des pensées parasites encombrent son cerveau : *« Il y a tellement de matière à mémoriser… je n'y arriverai pas. Mais il faut absolument que je réussisse. Si ma note est mauvaise, mon dossier scolaire va en pâtir. Je risque de ne pas être admise au programme de résidence en pédiatrie. Aussi bien dire adieu à mon rêve de devenir pédiatre. Au fond, je ne suis pas faite pour la médecine. »*

Ces pensées parasites peuvent engendrer deux scénarios.

1) En raison de la pression qu'elle s'est imposée, Ariane sous-performera lors de l'examen et n'obtiendra pas la note espérée ; ses pensées parasites auront ainsi été validées et reviendront à la charge lors du prochain examen.

2) La performance d'Ariane sera positivement influencée par son anxiété, qui l'aura incitée à se préparer et à étudier davantage.

Quel que soit le résultat, cette situation sera inconfortable pour Ariane, qui subira les effets délétères de cette anxiété. Le besoin de se surpréparer aux évaluations pourrait notamment la conduire à l'épuisement. Heureusement, des solutions existent.

4 Médecin spécialiste en santé publique et médecine préventive, le Dr Serge Marquis est l'auteur de plusieurs ouvrages destinés au grand public, dont le livre à succès *Pensouillard le hamster : petit traité de décroissance personnelle*.

Un entraînement du cerveau

Nous savons toutes et tous à quel point l'activité physique est bénéfique à notre santé. Mais qui d'entre nous accorde autant d'importance à l'entraînement de son cerveau ? Pour le Dr Serge Marquis, il s'agit d'un aspect fondamental de la santé globale. Le but ? Découvrir où se situe notre attention !

Pour y parvenir, trois grands principes neurologiques sont à retenir.

Principe 1: L'attention ne peut être à deux endroits au même moment.

Notre attention se situe rarement au présent. Elle a la fâcheuse tendance à s'évader dans l'un des « quadrants » suivants[5].

Moi (jugements, observation, etc.)	**Les autres** (jugements, comparaison, etc.)
Passé (retour sur les apprentissages, rumination des échecs, etc.)	**Futur** (anticipation, scénarios catastrophiques, etc.)

« Si notre attention est accaparée par des pensées parasites ou par des jugements, elle n'est plus dans le présent. Or le présent, c'est là où se trouvent nos compétences, nos capacités, notre intelligence », explique Serge Marquis. Bref, plus on vit au présent, plus on se donne la capacité d'agir, ce qui fait baisser l'anxiété.

Revenir au présent : un réflexe à développer

Pour ramener l'attention au présent, le médecin propose des solutions toutes simples : « Très concrètement, on peut porter son attention sur son souffle pendant une minute. Après quelques secondes seulement, l'attention voudra fuir dans l'un ou l'autre des quadrants. On dit alors gentiment à son esprit : *Reviens ici !* »

Focaliser son attention sur des sensations physiques est une autre façon de freiner l'agitation mentale et de revenir au présent. « Ce peut être aussi banal que de porter attention au contact de ses pieds avec le sol lorsqu'on marche, ou à celui de ses mains avec le volant lorsqu'on conduit », explique-t-il.

Comme pour tout entraînement, la répétition est gage de succès. Plus on observe souvent où se situe l'attention, plus on devient habile à la ramener au moment présent. Cela exige de la vigilance, mais surtout de la bienveillance envers soi.

5, 4, 3, 2, 1… zen !

La technique 5-4-3-2-1 est un exercice simple à pratiquer lorsque l'anxiété monte. Il s'agit de nommer les éléments suivants :

- 5 choses que vous voyez
- 4 choses que vous entendez
- 3 choses que vous pouvez toucher
- 2 choses que vous pouvez sentir
- 1 chose que vous pouvez goûter

Cette technique permet de stopper le flot de pensées perturbatrices. Vous voilà de retour au moment présent !

5 Ces quadrants ont été théorisés par le médecin américain Richard Moss.

Principe 2 : Le cerveau ne fait aucune distinction entre une menace à la survie et une menace à l'ego.

Le cerveau réagit dès qu'il perçoit une menace, quelle qu'elle soit. Par exemple, si une situation d'évaluation risque de compromettre le plan de carrière que l'on s'est fixé, le cerveau analysera cette situation comme une menace à la survie, au même titre que si nous étions poursuivis par un ours dans la forêt. Il nous appartient alors de relativiser les choses : notre survie n'est pas menacée par la situation. Si le plan de carrière A ne fonctionne pas, on peut certainement imaginer un plan B ou C. Se donner une marge de manœuvre permet d'apaiser l'anxiété.

S.O.S. ego menacé !

Le désir d'accomplissement et de réussite est naturel chez l'humain. Toutefois, pour plusieurs d'entre nous, la performance sert d'instrument de mesure de notre valeur personnelle. Or, si notre estime de soi repose principalement sur nos succès, la perspective d'échouer représente alors une menace pour l'ego, d'où l'impression d'être en « danger ».

« Le défi est de défaire cette association entre ce que nous sommes (notre valeur) et ce que nous faisons (nos succès, nos performances, notre carrière) », affirme le Dr Marquis. Ce n'est pas une mince affaire, puisque ce lien entre ego et performance se tisse très tôt dans la vie. Rapidement, on fait comprendre aux enfants que « ne pas se tromper » équivaut à recevoir des félicitations et une attention positive de leur entourage. Et c'est à partir de ce moment que se construit le piège de l'ego : *Si je ne réussis pas, je ne mérite pas l'attention, je ne suis rien.*

La remise en question de ce type de croyances est l'une des stratégies d'adaptation identifiées par Lauriane Maheu : « Il faut se requestionner sur ce que représente pour nous le succès ou l'échec. Pourquoi un échec serait-il si négatif ? Au fond, qu'est-ce qu'un échec ? Est-ce que rater un stage ou un cours fait de nous une personne sans valeur ? » Il faut oser dépoussiérer ces croyances, souvent à la base de l'anxiété de performance.

Principe 3 : Le cerveau dirige l'attention en priorité vers ce qu'il perçoit comme une menace.

Il y a des millions d'années, cette faculté de repérer la moindre menace dans l'environnement (un bruit suspect, un mouvement dans les feuilles) était très utile pour nous prémunir de divers dangers. De nos jours, cette aptitude nous porte à faire abstraction des bons coups, des réussites et des apprentissages, pour ne retenir que les critiques ou les erreurs.

« Pour entraîner son cerveau à se recentrer sur le positif, il est bon de se rappeler régulièrement toutes les compétences que l'on a acquises, celles-là mêmes qui nous ont permis d'étudier en médecine, par exemple », suggère le Dr Marquis. Regarder le chemin parcouru, avec fierté, c'est nourrir sainement son estime personnelle.

Se donner le droit à l'erreur

L'anxiété de performance peut engendrer une spirale de pensées dévalorisantes, nous amenant à douter de nos compétences et de notre légitimité. Il n'y a qu'un pas à franchir pour basculer dans le « syndrome de l'imposteur ». Pour Serge Marquis, le doute n'est pas en soi négatif. « La personne qui doute va continuer de chercher des réponses et de vouloir apprendre. Ultimement, cela fera d'elle un meilleur médecin. La personne qui ne doute jamais m'inquiète davantage », ironise-t-il. Cette personne risque alors de souffrir de ce qu'il appelle le « syndrome de toute-puissance », caractérisé par une pression de tout savoir et la peur d'être prise en défaut…

Ce rapport à l'erreur doit être revu : « Être un bon médecin, est-ce que ça veut dire tout savoir ? Ne jamais se tromper ? Ou est-ce plutôt de se montrer présent, attentif aux autres ? » À ses yeux, la réponse est claire : « La qualité de présence, que ce soit dans notre profession ou dans nos relations personnelles, c'est ce qui fait une différence. Bien plus que d'avoir la meilleure note ou de gagner une médaille », conclut-il.

Un changement de culture

Adopter des stratégies personnelles gagnantes peut faire toute une différence. Il n'en demeure pas moins que la culture de performance est un enjeu sociétal. Heureusement, les temps et les mentalités changent, notamment en médecine.

Par exemple, en abolissant les notes chiffrées ou lettrées pour les remplacer par une mention « succès ou échec », les facultés de médecine ont contribué à faire diminuer le stress et l'esprit de compétition au sein de la population étudiante.

Par ailleurs, chez les résidentes et résidents, l'approche CPC (Compétence par conception), qui consiste à observer les futurs médecins dans différentes situations et à leur fournir une rétroaction au moyen de fiches d'évaluation, est actuellement revue par les acteurs responsables de la formation médicale, dont le Collège des médecins du Québec, afin d'en éliminer la lourdeur[6].

Bref, la réflexion est à poursuivre… pour le bien de tous les apprenantes et apprenants !

Besoin de soutien ?

Le Programme d'aide aux médecins du Québec est là pour vous ! Ses services sont offerts sans frais, 365 jours par année. Vous trouverez également plusieurs ressources en ligne, dont ces outils :

- Baromètre de la santé psychologique
- Autoévaluation de sa détresse en situation de stress aigu

Les universités proposent aussi une grande variété de ressources, à consulter sans réserve !

- Université de Montréal – Gestion du stress et de l'anxiété
- Université McGill – Bureau des affaires étudiantes et postdoctorales en médecine
- Université de Sherbrooke – Service de psychologie
- Université Laval – Service d'aide pour les étudiantes et étudiants de la Faculté de médecine

6 Voir : Collège des médecins du Québec, « Direction des études médicales – La porte d'entrée pour exercer la médecine au Québec », 9 septembre 2023 (page consultée le 31 janvier 2024).