

Surmonter l'anxiété de performance

Objectifs

- Comprendre l'anxiété de performance.
- Avoir des stratégies permettant de faire face à l'anxiété de performance.

Introduction



Vous avez sûrement déjà vécu cette sensation désagréable, juste avant de vous lancer dans une tâche exigeante, qui vous pousse à penser : "Je ne vais jamais y arriver". Cette réaction émotionnelle est assez commune et peut être expérimentée dans divers contextes, comme lors d'une prise de parole en public ou d'une compétition sportive. Si l'anxiété de performance n'est pas forcément néfaste quand elle reste ponctuelle, elle peut être véritablement paralysante lorsqu'elle devient omniprésente.

Le saviez-vous ?

Dans le film *Whiplash* (2014), le personnage principal Andrew Neiman, joué par Miles Teller, est confronté à une anxiété de performance intense alors qu'il aspire à devenir un batteur de jazz de renom. Sous la direction tyrannique de son professeur de musique, Terence Fletcher, Andrew lutte avec les pressions écrasantes de l'anxiété de performance. Ce film offre un aperçu saisissant des effets que l'anxiété de performance peut avoir.



Les symptômes de l'anxiété de performance

L'anxiété de performance ne fait pas partie des troubles anxieux identifiés dans le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-V), mais ses symptômes, qui se rapprochent de ceux des autres troubles anxieux, doivent être pris au sérieux. Cette forme d'anxiété se manifeste principalement dans une situation où vous sentez évalué ou jugé. Les principaux signes associés sont les suivants :

Au niveau cognitif

- Perception de soi négative.
- Présence de pensées liées à des croyances erronées, bien souvent négatives, avant, pendant, ou après la performance.
- Croyance que la performance sera médiocre.

Au niveau émotionnel

- Sentiment d'angoisse ou de stress intense.
- Sentiment d'inefficacité.

Au niveau physiologique

- Attaques de panique.
- Sueurs, tremblements, palpitations.

Au niveau comportemental

- Évitement des situations anxiogènes, c'est-à-dire qui provoquent l'anxiété.
- Évitement des situations impliquant de recevoir des feedbacks et critiques.
- Recherche excessive de commentaires positifs.
- Recherche de réassurance.
- Quête de perfection.

En général, l'anxiété de performance vous entraîne dans un cercle vicieux : le fait de vous persuader que la tâche va se solder par un échec modifie votre comportement qui augmente la probabilité de confirmer votre croyance initiale, ce qui perpétue l'anxiété de performance. De plus, le fait d'éviter les situations anxiogènes renforce la peur.

Les causes de l'anxiété de performance

L'anxiété de performance est liée à un mécanisme anxieux associé à une faible estime et confiance en soi. De plus, dans le contexte professionnel, l'anxiété de performance est associée à un sentiment d'efficacité personnelle au travail faible, c'est-à-dire la croyance en votre incapacité à réussir une tâche donnée.



L'anxiété de performance est aussi caractérisée par la présence de croyances erronées et de pensées irrationnelles vous enfermant dans une sensation que toutes tentatives seront forcément vouées à l'échec. Enfin, si vous souffrez d'anxiété de performance, vous avez également souvent tendance à vous fixer des niveaux d'exigences inatteignables, que vous accompagnez d'autocritiques très fortes.

Sortir de l'anxiété de performance

Voici quelques stratégies permettant de faire face à l'anxiété de performance :

La respiration

pratiquer des techniques de respiration profonde et de relaxation peut vous aider à calmer votre système nerveux, réduisant ainsi les symptômes physiques de l'anxiété.

La visualisation positive

vous visualiser en train de réaliser la tâche voulue avec succès peut vous aider à renforcer votre confiance en vous et votre sentiment d'efficacité personnelle.

L'acceptation et la réévaluation

accepter que l'anxiété fait partie de l'expérience humaine normale peut vous aider à réduire sa puissance. Réévaluer vos pensées anxieuses et adopter des perspectives plus positives vous seront bénéfiques.

La psychothérapie

être accompagné par un psychologue* spécialisé dans les troubles anxieux pourra vous aider à surmonter votre anxiété de performance et reprendre le contrôle sur votre vie. Les thérapies cognitivo-comportementelles (TCC) peuvent par exemple vous aider à restructurer vos schémas de pensées erronés et vous exposer progressivement à votre peur afin de la surmonter. Un travail sur votre confiance et votre estime de vous pourra également être fait pour agir en profondeur.

Conclusion



L'anxiété de performance est une forme d'anxiété qui peut être paralysante et vous empêcher de réaliser vos projets comme vous le souhaitez par angoisse et évitement. En apprenant à surmonter cette peur, vous avez tout à gagner : vos performances et votre niveau de bien-être seront décuplés !

Points à retenir



L'anxiété de performance n'est pas classifiée dans les troubles anxieux, mais doit être prise au sérieux.



L'anxiété de performance est associée à une faible estime et confiance en soi.



L'anxiété de performance peut être surmontée par la restructuration des schémas de pensées et l'exposition progressive aux situations anxiogènes.

**Des spécialistes sont directement disponibles sur EléaCare pour les salariés des entreprises ayant souscrit à l'accompagnement.*

Ça peut vous intéresser

- L'anxiété : qu'est-ce que c'est ?
- Agir sur son sentiment d'efficacité personnelle au travail
- Développer sa confiance en soi professionnelle
- Améliorer sa confiance en soi