



UNIVERSITÉ
LAVAL
Direction des services aux étudiants
Centre d'aide aux étudiants


Apprentissage
et réussite

Quand étudier rime avec anxiété: Des moyens concrets pour une bonne gestion du stress aux examens et dans vos études




Apprentissage
et réussite

Quand étudier rime avec anxiété

1. Objectifs de l'atelier
2. Définitions
 - a) Stress
 - b) Anxiété
 - c) Anxiété de performance
 - d) Perfectionnisme santé versus toxique
3. Des pistes de solutions
4. Anxiété aux examens



1. Objectifs de l'atelier

- ✓ Vous situer par rapport au niveau de stress vécu
- ✓ Vous suggérer quelques stratégies pour mieux gérer votre stress



3

2. Quelques définitions

a) Qu'est-ce que le stress?

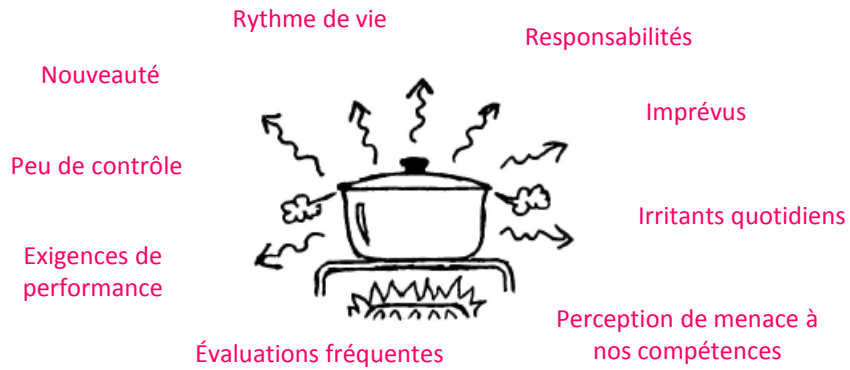
- ✓ Réaction normale et nécessaire de l'organisme
- ✓ Mécanisme d'adaptation au changement
- ✓ Cerveau = détecteur de menaces
- ✓ Instinct de survie
- ✓ Stresseurs absolus ⇒ stresseurs relatifs



4

2. Quelques définitions (suite)

- ✓ Contexte de la vie étudiante universitaire



5

2. Quelques définitions (suite)

a) Qu'est-ce que le stress? (suite)

- ✓ Manifestations du stress:
 - Physiologiques
 - Psychologiques
 - Comportementales
- ✓ Potentiellement nuisible à la santé



6

2. Quelques définitions (suite)

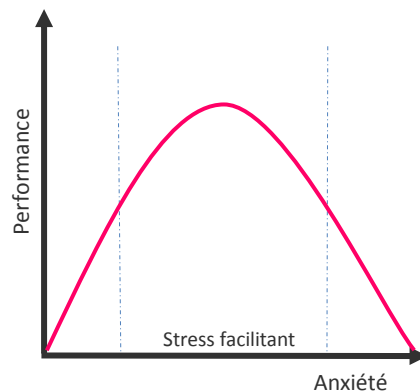
b) Qu'est-ce que l'anxiété?

- ✓ Émotion ressentie
- ✓ Menace réelle ou anticipée
- ✓ Doute sur vos capacités à y faire face
- ✓ Préoccupations disproportionnées
- ✓ Besoin d'éviter, de vérifier, de contrôler...



2. Quelques définitions (suite)

Effets du stress sur la performance



2. Quelques définitions (suite)



c) Qu'est-ce que l'anxiété de performance?

- ✓ Menace perçue = crainte de l'échec
- ✓ Forte appréhension face aux évaluations
- ✓ Peur paralysante
- ✓ Objectifs très élevés, voir irréalistes
- ✓ Perfectionnisme, procrastination...

9

2. Quelques définitions (suite)

d) Qu'est-ce que le perfectionnisme?

- ✓ Tendance à se fixer des exigences élevées envers soi-même et/ou son entourage



Perfectionnisme
santé

Perfectionnisme
toxique

10

3. Des pistes de solutions

✓ Augmenter votre résistance au stress

- Sommeil réparateur
- Alimentation saine
- Activité physique régulière
- Pauses, relaxation, méditation



www.monequilibre.ulaval.ca

www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/pleine-conscience/outils-de-pleine-conscience/

11

3. Des pistes de solutions (suite)

✓ Prendre soin de vos relations amicales

- Développer un réseau diversifié
- S'entourer de personnes positives



- Parler de vos difficultés à vos proches

12

3. Des pistes de solutions (suite)

✓ Faire des choix

- Priorités scolaires/personnelles
- Gestion de votre temps
- Objectifs et liste de tâches
- Marge de manœuvre



13

3. Des pistes de solutions (suite)

✓ Se réserver des temps d'arrêt

- Récompenses après un effort soutenu
- Temps pour soi (ex: loisirs)
- Plaisirs et distractions



14

3. Des pistes de solutions (suite)

✓ **Entretenir des pensées utiles**

- Préciser le malaise
- Identifier ce que vous vous dites
- Apporter des nuances
- Se concentrer sur le processus



15

3. Des pistes de solutions (suite)

✓ **Perfectionnisme santé et toxique**

Soyez indulgents envers vous-mêmes

- Objectifs qui dépendent de soi
- Vos normes et critères de réussite
- Les avantages et inconvénients
- Le droit à l'erreur



16

4. Anxiété aux examens (suite)

- ✓ Préparation des examens
 - Commencer dès le début de la session
 - Approfondir et réviser 1 à 2 semaines avant
 - Assister au dernier cours
 - Se faire un plan d'étude



17

4. Anxiété aux examens (suite)

- ✓ Stratégies utiles pendant l'examen
 - Éviter les discussions de dernière minute
 - Contrôler sa respiration
 - Lire attentivement les directives
 - Structurer le temps disponible



18

4. Préparation des examens (suite)

- ✓ Stratégies utiles pendant l'examen (suite)
 - Lire les questions deux fois
 - Commencer par les questions plus faciles
 - Répondre à toutes les questions
 - Éviter les changements de réponse de dernière minute



19

4. Préparation des examens (suite)

- ✓ Mieux contrôler l'anxiété
 - Évaluer le réalisme de ses craintes
 - Se fixer des objectifs non rigides
 - Évaluer les enjeux réels
 - Se centrer sur la tâche
 - En cas de panique...



20

4. Préparation des examens (suite)

- ✓ Faire un retour sur sa performance
 - Consulter sa copie après correction, analyser les pertes de points
 - Identifier des moyens d'améliorer sa préparation
 - Évaluer le niveau d'anxiété ressenti

Quand étudier rime avec anxiété

GÉRER SON STRESS: UNE RENCONTRE AVEC SES BESOINS

*La plus grande découverte de ma
génération, c'est qu'un être humain peut
changer de vie en changeant de
comportement.*

William James



Quand étudier rime avec anxiété



Références

- André, C., & Légeron, P. (2000). La peur des autres, trac, timidité et phobie sociale. Éd. Odile Jacob.
- Fanget, F. (2000). Affirmez-vous! Pour mieux vivre avec les autres. Éd. Odile Jacob.
- Fanget, F. (2008). Toujours mieux! Psychologie du perfectionnisme. Éd. Odile Jacob.
- Ladouceur, R., Bélanger, L. & Léger, E. (2003). Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien. Éd. Odile Jacob.
- Lupien, S. (2010). Par amour du stress. Éd. au Carré.
- Morin, C. (1996). Vaincre les ennemis du sommeil. Éd. de l'Homme.