

Thalie CORMIER

Production de documents administratifs 2

412-BER-LG

Groupe 01

PRODUCTION FINALE D'INTÉGRATION

Le stress de performance au cégep

Travail présenté à

Tamara HASTINGS

Techniques de bureautique

Collège Lionel-Groulx

Le 20 mai 2025

Remerciements

Je souhaite remercier toutes les personnes qui m'ont soutenue et inspirée dans la réalisation de ce travail sur le stress de performance au cégep.

Merci à mon enseignante Tamara Hastings pour son accompagnement, ses conseils et sa disponibilité tout au long du projet. Son appui m'a vraiment aidée à rester motivée et à me dépasser.

Je suis aussi très reconnaissante d'avoir eu la chance de faire partie de la toute dernière cohorte en techniques de bureautique. À cet égard, je tiens à remercier tous les enseignants que j'ai eu la chance de côtoyer tout au long du programme. Grâce à leur expertise et à leur enseignement, j'ai pu acquérir les outils nécessaires pour rédiger un rapport de niveau professionnel.

Votre soutien a fait toute la différence. Merci!

Avant-propos

Ce travail a été réalisé dans le cadre du cours de production de rapports administratifs 2, dans le but d'explorer un enjeu qui touche une grande partie des étudiants et étudiantes au cégep : le stress de performance.

En tant qu'étudiante au cégep, je suis moi-même confrontée à cette réalité. C'est donc avec un intérêt personnel que j'ai choisi de me pencher sur ce sujet. L'objectif de ce rapport est de mieux comprendre les causes du stress de performance, ses effets sur la vie scolaire et personnelle, ainsi que les stratégies qui peuvent aider à mieux le gérer.

Ce travail m'a permis de prendre du recul sur mon propre parcours, mais aussi de découvrir des outils et des pistes de réflexion utiles pour tous ceux et celles qui vivent ce type de stress au quotidien.

J'espère que ce rapport pourra sensibiliser à cette problématique et encourager à en parler plus ouvertement dans le milieu collégial.

Table des matières

Introduction	1
1 La définition du stress	2
1.1 Le stress de performance.....	2
2 Les causes du stress de performance.....	3
2.1 Les causes psychologiques.....	3
2.2 Les causes psychosociales	4
3 Les conséquences du stress de performance.....	5
3.1 Sur la santé mentale.....	6
3.2 Sur la santé physique.....	7
3.3 Sur la santé sociale	7
4 Le soutien offert aux cégépiens	9
4.1 Par leurs parents	9
4.2 Par leurs enseignants	10
5 L'importance d'agir sur le problème.....	12
6 Les solutions contre le stress de performance	13
Conclusion.....	15
Recommandations.....	16
Annexe I – La Presse.....	19
Annexe II – Université de Sherbrooke	21
Annexe III – Article de revue Cairn. Info.....	22
Annexe IV – Journal Le Devoir	23
Annexe V – Livre numérique	24
Annexe VI – Érudit.....	26
Médiagraphie.....	27

Listes des tableaux et figures

Tableau 1 - Détresse psychologique post-pandémie	1
Tableau 2 – Symptômes d’anxiété ressentie aux différents énoncés selon le pourcentage.....	8
Figure 1 - Le stress	2
Figure 2 - Les conséquences du stress de performance	5

Introduction

Selon une étude publiée par La Presse en 2024, le pourcentage des cégépiens souffrants de détresse psychologique liée au stress de performance a atteint 26% pour les garçons et 36% du côté des filles depuis la pandémie. Cette réalité alarmante soulève des inquiétudes quant à l'impact de la pression académique sur la santé mentale des étudiants. Le stress de performance est devenu un enjeu majeur dans les cégeps, affectant la motivation, l'estime de soi et même le bien-être général des jeunes. Le but de ce rapport est d'identifier les causes et les moyens de prévention du stress de performance au cégep. Dans ce rapport nous nous intéressons à la définition du stress lié aux études, mais plus précisément le stress de performance, à ses causes en fonction du sexe, de l'âge et de l'expérience, à ses conséquences sur les étudiants, ainsi qu'au niveau de soutien offert par les établissements d'enseignement. Il met aussi en lumière l'importance d'agir, propose des pistes de solution concrètes et formule des recommandations destinées aux parents, enseignants et établissements scolaires.

Tableau 1 - Détresse psychologique post-pandémie

Sexe	Prépandémie	Post-pandémie
Filles	18%	36%
Garçons	9%	26%

1 La définition du stress

Le stress est une réaction naturelle du corps face à une menace réelle ou perçue, destinée à nous protéger. Aujourd'hui, les sources de stress sont souvent des problèmes du quotidien qu'il faut résoudre plutôt que des dangers physiques. Un certain niveau de stress peut être positif, car il motive à agir et à se concentrer. Toutefois, un stress trop intense ou prolongé peut devenir nuisible : il rend difficile la prise de décisions, nuit à la concentration et affecte la confiance en soi. Il peut aussi provoquer des symptômes physiques comme des maux de tête, des troubles du sommeil, une tension musculaire ou un affaiblissement du système immunitaire. Le stress découle surtout de notre perception d'une situation.



Figure 1 - Le stress

1.1 Le stress de performance

Le stress de performance est décrit comme une pression mentale ressentie par un individu lorsqu'il doit répondre à des attentes élevées ou atteindre des objectifs dans des situations où ses performances sont évaluées. Ce type de stress se manifeste souvent lorsqu'une personne est jugée en fonction de ses résultats, comme dans le cadre scolaire, professionnel ou compétitif. Le stress de performance est associé à un sentiment de pression intense, où l'individu craint de ne pas être à la hauteur ou de ne pas réussir dans les délais fixés ou selon les exigences.

2 Les causes du stress de performance

Selon une étude de l'Université de Sherbrooke, il existe deux types de causes : les causes psychologiques et les causes psychosociales. Les causes psychologiques sont liées à la personne directement tels les traits de personnalité, les styles d'adaptation, la perception de soi, les croyances et la présence de troubles de santé mentale. Puis, du côté des causes psychosociales, il s'agit des facteurs environnants, comme les autres étudiants, les parents, les enseignants, etc.

2.1 Les causes psychologiques

Dans un article de revue publiée par Jacques Lecomte, les propos du psychologue canadien Albert Bandura sont cités, il dit qu'une des causes psychologiques du stress de performance est le faible sentiment d'efficacité ressenti par un individu. Il exprime que les croyances d'efficacité personnelle constituent le facteur clé de l'action humaine. Selon lui, si une personne estime ne pas pouvoir produire de résultats satisfaisants dans un domaine, elle ne va pas tenter de les provoquer. Ces croyances influencent pratiquement toutes dans leurs vies : comment ils pensent, se motivent, ressentent et se comportent.

« Le sentiment d'efficacité personnelle d'un individu ne concerne pas le nombre d'aptitudes qu'il possède, mais ce qu'il croit pouvoir en faire dans des situations variées.¹ » - Albert Bandura

Pour revenir à l'étude de l'Université de Sherbrooke, une autre cause qu'elle relève est l'estime de soi. Il s'agit de la manière qu'un individu perçoit sa propre valeur, et quand son estime est faible, l'individu peut tenter de se valoriser par la réussite académique. Le problème est que, face à l'échec, la personne en vient à douter de sa valeur et à ressentir de la honte. À la longue, ce sentiment se renforce et le stress de performance embarque.

Les croyances erronées sont aussi des causes du stress de performance, car ils représentent des pensées irrationnelles qu'une personne possède sur elle-même, sur le monde et l'avenir

1. Albert BANDURA, « Les applications du sentiment d'efficacité personnelle : Jacques Lecomte », *Cairn.info*, p.59 à 90.

et ça leur génère de l'anxiété. Voici quelques exemples concrets soulevés de l'étude de l'Université de Sherbrooke :

- Pensée du tout ou rien : si je ne réussis pas cet examen, je ne serai jamais compétent dans mon domaine.
- Généralisation excessive : j'ai échoué un examen, je vais tous les échouer.
- Conviction que l'échec serait insupportable, puisqu'il ferait ressortir son incompetence et son manque de valeur en tant que personne.
- Croyance qu'on n'a pas le droit à l'erreur.
- Entretien d'idéaux de réussite considérablement élevés, qui sont tout simplement inatteignables.
- Perception de la réussite comme étant considérablement plus importante que l'apprentissage en soi.

Pour finir, le perfectionnisme est aussi l'une des nombreuses causes du stress de performance. Il s'agit d'une tendance à se donner des objectifs et des exigences trop élevées, ainsi que s'autoévaluer de manière trop critique.

2.2 Les causes psychosociales

Selon l'étude de l'Université de Sherbrooke, l'environnement social joue aussi un rôle important dans l'apparition de l'anxiété de performance. Cette forme d'anxiété reflète une société où la réussite individuelle et la performance sont fortement valorisées. Le climat social actuel, tant dans les milieux scolaires que professionnels, est souvent marqué par la compétition et la comparaison constante, ce qui peut accentuer le stress lié à la performance. Dès le début de leur parcours scolaire, les individus peuvent être amenés à croire que leur intelligence se mesure uniquement à travers leurs résultats académiques. De plus, des attentes parentales élevées et un manque de soutien pour développer une estime de soi solide peuvent intensifier ce type d'anxiété. Lorsque la valeur personnelle d'un individu repose uniquement sur des réussites extérieures, cela mène fréquemment à une faible confiance en soi et à une anxiété de performance accrue.

3.1 Sur la santé mentale

La santé mentale des étudiants au cégep est de plus en plus préoccupante. Le journal *Le Devoir* exprime que selon une analyse de l'Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (OSMÉES), issue du Plan d'action en santé mentale étudiante du ministère de l'Enseignement supérieur 2021-2026, la culture de performance est un facteur de risque important. En se basant sur des rapports de coroners concernant des suicides d'étudiants entre 2014 et 2021, l'Observatoire a constaté que cette pression à exceller est bien présente dans plusieurs programmes, et qu'elle peut avoir des effets graves sur la santé mentale.

Au cégep, cette culture pousse plusieurs jeunes à viser la perfection, à se comparer constamment aux autres et à craindre l'échec. Le stress lié aux examens, aux attentes des enseignants et à l'incertitude face à l'avenir peut mener à de l'anxiété, à un sentiment d'épuisement, et même à la dépression. Certains étudiants peuvent se sentir isolés ou incapables de demander de l'aide, ce qui aggrave leur détresse psychologique.

« Dans les cégeps et les universités c'est très présent, l'anxiété de performance, particulièrement dans les programmes où il y a un accent sur la performance, par exemple dans les programmes de médecine, au cégep dans les programmes de sciences pures où plusieurs des personnes étudiantes aspirent à des programmes contingentés à l'université. Ça crée des dynamiques de compétition et d'anxiété de performance importantes.² », analyse la codirectrice de l'OSMÉES, Julie Lane.

Ces constats montrent qu'il est essentiel de créer un environnement éducatif plus bienveillant, où l'on valorise non seulement la réussite, mais aussi l'équilibre de vie, le soutien entre pairs et l'accès à des ressources en santé mentale. Il est temps de reconnaître que la réussite scolaire ne devrait jamais se faire au détriment de la santé mentale.

2. Julie LANE, « La culture de performance a pu contribuer aux enjeux suicidaires d'étudiant », *Le Devoir* (29 octobre 2024).

3.2 Sur la santé physique

Lorsque le stress de performance devient chronique ou qu'il s'accumule avec des facteurs de stress aigus, comme les examens, les échéances et les attentes élevées, il peut provoquer des réactions physiques importantes dans le corps.

Selon un article publié par le gouvernement du Canada, ces réactions sont liées à la réponse de stress, aussi appelée la réaction de « combat, fuite ou immobilité ». Cette réponse automatique du corps, déclenchée par la perception d'un danger ou d'une pression, libère des hormones comme l'adrénaline et le cortisol. Résultat : le cœur bat plus vite, les muscles se tendent, la respiration s'accélère, la pression artérielle monte et les sens deviennent hyperactifs.

Chez les étudiants au cégep, cette activation répétée du système de stress, même en l'absence de réel danger, peut entraîner de la fatigue, des douleurs musculaires, des troubles du sommeil, des maux de tête, et une vulnérabilité accrue aux maladies. À long terme, le stress non géré peut aussi contribuer à des problèmes plus graves comme l'hypertension, des troubles digestifs, ou un affaiblissement du système immunitaire.

3.3 Sur la santé sociale

Valérie Carle, étudiante en communication à l'Université du Québec en Outaouais, a vécu de plein fouet les effets de l'anxiété de performance. Comme de nombreux étudiants, elle a ressenti une pression constante à exceller, à livrer des résultats impeccables et à toujours se surpasser. Cette pression, qui semblait au départ être une source de motivation, s'est peu à peu transformée en une source de détresse.

Au fil du temps, son anxiété s'est intensifiée au point de perturber son quotidien. Craignant de faire des crises de panique, elle a commencé à éviter les situations stressantes, comme les cours en présentiel ou les interactions sociales. Elle a donc opté pour des cours en ligne, espérant ainsi mieux gérer ses émotions, mais cette décision l'a isolée encore davantage.

Valérie ne parvenait jamais à se sentir satisfaite de ses performances, malgré tous ses efforts. Elle se comparait sans cesse aux autres étudiants et avait l'impression que tout le monde

réussissait mieux qu'elle. Cette comparaison constante nourrissait un sentiment d'échec, même lorsqu'elle atteignait ses objectifs académiques.

À long terme, cette pression mentale a eu des effets physiques. L'épuisement s'est installé, la motivation s'est effondrée, et un sentiment de découragement généralisé a pris le dessus. Mentalement et physiquement épuisée, Valérie s'est retrouvée dans un état d'isolement social. Son témoignage met en lumière une réalité vécue par de nombreux étudiants : lorsque le désir de réussite se transforme en obsession, il peut nuire à la santé sociale et créer un cycle difficile à briser.

Tableau 2 – Symptômes d'anxiété ressentie aux différents énoncés selon le pourcentage

	Total	Parfois	Souvent	Tout le temps	Somme (Souvent + Tout le temps)
Difficulté à vous endormir	71,6	36	22,9	12,7	35,6
Peur d'échouer	71	32,5	21,8	16,8	38,6
Impression de ne pas être à la hauteur de vos idéaux de réussite	69,9	29,8	23,4	16,6	40
Doutes quant à votre capacité de réussir	67,8	34,1	20,4	13,3	33,7
Crainte de décevoir	67,2	30,6	21,1	15,5	36,6
Difficulté à vous détendre.	65,8	34,3	20,7	10,8	31,5
Nervosité ou sensation de tremblements intérieurs	64,6	39,3	19,2	6	25,2
Tendance à vous faire du souci ou à vous inquiéter	64,5	30	21,7	12,9	34,6
Tendance à être facilement irritable ou importuné(e)	62,2	36,3	18,1	7,8	25,9
Incapacité à tolérer l'échec	55,7	26,7	15,4	13,5	28,9
Peur d'être jugé(e)	54,7	29,3	14,1	11,3	25,4
Incapacité à vous libérer de pensées obsédantes.	53,7	28	15,9	9,8	25,7
Nausées, douleurs ou malaises d'estomac	52,5	35,1	12,2	5,3	17,5
Palpitations ou impression que votre cœur bat plus fort et plus vite	52	33,8	13,1	5,1	18,2
Tendance à sursauter facilement	46	24,3	11,5	10,3	21,8
Impression de ne pas être aimé(e) pour qui vous êtes réellement	42	23,2	10,3	8,6	18,9
Sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait vous arriver	38,6	24,3	8,9	5,4	14,3
Tendance à vous éveiller très tôt le matin et à rester éveillé(e)	38,5	21,1	9,3	8,2	17,5
Sentiment de nervosité lorsque vous êtes seul(e)	36,4	21	8,8	6,7	15,5
Sensation soudaine de panique	35,9	20,1	9	6,9	15,9
Pensées suicidaires	18,6	11,3	2,6	4,7	7,3

Source de l'image : Marc-André GOSSELIN et Robert DUCHARME, « Détresse et anxiété chez les étudiants collégiaux », *Service social, Érudit*, 6 juin 2017.

4 Le soutien offert aux cégépiens

Le soutien aux cégépiens désigne l'ensemble des mesures, services et ressources mis en place pour accompagner, encadrer et favoriser la réussite scolaire, personnelle et sociale des étudiants inscrits dans un cégep au Québec. Cette section du rapport explore des manières de soutenir les jeunes cégépiens. Plusieurs de ces solutions ont été proposées par Germain Duclos, dans son livre intitulé « Le stress de performance chez les jeunes » des éditions du CHU de Sainte-Justine.

4.1 Par leurs parents

Le soutien qu'un parent peut apporter à son jeune au cégep est crucial, même si l'étudiant gagne en autonomie à ce stade. Le passage au cégep représente une période de transition importante, souvent marquée par du stress, des choix d'orientation, une charge de travail accrue et de nouveaux défis sociaux. Voici les principaux types de soutien qu'un parent peut offrir :

Soutien émotionnel

- Être à l'écoute sans jugement : offrir un espace sécuritaire pour parler de ses inquiétudes, de ses échecs, de ses succès, sans pression.
- Valider ses émotions : reconnaître que l'anxiété, la fatigue ou les doutes sont normaux.
- Encourager l'autonomie tout en restant présent comme point de repère.

Soutien à l'organisation et à la motivation

- Discuter de l'équilibre de vie : l'aider à structurer son emploi du temps pour inclure études, repos, activité physique et temps libre.
- Offrir des conseils sur la gestion du temps si demandé, mais éviter d'imposer des méthodes.
- Encourager la persévérance, même après un échec ou une baisse de motivation.

Soutien dans la communication avec le cégep

- S'informer des services disponibles au cégep (aide pédagogique, soutien psychologique, services adaptés).
- Encourager son jeune à aller chercher de l'aide par lui-même : ce soutien indirect favorise la responsabilisation.
- Éviter de contacter le cégep à sa place, sauf en cas de situation grave (problème de santé ou urgence).

Soutien en santé mentale

- Être attentif aux signes de détresse : isolement, irritabilité, insomnie, chute des résultats.
- Suggérer de consulter un professionnel si l'anxiété, la dépression ou le stress deviennent envahissants.
- Ne pas minimiser ses difficultés, même si elles semblent "mineures".

4.2 Par leurs enseignants

Au cégep, les enseignants jouent un rôle central dans le soutien à la réussite des étudiants, tant sur le plan académique que personnel. Bien que leur mandat principal soit d'enseigner la matière, leur présence, attitude et encadrement peuvent avoir un grand impact sur la motivation, la persévérance et le bien-être des cégépiens. Voici quelques manières qu'ils peuvent offrir du soutien aux cégépiens :

Soutien pédagogique

- Clarifier les objectifs d'apprentissage : présenter clairement les attentes, les critères d'évaluation et les compétences à développer.
- Structurer les cours de façon logique et accessible : offrir des explications claires, varier les approches pédagogiques (exposés, travaux d'équipe, projets, exercices pratiques).
- Offrir des rétroactions constructives : commenter les travaux avec bienveillance, identifier les points forts et les pistes d'amélioration.

- Être disponible en dehors des cours : Heures de disponibilité, réponses aux courriels, accompagnement individuel ou en petits groupes.

Soutien à la motivation et à l'engagement

- Valoriser les efforts, pas seulement les résultats : souligner la progression et la persévérance.
- Favoriser un climat de confiance : établir un environnement respectueux, inclusif et sans jugement.
- Lier la matière à la réalité : donner du sens à l'apprentissage en montrant les liens avec le monde professionnel ou les enjeux actuels.

Soutien relationnel et humain

- Être à l'écoute des signes de détresse : repérer les absences répétées, les baisses de performance ou les changements de comportement.
- Diriger les étudiants vers les bonnes ressources : référer à un conseiller d'orientation, un psychologue, le service d'aide pédagogique, etc.
- Adopter une approche humaine et empathique : montrer de la compréhension en cas de difficulté personnelle ou académique, dans les limites du rôle professionnel.

Soutien à l'autonomie

- Encourager l'autoréflexion : poser des questions qui amènent l'élève à évaluer son propre cheminement.
- Offrir des outils méthodologiques : Stratégies d'étude, gestion du temps, organisation du travail.
- Favoriser la responsabilisation : laisser de l'espace à l'étudiant pour qu'il apprenne à s'organiser, à faire des choix, à se relever après un échec.

5 L'importance d'agir sur le problème

Comme le souligne l'étude menée par OSMÉES, le stress de performance peut avoir de graves répercussions sur la santé mentale des jeunes cégépiens. Ce stress, souvent omniprésent dans leur parcours scolaire, peut mener à un état de détresse psychologique profond, voire à des pensées suicidaires, et dans certains cas, à des gestes irréversibles.

Face à cette réalité alarmante, il est de notre responsabilité collective, en tant que société, d'agir concrètement. Les études devraient être une source d'épanouissement personnel, de découvertes et de développement intellectuel, non pas une cause d'angoisse chronique.

Les raisons d'intervenir sont nombreuses, mais certaines s'imposent avec une urgence particulière. Il s'agit d'abord de préserver la santé mentale, physique et sociale des étudiants. En l'absence de soutien adéquat, ceux-ci risquent de s'enliser dans un cercle vicieux d'anxiété, de dépression et de détresse psychologique, compromettant non seulement leur réussite scolaire, mais aussi leur bien-être global.

Il est inacceptable que tant de jeunes ressentent une pression constante face à leurs performances académiques. Il devient donc essentiel de sensibiliser tous les acteurs concernés : les étudiants eux-mêmes, mais aussi les parents, les enseignants et les institutions d'enseignement. Ensemble, nous devons repenser les attentes, les méthodes d'évaluation et l'accompagnement offert aux élèves afin d'atténuer cette pression malsaine.

L'école devrait être un lieu sécurisant, où les jeunes se sentent écoutés, soutenus et valorisés. Un environnement propice à l'apprentissage passe d'abord par le respect du rythme et de la santé mentale de chacun. Redonnons à l'école sa véritable mission : celle de former des individus équilibrés, confiants et épanouis.

6 Les solutions contre le stress de performance

Les solutions contre les stress de performance sont multiples, mais dans cette section du rapport, nous allons nous intéresser celles que les étudiants peuvent utiliser s'ils vivent ce type de stress. Voici quelques solutions proposées par l'Université de Sherbrooke :

Revoir la finalité des évaluations

- Se rappeler que l'école vise à mesurer un apprentissage, et non à juger la valeur personnelle d'un individu.

Développer la confiance en soi

- Comprendre que la confiance en ses capacités favorise davantage la réussite et l'intérêt scolaire que les seules aptitudes intellectuelles.

Adopter une attitude constructive face aux difficultés

- Face à un échec ou à un obstacle, privilégier le changement de stratégie ou l'augmentation des efforts, plutôt que de douter de ses compétences.

Reconsidérer l'échec comme une étape d'apprentissage

- Voir l'échec non comme une fin, mais comme une opportunité, parfois difficile, d'apprendre et de progresser.

Prendre conscience de l'influence du regard des autres

- Reconnaître que les attentes des proches (parents, amis, enseignants) influencent notre propre perception de la réussite scolaire.

Établir ses propres critères de réussite

- Définir ce que signifie personnellement « réussir » selon ses valeurs, ses besoins et ses objectifs, plutôt que selon les attentes externes.

Fixer des objectifs réalistes et motivants

- Se donner des buts clairs, atteignables et alignés avec ses motivations personnelles.

Communiquer avec ses parents ou ses proches

- Partager avec eux ce que représente la réussite à ses yeux, afin d'obtenir un soutien qui valorise les efforts plutôt que les résultats.

Renforcer l'estime de soi

- Se rappeler que notre valeur repose sur ce que nous sommes, pas uniquement sur nos performances scolaires.
- Avec l'aide de ces solutions, les étudiants pourront apprendre à mieux gérer leur anxiété et éviter de s'enfoncer dans le cercle vicieux mentionné plus haut.

Conclusion

En conclusion, ce rapport décrit le phénomène qu'est le stress de performance et met en évidence ses causes et ses conséquences sur la vie d'un individu. Il dénonce le problème avec précision et propose des pistes de solutions concrètes pour apporter du soutien aux étudiants, ainsi que des recommandations pour l'avenir. Nous avons analysé les multiples causes psychologiques et psychosociales, de même que les répercussions sur la santé mentale, physique et sociale.

Il est évident que le stress de performance demeure un enjeu complexe et persistant. Toutefois, les mesures présentées dans ce rapport permettent d'entrevoir des pistes d'amélioration. Une meilleure sensibilisation, un encadrement bienveillant, et un accès élargi aux ressources de soutien peuvent faire une réelle différence.

Prenez conscience de votre entourage et venez en aide aux personnes qui fréquentent des établissements scolaires. Il n'est jamais trop tôt pour intervenir auprès de celles et ceux qui vivent une détresse psychologique liée aux études. Un geste de soutien, aussi simple soit-il, peut transformer un parcours difficile en une réussite durable.

Recommandations

Voici mes recommandations aux établissements scolaires et aux parents des jeunes étudiants pour aider à diminuer ou prévenir le stress de performance.

Pour les établissements scolaires

Mettre en place des ateliers sur la gestion du stress;

- Organisez, dès le début de l'année scolaire, des ateliers animés par des psychologues ou intervenants en santé mentale.
- Ces ateliers doivent aborder des techniques de relaxation, la pleine conscience, la respiration, la gestion du temps, et la résilience face à l'échec.
- Responsable : Direction scolaire et service de soutien psychologique.
- Délai : Dès le premier mois de la rentrée scolaire, puis une fois par mois.

Former le personnel enseignant à reconnaître les signes de détresse psychologique;

- Offrez une formation obligatoire aux enseignants pour les sensibiliser à l'anxiété de performance, à la détection précoce des signes de stress, et à l'intervention adéquate.
- Responsable : Administration scolaire avec un intervenant en santé mentale ou un organisme spécialisé.
- Délai : Formation initiale avant le début des cours + mises à jour annuelles.

Favoriser une culture de valorisation de l'effort plutôt que de la performance;

- Encouragez les enseignants à reconnaître les progrès et les efforts individuels, au-delà des notes et des classements.
- Intégrez des commentaires qualitatifs dans les évaluations pour réduire la pression des notes.
- Responsable : Enseignants et direction pédagogique.
- Délai : En continu tout au long de l'année scolaire.

Instaurer des périodes de discussion sur la santé mentale dans les classes;

- Allouez du temps chaque mois pour des échanges entre élèves et enseignants sur la santé mentale et les émotions liées à la performance.
- Cela permet de normaliser le sujet et de briser l'isolement.
- Responsable : Titulaires de classe ou tuteurs.
- Délai : Une fois par mois.

Réduire la surcharge de travail et harmoniser les échéances;

- Coordonnez les évaluations entre enseignants pour éviter l'accumulation de devoirs et d'examens la même semaine.
- Responsable : Direction pédagogique en collaboration avec les enseignants.
- Délai : Révision mensuelle des calendriers d'évaluations.

Pour les parents

Encourager l'expression des émotions à la maison;

- Créez un climat de confiance où l'enfant peut parler librement de ses inquiétudes sans crainte d'être jugé.
- Posez des questions ouvertes sur son état d'esprit, ses relations sociales, ses peurs ou ses défis.
- Responsable : Parents, au quotidien.

Valoriser l'apprentissage plutôt que les résultats;

- Félicitez l'enfant pour ses efforts, sa persévérance et ses progrès, indépendamment de ses notes.
- Évitez les comparaisons avec les autres élèves ou les frères et sœurs.
- Responsable : Parents, surtout après les examens ou la remise de bulletins.

Maintenir une routine équilibrée à la maison;

- Aidez votre enfant à établir un horaire qui inclut du temps pour les études, le repos, les loisirs et l'activité physique.
- Surveillez les signes de fatigue ou d'épuisement.
- Responsable : Parents, en début d'année scolaire et ajustement hebdomadaire si nécessaire.

Collaborer avec l'école en cas de signes de détresse;

- Communiquez avec les enseignants ou les intervenants scolaires dès que vous constatez des signes d'isolement, d'irritabilité ou de fatigue excessive chez votre enfant.
- Responsable : Parents, dès l'observation de signes inhabituels.

Limiter les sources de pression externe;

- Évitez d'imposer des attentes irréalistes ou de projeter vos ambitions sur l'enfant.
- Encouragez-le à choisir des activités parascolaires qui lui plaisent, sans surcharger son horaire.
- Responsable : Parents, en continu.

Ces recommandations vont aider à encourager les étudiants, à les motiver et à éviter les mauvaises répercussions du stress de performance. Il est important de prendre ces suggestions au sérieux et de les appliquer dans la réalité. En espérant que ce rapport est pu vous aider à comprendre le problème et qu'il vous a offert de bonnes pistes de solutions pour le futur.



ÉDUCATION

Enjeux suicidaires

La culture de performance exacerbe l'anxiété de nombreux étudiants



PHOTO DAVID BOILY, ARCHIVES LA PRESSE

L'Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (OSMÉES) constate que la culture de performance à l'école exacerbe l'anxiété vécue par de nombreux étudiants. Il préconise un virage dans les méthodes d'enseignement et la façon de noter les élèves.

Publié le 29 oct. 2024

KATRINE DESAUTELS

La Presse Canadienne

L'OSMÉES est une initiative qui découle du Plan d'action en santé mentale étudiante en enseignement supérieur du ministère de l'Enseignement supérieur 2021-2026. L'Observatoire a analysé des rapports de coroners des morts par suicide de personnes étudiantes universitaires au Québec de 2014 à 2021. Il a constaté que la culture de performance est présente et bien enracinée dans certains programmes universitaires et que les coroners l'ont identifiée comme une cause à ne pas négliger.

« Dans les cégeps et les universités, c'est très présent, l'anxiété de performance, particulièrement dans les programmes où il y a un accent sur la performance, par exemple dans les programmes de médecine, au cégep dans les programmes de sciences pures où plusieurs des personnes étudiantes aspirent à des programmes contingentés à l'université. Ça crée des dynamiques de compétition et d'anxiété de performance importantes », analyse la codirectrice de l'OSMÉES, Julie Lane.

Anxiété de performance

Document préparé par Mélanie Thibault, psychologue, et l'équipe PE-SPO (Laura Charpentier, Geneviève Dubé, Stéphanie Pesant et Émilie Yergeau).

Service de psychologie et d'orientation de l'Université de Sherbrooke, Pavillon de la vie étudiante
Téléphone : 819 821-7666 — SPO@USherbrooke.ca

Il est tout à fait normal, dans la vie de tous les jours, d'être confronté à des sources de stress. Plusieurs situations exigent qu'on donne le meilleur de nous-mêmes : un examen, une entrevue pour un emploi ardemment désiré ou une rencontre importante. Un stress normal peut alors être ressenti, un « trac », qui peut même être bénéfique à la réussite. Ce stress se transforme cependant en **ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE** lorsqu'il prend une place **DÉMESURÉE** et que la personne en souffre.



Plus spécifiquement, il est possible de caractériser l'anxiété de performance comme « un état d'appréhension, de tension ou de malaise causé par la peur de l'échec. »¹

Annexe III – Article de revue Cairn. Info



Article de revue
Les applications du sentiment d'efficacité personnelle
Par Jacques Lecomte
Pages 59 à 90

Apprentissage et formation Économie du travail

Article Résumé Bibliographie Auteur(e)s Illustrations 66 91 Cité par Sur un sujet proche PDF

Plan

Quelques principes de base du sentiment d'efficacité

Avoir un sentiment d'efficacité faible ou fort

Les sources du sentiment d'efficacité

L'interaction entre les croyances d'efficacité et la réceptivité de l'environnement

Le sentiment d'efficacité et la réussite scolaire

Le sentiment d'efficacité personnelle cognitive des élèves

Développement de l'efficacité personnelle cognitive grâce à des objectifs

Cultiver un intérêt intrinsèque pour les études

Fournir des feed-back appropriés

L'efficacité personnelle à l'université

L'efficacité perçue des enseignants

L'efficacité scolaire collective

Les caractéristiques des écoles efficaces

Le sentiment d'efficacité dans les organisations

Sentiment d'efficacité personnelle et choix de carrière

Sentiment d'efficacité personnelle et employabilité

Acquisition de compétences par le modelage de maîtrise

Sentiment d'efficacité personnelle et décisions managériales

Gestion des risques

Abstract in English

Selon Albert Bandura, les croyances d'efficacité personnelle constituent le facteur clé de l'action humaine. Si une personne estime ne pas pouvoir produire de résultats satisfaisants dans un domaine, elle n'essaiera pas de les provoquer. Les croyances des individus en leur efficacité influent sur pratiquement toutes leurs activités : comment ils pensent, se motivent, ressentent et se comportent.

Le sentiment d'efficacité ne consiste pas seulement à savoir ce qu'il faut faire et à être motivé pour cela. Il s'agit plutôt d'une capacité productrice au sein de laquelle les sous-compétences cognitives, sociales, émotionnelles et comportementales doivent être organisées et orchestrées efficacement pour servir de nombreux buts. Les gens échouent souvent à obtenir des performances optimales alors même qu'ils savent très bien ce qu'ils doivent faire et qu'ils possèdent les aptitudes requises. En d'autres termes, le sentiment d'efficacité personnelle d'un individu ne concerne pas le nombre d'aptitudes qu'il possède, mais ce qu'il croit pouvoir en faire dans des situations variées.

Dans cet article, je ferai tout d'abord une présentation générale de ce qu'est le sentiment d'efficacité personnelle. Puis, je résumerai d'importants résultats obtenus à propos de la réussite scolaire, de l'activité professionnelle et de la psychothérapie.

Quelques principes de base du sentiment d'efficacité

Avoir un sentiment d'efficacité faible ou fort

Un fonctionnement efficace nécessite à la fois des aptitudes et des croyances d'efficacité pour bien les utiliser. Des personnes différentes avec des aptitudes identiques, ou la même personne dans des circonstances différentes, peuvent donc obtenir des performances faibles, bonnes ou remarquables, selon les variations de leurs croyances d'efficacité personnelle. Certes, le niveau initial de compétences influe sur les performances obtenues, mais son impact est fortement médiatisé par les croyances d'efficacité personnelle.



La culture de performance a pu contribuer aux enjeux suicidaires d'étudiants

[Accueil] / [Société] / [Santé]



Photo: iStockphoto Selon une enquête de 2021 de l'Union étudiante du Québec et de la Fédération des associations étudiantes universitaires québécoises en éducation permanente, 51 % des étudiants ont indiqué avoir ressenti que leur niveau de détresse psychologique a augmenté pendant la pandémie.

Katrine Desautels - La Presse canadienne

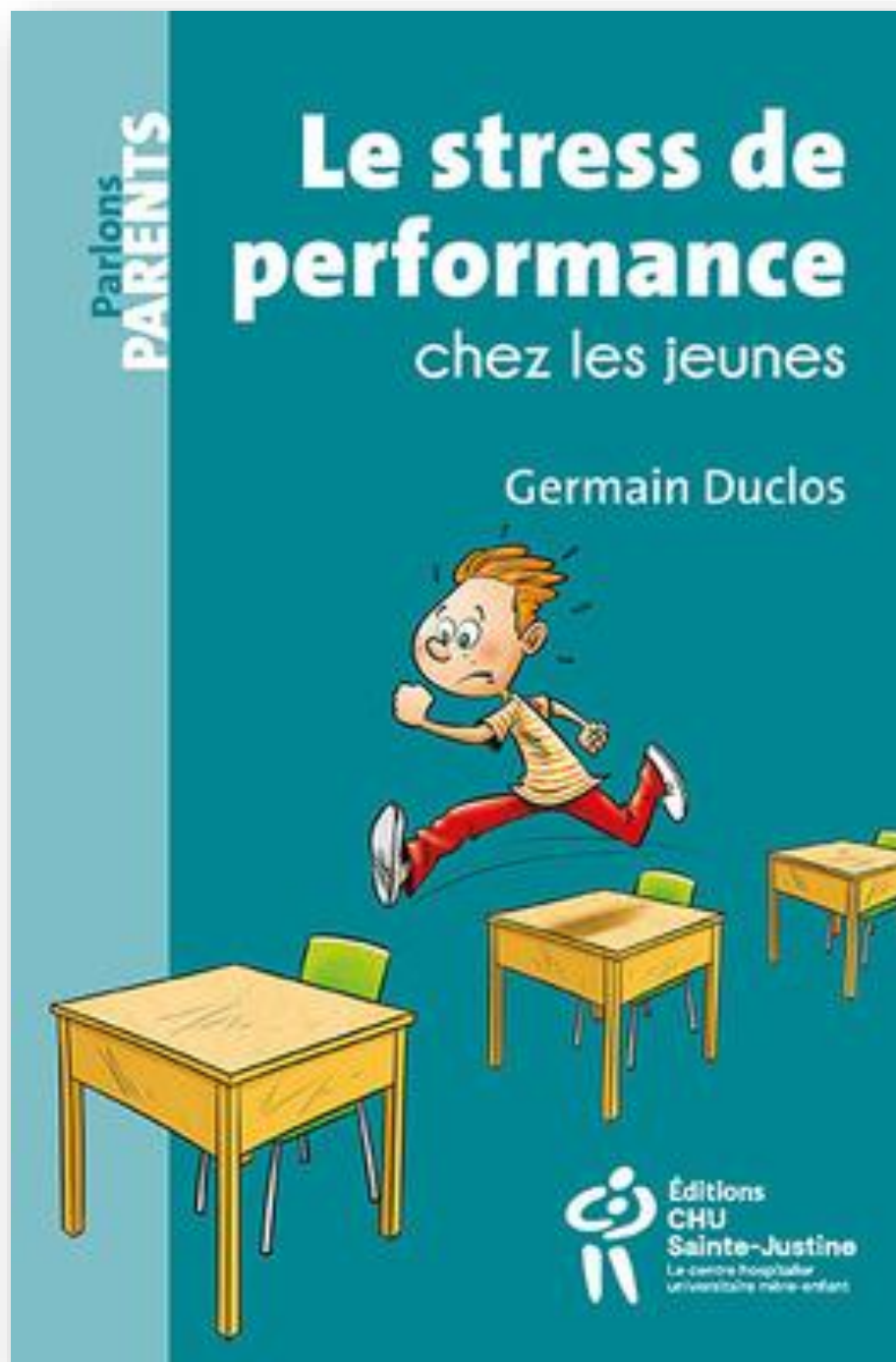
Publié le 29 oct. 2024
Santé



L'Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (OSMÉES) constate que la culture de performance à l'école exacerbe l'anxiété vécue par de nombreux étudiants. Il préconise un virage dans les méthodes d'enseignement et la façon de noter les élèves.

L'OSMÉES est une initiative qui découle du Plan d'action en santé mentale étudiante en enseignement supérieur du ministère de l'Enseignement supérieur 2021-2026. L'Observatoire a analysé des rapports de coroners des décès par suicide de personnes étudiantes universitaires au Québec de 2014 à 2021. Il a constaté que la culture de performance est présente et bien enracinée dans certains programmes universitaires et que les coroners l'ont identifiée comme une cause à ne pas négliger.

Annexe V – Livre numérique



- › Parents et enseignants, prenez d'abord conscience de votre propre stress par rapport aux examens des jeunes. Étant donné qu'il est contagieux, il faut apprendre à se détendre soi-même.
- › Encouragez votre jeune à verbaliser ses peurs et ses appréhensions à l'égard des examens. Il suffit souvent de quelques propos rassurants pour désamorcer des craintes non fondées.
- › Soulignez-lui ses forces ainsi que les talents sur lesquels il peut compter durant ses examens. Appuyez vos propos par des exemples concrets. Le jeune doit se souvenir des examens qu'il a réussis même s'ils étaient stressants.
- › Précisez que les contenus des examens feront appel directement aux habiletés qu'il maîtrise et aux connaissances qu'il possède. Donnez-lui des exemples des habiletés qu'il vous a démontrées durant ses devoirs et ses leçons.
- › Aidez-le à réactiver le souvenir des succès qu'il a vécus dans le passé. Pour ce faire, il est opportun de construire avec l'enfant un carnet de fierté, consacré à ses succès. Quand il est stressé par rapport à un examen à venir, convainquez-le de relire son carnet. Par ce moyen, vous l'aidez à réactiver chez lui le souvenir de ses succès passés et le remettez en contact avec son potentiel et ses capacités.
- › Aidez-le à visualiser mentalement la situation de l'examen; l'atmosphère qui y règne, les enseignants qui y sont et les sentiments qu'il peut ressentir. Montrez-lui des techniques de relaxation qu'il pourra utiliser s'il se sent tendu (respiration profonde, détente musculaire, évocation de scènes agréables, etc.).

Annexe VI – Érudit

érudit



Détresse et anxiété chez les étudiants du collégial et recours aux services d'aide socioaffectifs

Marc-André Gosselin et Robert Ducharme

[...plus d'informations](#) ▼



Diffusion numérique : 6 juin 2017

URI <https://id.erudit.org/iderudit/1040048ar>

DOI <https://doi.org/10.7202/1040048ar>

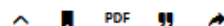
Un article de la revue *Service social* 🔍

Volume 63, numéro 1, 2017, p. 92-104

Interventions en matière d'agressions sexuelles

Tous droits réservés © Service social, 2017

Résumé



Cette étude a été réalisée auprès de 12 208 cégépiens du régulier, inscrits à la session d'automne 2014 et provenant de huit cégeps situés dans différentes régions du Québec. Elle mesure l'ampleur des besoins socioaffectifs des répondants et l'utilisation des services d'aide qui leur sont offerts. Les résultats indiquent que les trois quarts des répondants ont recours à de tels services d'aide pour des problèmes autres que scolaires. Les principaux motifs de ce recours sont la satisfaction, la curiosité et la souffrance. Les résultats montrent aussi que 17,4 % des répondants ont ressenti beaucoup ou énormément de détresse et que 35,1 % ont éprouvé souvent ou tout le temps de l'anxiété. Les principaux facteurs explicatifs de la détresse et de l'anxiété sont les conflits familiaux, la pression liée au rendement scolaire, l'intimidation et les pensées suicidaires. Ainsi, 29,3 % disent qu'ils ont vécu beaucoup ou énormément de détresse à l'égard des conflits familiaux; 33,3 % ont éprouvé beaucoup ou énormément de pression liée à la performance scolaire; 11,9 % ont ressenti beaucoup ou énormément de détresse liée à l'intimidation et 18,3 % des répondants affirment avoir eu des pensées suicidaires et parmi eux, 7,3 % disent

Médiagraphie

BANDURA Albert. « Les applications du sentiment d'efficacité personnelle : Jacques Lecomte », *Cairn.info*, p.59 à 90.

DESAUTELS, Katrine. « La culture de performance a pu contribuer aux enjeux suicidaires d'étudiants », *Le Devoir*, le 29 octobre 2024.

DESAUTELS, Katrine. « La culture de performance exacerbe l'anxiété de nombreux étudiants », *La Presse*, le 29 octobre 2024.

DUCLOS, Germain. *Le stress de performance chez les jeunes*, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2022, 228 pages.

Marc-André GOSSELIN et Robert DUCHARME, « Détresse et anxiété chez les étudiants collégiaux », *Service social*, Érudit, 6 juin 2017.

OpenAI. (2024). ChatGPT (version GPT-4) [Modèle de langage]. <https://chat.openai.com>
Note : utilisé pour suggérer la structure et enrichir le contenu du texte.

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE, *Anxiété de performance*, 2021, 8 pages.

Université du Québec en Outaouais, UQO (2022, 22 septembre). Anxiété liée aux études, YouTube : <https://youtu.be/nXYgjVWdxY8>