

FICHES PÉDAGO!

INCERTITUDE ET ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE NIVEAU 2

OBJECTIF PRINCIPAL

Aider les jeunes à mieux composer avec leur incertitude. Cette activité pourra être proposée après avoir effectué [l'activité niveau 1](#).

Pourquoi faire cet atelier avec vos élèves ?

- Pour les aider à mieux gérer leur anxiété de performance au quotidien
- Pour améliorer leur estime d'eux-mêmes
- Pour les rendre plus optimistes et résilients

 **COMPÉTENCE** Prendre soin de soi

 **NIVEAU RECOMMANDÉ** Tous les niveaux du secondaire

 **DURÉE** 45 minutes



OBJECTIFS SECONDAIRES (PFÉQ)

Structuration de l'identité



DOMAINES D'APPRENTISSAGE

Développement de la personne



COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Communiquer oralement selon des modalités variées



COMPÉTENCES TRANSVERSALES

Intellectuelle

- Exploiter l'information
- Exercer son jugement critique
- Mettre en œuvre sa pensée créatrice

Personnelle et sociale

- Actualiser son potentiel

Communication

- Communiquer de façon appropriée



MATÉRIEL

- Quiz pour tous les élèves
- Image du dilemme avec les 3 questions
- TNI ou tableau avec craies
- Fiche élève défi
- 1 paquet de petites notes autocollantes (de type *Post-it*)

SOMMAIRE

À SAVOIR

Quelques notions théoriques sur la gestion de l'incertitude

03

PHASE DE PRÉPARATION: 20 minutes

05

- **ÉTAPE 1:** Reprise du test de l'activité Niveau 1
- **ÉTAPE 2:** Prise de conscience des impacts des comportements face à l'incertitude
- **ÉTAPE 3:** Réflexion sur la meilleure réaction face à l'incertitude

PHASE DE RÉALISATION: 20 minutes

08

- **ÉTAPE 1:** Outiller les jeunes face à l'incertitude
- **ÉTAPE 2:** Poursuite du travail à la maison

TÂCHE DE BILLET DE SORTIE: 5 minutes

13

Réinvestissement des connaissances apprises

À SAVOIR QUELQUES NOTIONS THÉORIQUES SUR L'INCERTITUDE.

L'ÊTRE HUMAIN ET L'INCERTITUDE

Nous connaissons tous des élèves qui doutent constamment de leurs capacités de réussir alors même qu'ils ou elles peuvent s'avérer assez performants(-es). Sans cesse en quête de réassurance, ils ou elles multiplient les questions, ont de la difficulté à faire des choix, se surpréparent pour leurs évaluations ou alors procrastinent devant la tâche, paralysés(-es) par l'anxiété. Comment expliquer cela ? Et bien, il y a peut-être ici un lien avec leur seuil de tolérance à l'incertitude.

De façon générale, l'être humain n'aime pas beaucoup l'incertitude alors qu'elle peut se manifester dans toutes les sphères de la vie. Pour les jeunes, le contexte scolaire est certainement générateur d'incertitude. À chaque rentrée, ce sont de nouveaux cours, des examens dont on ne sait pas le contenu, des évaluations dont on ne connaît pas les résultats malgré des consignes claires.

QUAND L'INCONFORT DEVIENT UNE ALLERGIE...

Pour certains élèves, l'incertitude peut être totalement intolérable : on parle alors d'allergie à l'incertitude. Fins(-es) détecteurs(-trices) de la moindre trace d'incertitude, ces élèves ont tendance à envisager facilement des catastrophes, ont du mal à fonctionner dans les situations floues ou ambiguës, ou à aller de l'avant quand ils ou elles ne sont pas sûrs(-es) d'eux ou elles.

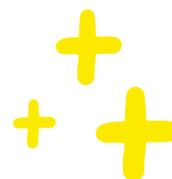
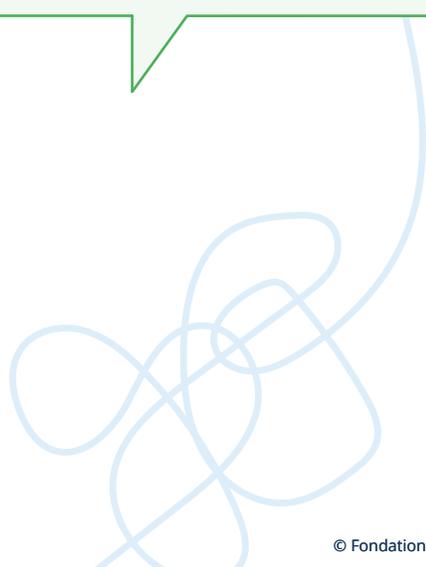
LES ACTIONS, L'INDICATEUR DU RAPPORT À L'INCERTITUDE

Il existe deux grands modes de réactions que les élèves peuvent avoir pour rendre les choses plus certaines et en même temps, diminuer leur anxiété : le mode frein et le mode surréaction.

LES DÉCLENCHEURS DE L'INCERTITUDE



La nouveauté, l'imprévisibilité et l'ambiguïté sont trois facteurs déclencheurs du sentiment d'incertitude. Lorsqu'un élève s'adonne à une nouvelle activité ou tâche pour la première fois, il ou elle n'a aucun point de comparaison. Par ex : développer un gros rhume deux jours avant un examen important, passer un test-surprise, rencontrer des obstacles dans un travail d'équipe, etc. L'ambiguïté, quant à elle, peut-être souvent décelée dans des consignes, des remarques ou commentaires qui leur semblent flous.





MODE FREIN... JE PARALYSE QUAND JE NE SUIS PAS CERTAIN(E)

- Je remets à plus tard mon étude, mes devoirs, mes travaux
- J'évite de faire certaines choses si je ne suis pas sûr(e) du résultat
- Je remets en question mes choix
- Je n'arrive pas à me décider... C'est toujours très long
- Je m'éparpille, commence différentes tâches mais n'en termine aucune
- Je me trouve des défaites pour ne pas faire certaines choses



MODE SURRÉACTION... JE M'AGITE QUAND JE NE SUIS PAS CERTAIN(E)

- J'ai besoin d'être rassuré(e) par les profs, les amis(-es), mes parents
- Je cherche beaucoup d'information avant de commencer une tâche
- Je veux tout faire moi-même pour être sûr(e) que ça soit bien fait
- Je revérifie mes actions
- Je fais plusieurs démarches en même temps pour me rassurer
- Je prends des décisions rapidement car faire des choix me stresse

L'ENSEMBLE DE CES COMPORTEMENTS,

bien qu'ils aient l'air différent de l'extérieur, **ont les mêmes fonctions : augmenter leur sentiment de certitude et diminuer leur anxiété.**

CHERCHER DE LA CERTITUDE, EST-CE QUE CELA FONCTIONNE VRAIMENT ?

Malheureusement, tous ces comportements ne suffisent pas à se débarrasser pleinement de l'incertitude et cela oblige les élèves à constamment recommencer. En effet, si un élève évite une nouvelle activité ou tâche par crainte de l'échouer, il ou elle se sent soulagé sur le coup, mais ne fait que repousser le malaise. Chaque situation nouvelle générera de l'anxiété et il ou elle entretiendra la croyance que s'il ou elle s'était lancé, il ou elle aurait échoué.

De même, lorsqu'un élève retourne toujours voir son ou sa professeur pour être rassuré(e) sur ce qu'il ou elle doit faire, il ou elle entretient l'idée qu'il ou elle ne peut pas se fier à son propre jugement, qu'il ou elle aurait sans doute mal compris les consignes et fait une erreur.

Dernière situation : si un élève se prépare excessivement pour ses examens, il ou elle maintient l'idée qu'il ou elle aurait sans doute moins performé s'il n'avait pas tant révisé.

IL EST IMPORTANT

de faire tomber ces croyances erronées chez vos élèves pour leur éviter de perdre une énergie inutile et les aider à croire davantage en leurs capacités.

NIVEAU 2 : APPRENDRE À MIEUX COMPOSER AVEC L'INCERTITUDE

Cette activité, complémentaire à l'**activité niveau 1** a pour objectif d'aider les jeunes à mieux composer avec leur incertitude qu'ils auront découvert dans l'activité Niveau 1.

Suite à cette activité, nous vous recommandons de faire travailler vos élèves une fois par mois sur les notions apprises pour consolider leurs acquis. En effet, apprivoiser l'incertitude passe par l'action... Un petit pas à la fois.



PRÉPARATION :
20 min

RÉALISATION :
20 MIN

SORTIE :
5 min

OBJECTIF : Prendre conscience des impacts de son comportement face à l'incertitude.

PHASE DE PRÉPARATION: 20 minutes

Prendre conscience de l'impact des comportements face à l'incertitude



À FAIRE Demander à vos élèves de reprendre **les résultats de leur test** sur leur comportement face à l'incertitude (Activité Niveau 1).

À FAIRE Faire réaliser un exercice à vos élèves pour les aider à **comprendre** quels sont les impacts de ces comportements.

À DIRE **“** Que vous ayez obtenu un profil plutôt en mode surréaction ou plutôt en mode frein lors de votre test, tous ces comportements ont **un but commun** : chercher de la certitude.

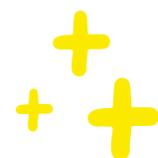
Mettez-vous en équipe de 2 ou 3 élèves avec des gens près de vous.

À FAIRE Distribuer un paquet de *Post-it* à chacun des groupes.

À DIRE **“** Utilisez les *Post-it* que je viens de vous distribuer pour écrire quels sont, selon vous, **les avantages et les inconvénients** d'adopter ces comportements pour faire baisser l'incertitude.

Vous avez 5 minutes.

Quand les 5 minutes seront terminées, venez coller vos *Post-it* dans la colonne associée.



PRÉPARATION :
20 min

RÉALISATION :
20 MIN

SORTIE :
5 min

OBJECTIF : Prendre conscience des impacts de son comportement face à l'incertitude.

À FAIRE Inscrire au tableau Avantages et Inconvénients, en laissant de l'espace pour que les jeunes viennent poser les notes autocollantes.

VOICI QUELQUES EXEMPLES DE RÉPONSES POSSIBLES (INSÉRÉES EN BLEUES DANS LE TABLEAU).

AVANTAGES à vouloir toujours tenter de rendre les choses les plus sûres

- Soulagement sur le coup
- Sentiment de contrôle
- Etc.

INCONVÉNIENTS à vouloir toujours tenter de rendre les choses les plus sûres

- Beaucoup de temps et d'énergie
- Soulagement que temporaire
- Émotions amplifiées à plus long terme (stress, doute, colère, déception)
- Tensions avec ses amis (-es) ou famille, qui peuvent être « irrités » de devoir toujours rassurer
- Moins de temps pour les loisirs, activités sociales, activités physiques et détente

À FAIRE Faire un retour sur l'exercice avec les élèves, en commençant par les avantages identifiés. Ensuite, passez aux inconvénients.

À DIRE **Il y a toujours de l'incertitude en chaque chose.**

On ne peut pas avoir des garanties à l'avance sur comment les choses vont se dérouler. Par exemple, dans le cas d'un examen, on ne saura pas à l'avance comment les questions seront formulées, comment l'examen sera structuré, comment réagira l'enseignant(e) face à notre travail...

Considérant cela, est-ce que chercher de la certitude à tout prix vous paraît utile ?

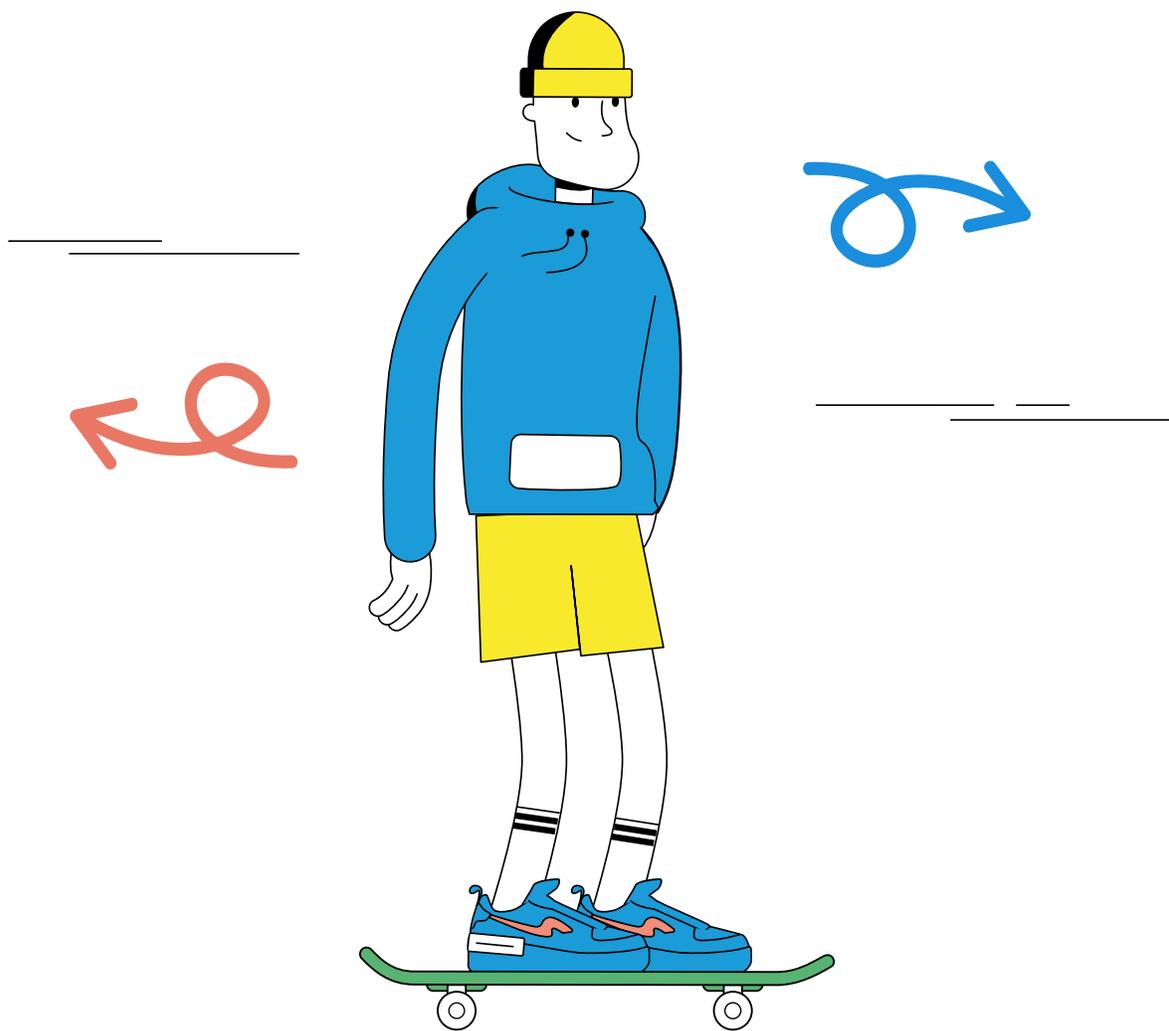
À FAIRE Laissez les jeunes répondre. Si certains jeunes affirment que c'est utile, n'hésitez pas à multiplier les exemples pour leur montrer que ces comportements de contrôle ne pourront jamais aboutir à l'objectif attendu, qu'il s'agit d'une course vaine comme un seau troué qu'on ne cesse de remplir.

À FAIRE Présenter l'image ci-dessous à vos élèves et laisser vos élèves répondre à main levée à la question contenue dans l'image

QUE FAIRE POUR DIMINUER SON ANXIÉTÉ?

RECHERCHER DES
CERTITUDES

APPRIVOISER
L'INCERTITUDE



PRÉPARATION :
20 min

RÉALISATION :
20 MIN

SORTIE :
5 min

OBJECTIF : outiller les jeunes face à l'incertitude

ACTIVITÉ DE RÉALISATION : 20 minutes



À DIRE **66** Maintenant que nous avons vu que la recherche de certitude présente plusieurs inconvénients et peu de soulagement à long terme, regardons maintenant ce que nous pouvons faire pour mieux composer avec celle-ci.

Puisque l'incertitude est incontournable, quelle direction prendre ?

Continuer de chercher des certitudes ou ... d'apprivoiser l'incertitude ?

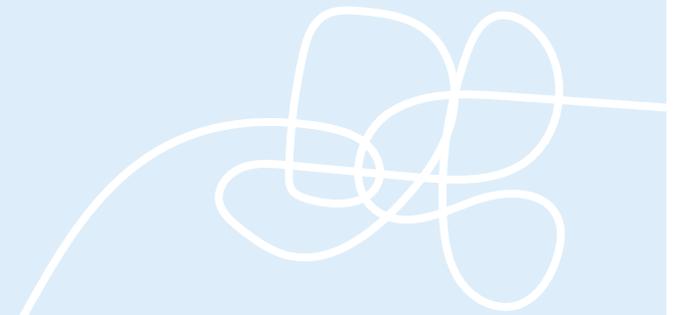
À FAIRE Débuter la discussion à main levée avec les élèves.

Étape 1 : Outiller les jeunes face à l'incertitude :

À DIRE **66** Maintenant que nous avons vu que la recherche de certitude présente plusieurs inconvénients et peu de soulagement à long terme, regardons ce que nous pouvons faire pour mieux composer avec celle-ci.

À DIRE **66** Vous pouvez vous placez en petit groupe de 2 ou 3 personnes, et, sur une feuille mobile, répondre aux questions suivantes :

À FAIRE Afficher les questions ou les inscrire au tableau et les lire à voix haute.



PRÉPARATION :
20 min

RÉALISATION :
20 MIN

SORTIE :
5 min

OBJECTIF : outiller les jeunes face à l'incertitude

- *Alice, par incertitude, passe beaucoup de temps à étudier la fin de semaine. Des amis(-es) lui proposent régulièrement de faire des activités mais elle refuse souvent par peur de manquer de temps pour étudier. Que pourrait-elle faire pour mieux composer avec l'incertitude ?*
- *Vous avez le choix de deux sujets pour un travail de français. Vous hésitez... le premier choix vous paraît plus facile mais moins original, et le second est plus intéressant mais doit se faire en équipe. Il y a de l'incertitude entourant chacun des choix. Quelle attitude vous permettrait de mieux composer avec l'incertitude dans cette situation ?*
- *La période d'examens de fin d'année approche. Il y a aussi des travaux à remettre. C'est stressant. Jules imagine déjà les nuits blanches et ça lui donne le vertige. Que ferait un élève qui composerait bien avec l'incertitude dans une telle situation selon vous ?*

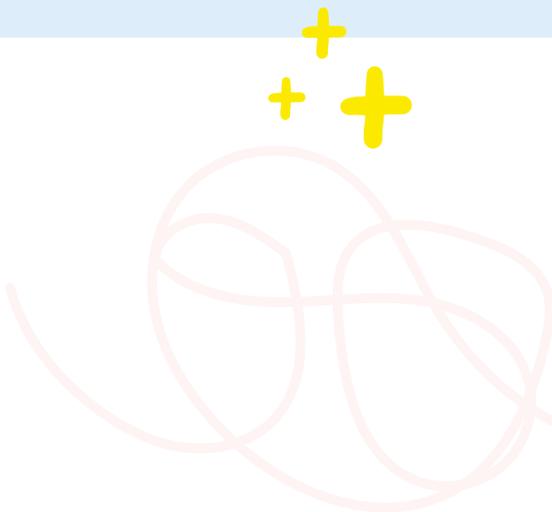
À FAIRE Faire un petit retour avec chacun des groupes sur leurs réponses.

Réponses possibles

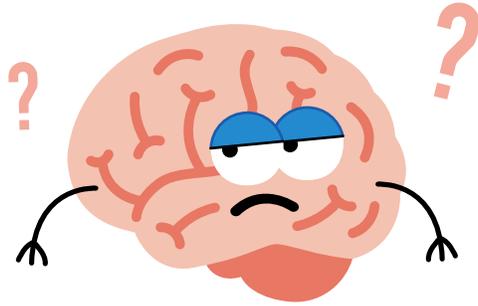
- Se faire un plan pour bien organiser son travail tout en s'accordant des moments de détente
- Se faire confiance et avancer un pas à la fois
- S'accorder une pause de pleine conscience pour prendre du recul par rapport à la situation
- Identifier les travaux et les leçons les plus importants et se concentrer dessus

À DIRE **Voici un petit récapitulatif qui vous aidera à aller mieux en diminuant votre anxiété et votre incertitude:**

À FAIRE Distribuer la fiche suivante à tous les élèves.

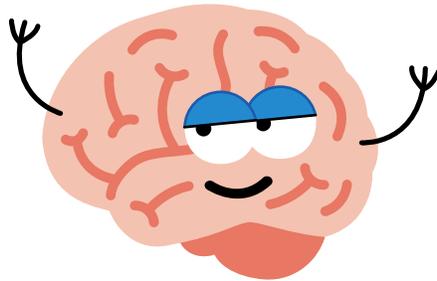


JE RESSENS DE L'INCERTITUDE

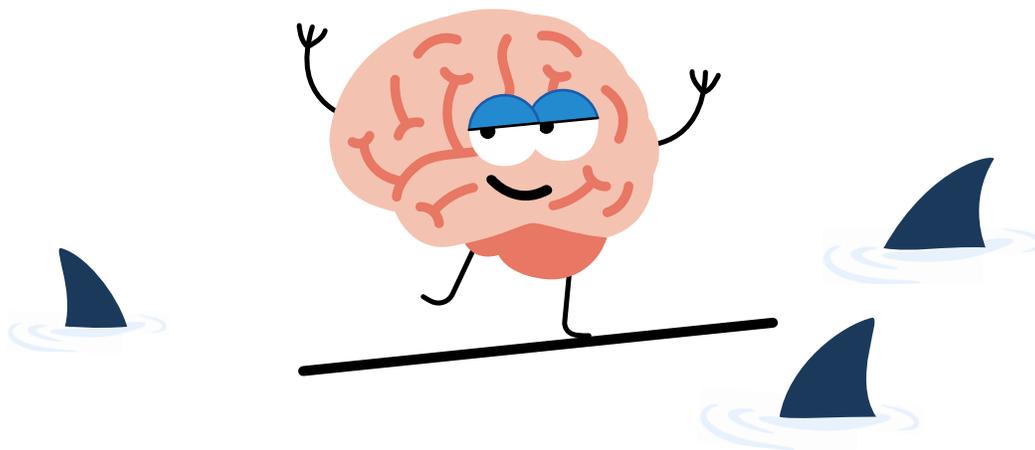


AGIR COMME SI J'ÉTAIS PLUS SÛR(E) DE MOI...
MÊME SI JE NE LE SENS PAS PRÉSENTEMENT...

~~IMPOSSIBLE~~



ALLER DE L'AVANT AVEC DE L'INCONFORT ET EN ACCEPTANT DE NE PAS SAVOIR
À L'AVANCE LE RÉSULTAT DE LA SITUATION.



PRÉPARATION :
20 min

RÉALISATION :
20 MIN

SORTIE :
5 min

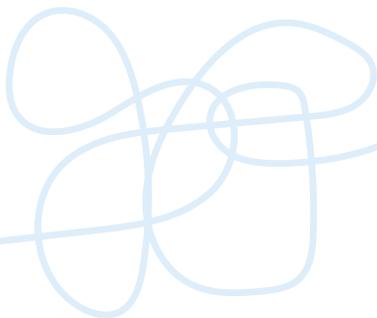
OBJECTIF : outiller les jeunes face à l'incertitude

Étape 2 : Poursuivre le travail à la maison

À DIRE **« Savoir composer avec l'incertitude, ça se travaille un peu chaque jour ! »**

Voici une fiche d'activité avec des défis que vous pouvez vous lancer à vous-mêmes et que vous pouvez remettre à jour régulièrement. Je vous propose de choisir un défi chaque mois et de réfléchir aux conséquences que cela a eu sur votre anxiété.

À FAIRE Distribuer la fiche ci-dessous aux élèves.



JE ME LANCE DES DÉFIS !

DÉFI #1: J'AI UN GROS TRAVAIL À RENDRE DANS 3 SEMAINES, JE PEUX.



1. Avancer dans mes travaux AVEC mes peurs et mes doutes



2. Limiter mes questions à mon enseignant(e), même lorsque je ne suis pas certain(e) à 100% des consignes



3. Organiser mon travail pour l'avancer un peu chaque jour

Défi choisi: _____

Comment as-tu vécu ce défi ? : _____

DÉFI #2: J'AI UNE ÉVALUATION MAIS JE NE SAIS PAS EXACTEMENT QUOI RÉVISER DANS LA LEÇON, JE PEUX.



1. Lire toute la matière et souligner les points qui me paraissent les plus importants et me concentrer dessus



2. Prendre un moment avant de me lancer dans mes révisions pour faire une pause dans mes pensées avec une séance de pleine conscience



3. Reconnaître que c'est difficile de faire face à l'incertitude. Me rappeler aussi que je ne suis pas le ou la seul(e) dans cette situation et que l'essentiel n'est pas la note que j'obtiendrai mais plutôt ce que j'apprendrai.

Défi choisi: _____

Comment as-tu vécu ce défi ? : _____

DÉFI #3: J'AI FAIT UNE ÉVALUATION ET, MALGRÉ LE FAIT QUE J'AI EU L'IMPRESSION DE COMPRENDRE, JE ME QUESTIONNE SUR LES RÉSULTATS, JE PEUX.



1. Prendre une pause et faire une séance de méditation pleine conscience pour apaiser mon esprit



2. Reconnaître que cette pensée n'est pas aidante et me concentrer sur ce que je peux contrôler, ici et maintenant

Défi choisi: _____

Comment as-tu vécu ce défi ? : _____

DÉFI #4: JE NE SUIS PAS CERTAIN(E) DE COMPRENDRE À 100% LES CONSIGNES D'UN EXERCICE, JE PEUX.



1. Me limiter à interroger qu'une seule fois mon enseignant(e)



2. Relire attentivement les énoncés et partir sur une hypothèse

Défi choisi: _____

Comment as-tu vécu ce défi ? : _____

PRÉPARATION :
20 min

RÉALISATION :
20 MIN

SORTIE :
5 min

OBJECTIF : réinvestir les connaissances

TÂCHE DE BILLET DE SORTIE

5 minutes



À DIRE Il ne reste que quelques minutes avant la fin de notre atelier. Je vais vous remettre une note autocollante.

Sur cette dernière, je vous invite à inscrire une chose que vous avez apprise ou appréciée aujourd'hui dans cet atelier. Je pourrai ainsi avoir un aperçu de vos impressions. Attention, vous ne devez pas dépasser 7 mots. Vous pouvez inscrire seulement quelques mots clés importants pour vous.

Lorsque vous aurez terminé, je vous demande de coller cette note sur le cadrage de ma porte et vous pourrez quitter par la suite. Vous pouvez inscrire votre nom ou pas.

À FAIRE Distribuer une note autocollante à tous les élèves.

À DIRE J'espère que cet échange vous permettra de mieux composer avec l'incertitude.

N'oubliez pas : apprivoiser l'incertitude ne se fait pas en une seule fois. Comme un muscle, il faut l'entraîner souvent pour en voir les bénéfices!



DES RESSOURCES

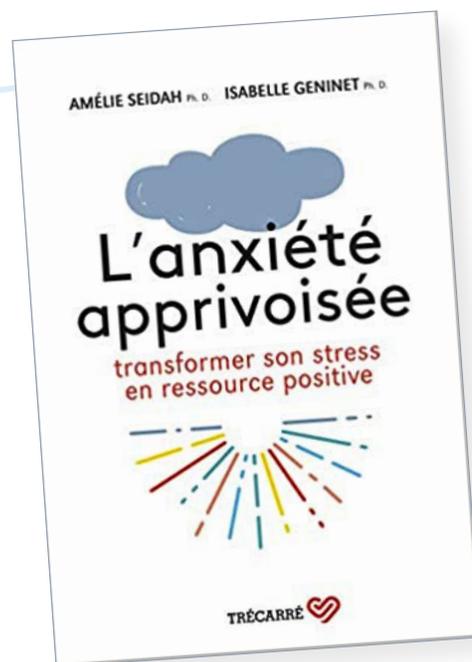
pour mieux comprendre l'anxiété:

L'anxiété apprivoisée,

transformer son stress en ressource positive.

Éditions Trécarré

Amélie Seidah PhD et Isabelle Geninet PhD, psychologues



TOUT SAVOIR POUR COMPOSER AVEC LES TURBULENCES À L'ADOLESCENCE

Amélie Seidah PhD et Isabelle Geninet PhD, psychologues



DÉCOUVREZ

ÉCOUTEZ CE BALADO

conçu pour aider les enseignants(-es) à mieux gérer leur stress et leur anxiété



DÉCOUVREZ D'AUTRES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

pour apprendre à vos élèves à mieux gérer leur anxiété



TOUS NOS OUTILS ET FICHES PÉDAGOGIQUES

dans notre trousse écoles pour aider les jeunes à développer une santé mentale saine



fondationjeunesentete.org

SOUTENEZ NOTRE ACTION EN FAISANT UN DON



Fondation Jeunes en Tête



@jeunesentete



Fondation Jeunes en Tête