

FICHES PÉDAGO!

INCERTITUDE ET ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE NIVEAU 1

OBJECTIF PRINCIPAL

Aider les jeunes à devenir plus conscients de leurs réactions à l'incertitude liée à l'anxiété de performance.

- Meilleure gestion de l'anxiété de performance
- Amélioration de l'estime de soi
- Développement de l'optimisme et de la résilience

 **COMPÉTENCE** Prendre soin de soi

 **NIVEAU RECOMMANDÉ** Tous les niveaux du secondaire

 **DURÉE** 60 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

- Textes des situations de Jules et Alice
- Quiz pour tous les élèves
- TNI ou tableau avec craies
- 1 paquet de petites notes autocollantes (de type Post-it)

SOMMAIRE

À SAVOIR

03

Quelques notions théoriques sur la gestion de l'incertitude

ACTIVITÉ D'AMORCE: 10 minutes

05

Distribution d'un texte en rapport avec l'anxiété

PHASE DE PRÉPARATION: 25 minutes

07

- **ÉTAPE 1:** Introduction à l'anxiété via l'étude d'un texte 07
- **ÉTAPE 2:** Présentation des deux modes de réactions comportementales face à l'incertitude. 09

PHASE DE RÉALISATION: 20 minutes

10

Distribution d'un quiz pour faire le point sur son comportement face à l'anxiété

TÂCHE DE BILLET DE SORTIE: 5 minutes

13

Distribution d'une note autocollante

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.

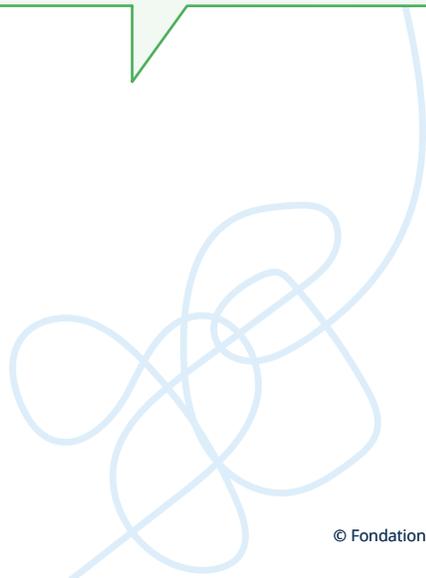
LES ACTIONS, L'INDICATEUR DU RAPPORT À L'INCERTITUDE

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.

OBJECTIF DES ACTIVITÉS

Dans cette **fiche niveau 1**, nous amenons les élèves à prendre conscience de leurs comportements face à l'incertitude et de leur faire réaliser que leurs actes ne sont pas aidants pour diminuer leur anxiété.

Nous vous recommandons ensuite de pratiquer l'**activité niveau 2** pour outiller vos élèves face à l'incertitude.



AMORCE :
10 min

PRÉPARATION :
25 min

RÉALISATION :
25 min

SORTIE :
5 min

OBJECTIF : Susciter l'intérêt par rapport à l'anxiété

Activité d'amorce : 10 minutes



ÉTAPE 1 : Quelques jours avant votre activité sur l'incertitude, remettre aux élèves la fiche 1.

À FAIRE Indiquer simplement qu'il s'agit d'un texte à lire et que vous en reparlez prochainement en cours pour parler d'anxiété.



FICHE 1 :

Alice et Jules ont tous deux un texte d'opinion à produire pour leur cours de français. Alice est très nerveuse. Malgré les consignes données par l'enseignant, elle sent le besoin d'aller vérifier qu'elle a bien compris. Elle écrit à son enseignant pour avoir plus de précisions. L'attente de la réponse lui paraît interminable. Elle texte alors son amie pour valider sa compréhension du travail et voir si elle est dans la bonne direction. Elle fait aussi plus de lectures que nécessaire en préparation de son texte. Malgré tout, elle est assaillie de questions : « Jusqu'à quel point dois-je donner mon opinion ? Est-ce que mes arguments sont assez forts ? Mes idées sont-elles assez originales ? Mon texte est-il trop long ? Ou au contraire trop court ? ».

Jules se sent aussi fébrile face à ce travail. Il veut vraiment trouver un « bon » sujet. Toutefois, il remet en question chaque idée n'étant jamais certain si c'est le « meilleur » choix. Résultat ? Les jours passent et Jules n'a toujours pas commencé son travail. À chaque fois qu'il s'installe pour débiter son texte, le doute l'envahi. Il fait tout sauf se mettre à la tâche : jeux vidéos, collations, même le ménage de sa chambre ! Bien qu'il s'occupe à autre chose, il a constamment le travail en tête et son anxiété persiste. La veille de la remise, il s'installe finalement à son bureau et se met à écrire sur le premier sujet auquel il avait pensé. Tout à coup, il commence à paniquer devant le peu de temps qu'il lui reste et passe une partie de la nuit à rédiger son travail.

AMORCE :
10 min

PRÉPARATION :
25 min

RÉALISATION :
25 min

SORTIE :
5 min

OBJECTIF : Susciter l'intérêt par rapport à l'anxiété

PHASE DE PRÉPARATION

25 minutes



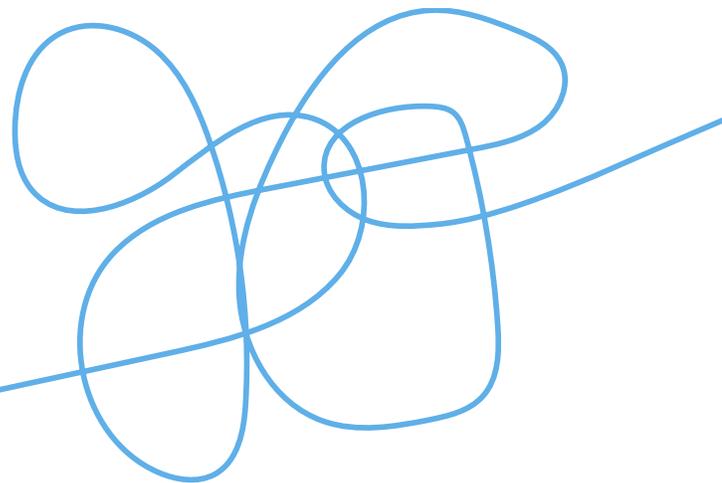
ÉTAPE 1 : Introduction à l'anxiété via l'étude d'un texte

À FAIRE Entamer la discussion par un retour sur la lecture et la présentation des textes de Jules et Alice avec la mise en situation suivante :

À DIRE “ Vous avez reçu deux courtes situations à lire pour aujourd'hui.

Je vous les présente à nouveau au tableau et je vous laisse quelques minutes pour les consulter au besoin.

À FAIRE Laisser les élèves relire les situations et débiter la discussion à main levée.



AMORCE :
10 min

PRÉPARATION :
25 min

RÉALISATION :
25 min

SORTIE :
5 min

OBJECTIF : Susciter l'intérêt par rapport à l'anxiété

À DIRE

« - Est-ce qu'il y en a parmi vous qui se reconnaissent en Alice ou Jules ?

- Vous arrive-t-il d'avoir des comportements semblables ?

- Qu'est-ce Alice et Jules cherchent à faire selon vous ?

À FAIRE

Recueillir les commentaires des jeunes ainsi que leurs témoignages, sans les forcer à répondre.

À SAVOIR

En faisant cet exercice, ils ou elles prendront doucement conscience de leur propre anxiété et de leur besoin d'obtenir de la certitude et réaliseront qu'ils ou elles ne sont pas les seuls(-es) à adopter ces comportements.

À DIRE

« Revenons à Alice et Jules.

Qu'avez-vous observé dans leurs réactions ou leurs comportements ?

À FAIRE

Faire deux colonnes au tableau avec « Comportement de Jules » et « Comportement d'Alice ». Inscrivez au tableau les différentes réponses proposées par les élèves.

Par exemple :



COMPOTEMENT DE JULES

- Procrastination
- Jouer aux jeux vidéos
- Aller se chercher des collations
- Ménage de sa chambre



COMPOTEMENT D'ALICE

- Vérifications +++
- Envoyer un courriel au prof
- Texter son amie
- Se sur-préparer (lectures ++)

AMORCE :
10 min

PRÉPARATION :
25 min

RÉALISATION :
25 min

SORTIE :
5 min

OBJECTIF : Susciter l'intérêt par rapport à l'anxiété

ÉTAPE 2 : Présenter les deux modes de réactions comportementales face à l'incertitude.

À DIRE “ Saviez-vous qu'il y a un lien entre les différents comportements que vous venez d'identifier et l'incertitude? **Maintenant, on va voir qu'il existe deux principaux modes de réactions comportementales** face à l'incertitude : le mode « **frein** » et le mode « **surréaction** ».

Alice et Jules n'y échappent pas ! Donc, Jules est en mode frein, et Alice est en mode surréaction.

À FAIRE Inscrire ces 2 modes au-dessus de chacune des « colonnes » de réponses, comme suit :

➖ MODE « FREIN »



COMPORTEMENT DE JULES

- ➔ Procrastination
- ➔ Jouer aux jeux vidéos
- ➔ Aller se chercher des collations
- ➔ Ménage de sa chambre



MODE « SURRÉACTION »



COMPORTEMENT D'ALICE

- ➔ Vérifications +++
- ➔ Envoyer un courriel au prof
- ➔ Texter son amie
- ➔ Se sur-préparer (lectures ++)

À DIRE “ On constate donc qu'Alice est plus en mode surréaction : elle a besoin d'aller chercher des garanties, des certitudes.

Jules, quant à lui, est plus en mode frein : il n'arrive pas à se décider et remet à plus tard sa tâche.



AMORCE :
10 min

PRÉPARATION :
25 min

RÉALISATION :
25 min

SORTIE :
5 min

OBJECTIF : Prise de conscience de son comportement face à l'anxiété

ACTIVITÉ DE RÉALISATION : 25 minutes



À FAIRE Donner un quiz aux élèves avec des phrases qui résument ces deux modes de réactions face à l'incertitude.

À DIRE **66** Afin d'apprendre à bien identifier vos propres réactions face à l'incertitude, je vous propose de répondre à ce quiz en complétant une réflexion personnelle.

Encerclez les points associés aux phrases suivantes seulement si vous trouvez que cela décrit bien vos comportements.

À la fin, additionnez tous les points et vous obtiendrez votre score final ainsi que le profil qui y correspond, soit le mode surréaction ou le mode frein.





« QUAND JE NE SUIS PAS SÛR(E), J'AI TENDANCE À ... »

	POINT 
Avoir besoin d'être rassuré(e) par les profs, les amis, mes parents	1
Remettre à plus tard mon étude, mes devoirs, mes travaux	0
Chercher beaucoup d'information avant de commencer	1
Éviter de faire certaines choses si je ne suis pas sûr(e) du résultat	0
Vouloir tout faire moi-même pour être sûr(e) que ça soit bien fait	1
Remettre en question mes choix	0
Revérifier mes actions	1
Avoir beaucoup de difficulté à décider... C'est toujours très long	0
Commencer différentes tâches mais n'en termine aucune	0
M'éparpiller en faisant plusieurs démarches en même temps pour être plus sûr(e)	1
Me trouver des défaites pour ne pas faire certaines choses	0
Prendre des décisions rapidement, même impulsivement, car faire des choix me stress ou par peur que la situation s'aggrave	1

TOTAL



Additionne tes points.

Plus ton score est élevé, plus tu as tendance à être en mode surréaction. C'est à dire que tu as tendance à t'agiter et à multiplier des actions quand tu n'es pas certain(e)

Plus ton score est faible, plus tu as tendance à être en mode frein. Cela signifie que tu as tendance à te paralyser quand tu n'es pas certain(e).



AMORCE :
10 min

PRÉPARATION :
25 min

RÉALISATION :
25 min

SORTIE :
5 min

OBJECTIF : Prise de conscience de son comportement face à l'anxiété

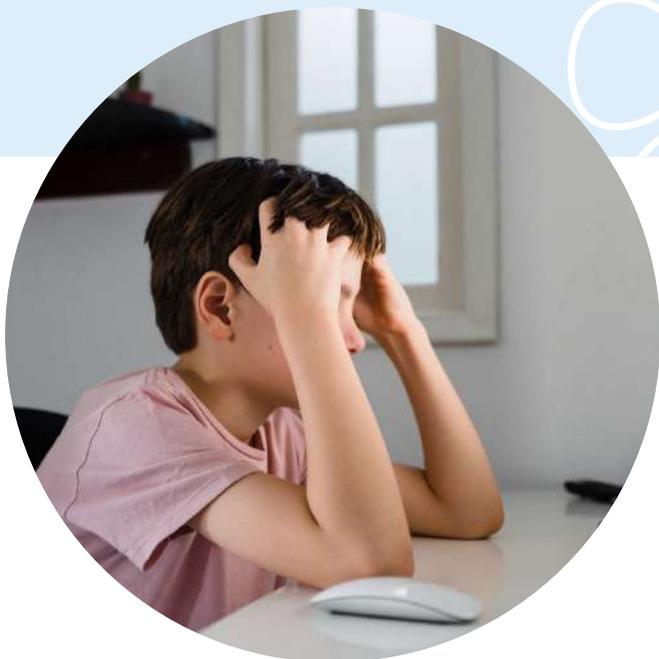
À FAIRE Une petite discussion peut avoir lieu suite au quiz, mais il est important de laisser les élèves libres de partager ou non leurs réflexions.

À DIRE **“** Est-ce que vous vous reconnaissez dans ce désir de vouloir rendre les choses plus certaines en contexte scolaire (travaux, examens) ?

Êtes-vous plus du mode frein ou sur-réaction ?

Ou un peu des deux selon le contexte ?

À SAVOIR L'idée ici est de présenter les réactions comportementales face à l'incertitude, mais également l'intensité de celles-ci.



AMORCE :
10 min

PRÉPARATION :
25 min

RÉALISATION :
25 min

SORTIE :
5 min

OBJECTIF : réinvestissement des notions apprises

TÂCHE DE BILLET DE SORTIE

5 minutes



À DIRE **66** 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 **66** J'espère que cet échange vous permettra de prendre conscience de vos réactions face à l'incertitude.

N'oubliez pas : notre seule certitude, c'est qu'il n'y pas de certitude. On peut aller de l'avant même si on ne sait pas exactement comment les choses vont se dérouler !



DES RESSOURCES

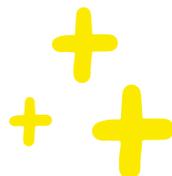
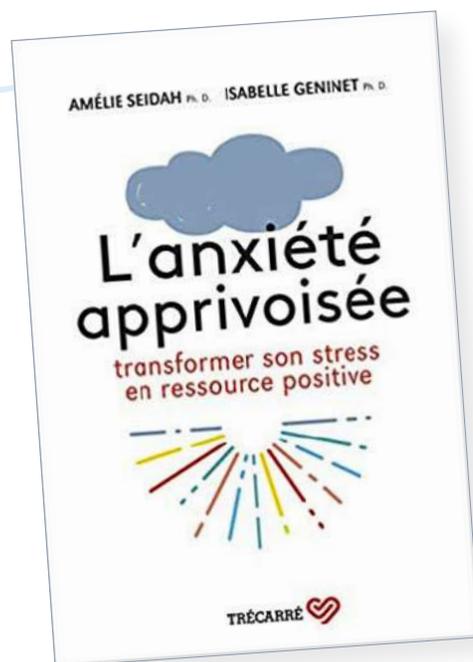
pour mieux comprendre l'anxiété:

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