

VOLUME 1



HABITAT JEUNESSE
MASCOUCHE Inc.

EFFICACITÉ

PERSONNELLE

ÉDITION RÉSERVÉE
AUX ADOS

DOSSIER SPÉCIAL:

MON BIEN-ÊTRE PERSONNEL

*Comment je peux améliorer ma
confiance en moi et me sentir
compétent ?*

STYLE • STYLE • STYLE •
STYLE • STYLE • STYLE •
STYLE • STYLE • STYLE •

L'anxiété de performance
*Quand la peur d'échouer devient trop
lourde à porter*

*Trucs et
conseils*



Comment te sens-tu à l'école ?

- Je suis dans mes pensées, j'ai envie d'être ailleurs
- Je vis des échecs même si je fais des efforts
- J'ai de la difficulté à rester motivé(e), à trouver un but
- Je suis fâché(e), en colère, frustré(e) envers mes profs ou la direction
- J'ai des conflits avec mes ami(es), je vis de l'intimidation, je me sens différent(e)
- Je me sens coupable parce que je ne donne pas mon 110% tout le temps
- Je ressens de la pression de performance de mes proches
- J'ai peur, je vis de l'anxiété, j'ai de la difficulté à nommer ce que j'aime à l'école
- Je suis désespéré pour mon avenir, j'ai peur de ne jamais trouver un emploi que j'aime ou de ne pas réussir à terminer mes études



Je me reconnais et heureusement il existe des solutions pour aller mieux ! Pour augmenter mon sentiment d'efficacité personnelle, je peux...

- Être à l'écoute de mes émotions pour mieux comprendre mes réactions
- Cesser de me dénigrer et je me dis des phrases positives et encourageantes
- Me fixer des objectifs plus petits et augmenter graduellement leurs difficultés, tout en respectant mon rythme
- Noter chaque petite réussite pour m'encourager !
- M'entourer de personnes qui visent les mêmes objectifs que moi, qui peuvent me donner des trucs et me motiver
- M'éloigner des paroles blessantes venant de personnes qui ne respectent pas ce que je vis, ce que je suis
- Choisir un entourage qui m'encourage, me soutient et me renvoie une image positive de moi-même
- Pratiquer des techniques de respiration et faire des activités pour me détendre quand je vis un grand stress.

Comment aider un ami qui a de la difficulté à avoir confiance en ses capacités de réussir ?

- Soit à l'écoute de ce qu'il vit sans lui apporter des solutions trop vite
- Accompagne-le à nommer ses qualités, ce qu'il réussit à faire de bien
- Nomme-lui ce que tu apprécies chez lui et pourquoi il mérite de se faire confiance
- Encourage-le à demander de l'aide à des professionnels. Tu peux lui rappeler que ce n'est pas une faiblesse mais une force d'aller chercher les outils nécessaires pour aller mieux !
- Aide-le à se changer les idées en proposant des activités qui sont plaisantes pour vous deux
- Accompagne-le à nuancer l'échec ; on peut être porté à mettre la faute entièrement sur nous ou totalement sur les autres. Tu peux donc l'aider à voir ce qui lui appartient et sur quoi il a peu de contrôle



Si je vis du stress en lien avec l'école, je peux...

- Organiser mon horaire d'étude à l'avance, où j'inscris des blocs précis de temps d'étude pour chaque matière.
- Me donner le droit à des pauses qui m'aideront à être plus productif par la suite.
- Aller à l'extérieur et bouger davantage pour recharger mon énergie. Être sur mon cellulaire ne donne pas de pause à mon cerveau. Au contraire, je le fatigue plus !
- Respecter mes limites ; si je me dis que j'étudie pendant 2 heures et qu'ensuite je prends un 30 minutes pour aller marcher à l'extérieur, je respecte cette pause ! Je peux me répéter que cette pause n'est pas un échec, mais un moment pour recharger ma batterie.
- Repenser mes attentes ; il est impossible d'étudier pendant des heures sans ressentir une fatigue physique et mentale. Nous avons tous besoin de repos et ce n'est pas une faiblesse !
- Modifier mon discours intérieur ; Est-ce que je suis en train de m'encourager ou de me rabaisser ? Est-ce que je parlerais comme ça à ma meilleure amie ?
- Récompenser mes efforts en m'offrant quelque chose qui me fait plaisir.



Qu'est-ce que le sentiment d'efficacité personnelle ?

Plus on se sent compétent et qu'on a confiance en soi, plus on a tendance à s'engager activement, à persévérer et mettre les efforts pour réussir.

Ça veut dire quoi, se sentir compétent ?

Se sentir **compétent**, c'est de performer à la hauteur de mes attentes. Plus ma note sur 10 est haute, plus je suis fier(ère) de moi.

La **fierté** est un sentiment positif que l'on ressent quand on réussit quelque chose qui nous tient à cœur. Vouloir être fier(ère) de soi est normal et peut nous motiver à atteindre de hauts sommets, car on sent qu'on s'accomplit en tant que personne.

Si je sens que j'ai accompli quelque chose qui me rend fier, ceci peut me donner une bonne dose de motivation à continuer !

La **motivation** à réussir dépend de la hauteur des défis que tu donnes en fonction de tes capacités. Plus le défi est assez grand pour être attirant, mais assez réaliste pour que tu réussisses à y arriver, plus ta motivation à mettre les efforts sera grande car tu ne seras ni découragé(e), ni ennuyé(e) par ce que tu dois faire.

Quand les défis sont à la hauteur de nos capacités et que nous les réussissons haut la main, notre **sentiment d'efficacité personnelle** est comblé !

Le sentiment d'efficacité personnelle dépend de plusieurs influences ;

- **Tes expériences du passé** ; Si tu as réussi ton premier examen de mathématiques, tu as davantage confiance en tes chances de réussir le deuxième qui approche !

- **Les commentaires des autres** ; Tu es influencé(e) par les commentaires positifs ou négatifs de tes proches face à ta réussite scolaire. Ce que ton entourage te dit pour t'encourager ou te dévaloriser peut t'affecter de façon positive ou négative. C'est très difficile de tenter de faire taire les phrases blessantes qu'on s'est déjà fait dire ou reprochées. On finit par y croire !

- **La comparaison aux autres** ; si, contrairement à toi, tout le monde a trouvé l'examen facile, tu peux te sentir nul. Si, au contraire, tout le monde est en échec et que toi tu as excellé, tu vas te sentir comme un génie !

- **Notre état de santé physique et mental** ; si tu vis des moments plus difficiles, que tu as envie de pleurer souvent, que tu te sens plus négatif(ve), que tu as des idées noires ; ceci peut affecter ton sentiment de compétence, ta motivation et ton estime de soi.



Quand la pression d'exceller devient trop grande et que le sentiment de fierté ne semble pas suivre, on peut sembler vivre de l'anxiété de performance !

- J'ai des pensées en tourbillons qui n'arrêtent presque jamais par rapport à un travail que j'ai à faire
 - Je me sens incapable de penser à autre chose, de relaxer avec des ami(es)
 - J'ai de la difficulté à accepter que je n'aie aucun contrôle sur certaines choses
- Je ne suis pas en mesure de terminer un travail à l'école car il n'est jamais assez parfait à mon goût
 - Malgré la fatigue, je dors mal car je suis agité(e) dans ma tête et dans mon corps
 - C'est impensable pour moi de voir l'échec comme un apprentissage
- Je ressens le besoin de réussir à tout prix et cela peut mener à des conflits avec ma famille, et mes ami(es)
- La peur d'échouer me terrorise à un tel point que l'anxiété que je ressens me paralyse et me fait souffrir car j'ai peur que l'échec me représente.

Si tu te reconnais, communique avec TEL-JEUNES qui peut t'écouter et t'accompagner : 1-800-263-2266

Ressources

- Tel-Jeunes 1-800-263-2266
- Jeunesse J'écoute 1 800 668-6868
- Centre de prévention suicide 1-866 APPELLE (277-3553)
- Drogue aide et référence 1-800-265-2626
- Jeu aide et référence 1-800-461-0140

Boîte à outils

yes!

- Tel-jeunes
- fondationjeunesentete.org/trousse-jeunes/

Sources et inspirations



- s3.amazonaws.com/u92-fondationjeunesentete/wp-content/uploads/2020/07/02144728/Fjet_Infographie-portrait-du-bien-etre-des-jeunes-2019.pdf
- sites.google.com/cssrdn.gouv.qc.ca/bienetre-jeunes-adultes/fiches-bien-%C3%AAtre/caract%C3%A9ristiques-individuelles
- vie-etudiante.uqam.ca/conseils-soutien/psycho/
- trouvetaressource.com/fr/publications/sante-mentale/lanxiete-de-performance-chez-les-adolescents
- onparledenosados.telequebec.tv/article/anxiete-performance-scolaire#:~:text=Les%20sources%20de%20cette%20anxi%C3%A9t%C3%A9,une%20personne%20%C3%A0%20l'autre.



Remerciements à nos précieux partenaires

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière

Québec

Centre
de services scolaire
des Affluents

Québec

LE RÉSEAU
D'ÉCLAIREURS

- François Bonnardel, député de Granby
- Lionel Carmant, député de Taillon
- Pascale Déry, députée de Repentigny
- Bernard Drainville, député de Lévis
- Pierre Fitzgibbon, député de Terrebonne
- Lucie Lecours, députée de Les Plaines
- François Legault, député de L'Assomption
- Caroline Proulx, députée de Berthier
- Pascale Déry, députée de Repentigny
- **Merci spécial à Mathieu Lemay, député de Masson**