



HABITAT JEUNESSE
MASCOUCHE Inc.

GESTION DES ÉMOTIONS

ÉDITION RÉSERVÉE AUX ADOS

*Pour mieux gérer
l'anxiété de
performance*

TRUCS
CONSEILS
RESSOURCES



SAVAIS-TU QUE...

Deux ados sur trois souffrent d'anxiété de performance au premier secondaire ?



QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE ?

Contrairement au stress, l'anxiété est la crainte d'une situation à venir. Elle débute donc la plupart du temps quelques jours ou quelques heures avant l'évènement attendu dans l'anticipation, souvent négative, de celui-ci.

L'anxiété de performance se définit comme la peur de l'échec ou de commettre des erreurs en situation de performance. Comme par exemple dans les arts, les présentations orales, les travaux d'équipe, les concerts et les compétitions sportives. Ces situations peuvent faire grimper le niveau d'anxiété.

Comment gérer mon anxiété de performance ?

- Adopte une attitude bienveillante envers toi (cesse de te diminuer et de te comparer aux autres)
- Essaie de faire plusieurs choses. Tu apprendras ce que tu aimes ou non et tes erreurs te permettront de faire des apprentissages.
- Fais-toi une liste de tes réussites pour ne pas les oublier quand tu douteras de toi, de tes forces et de tes compétences
- Met l'accent sur les efforts et non pas sur le résultat. Tu apprendras sur tes forces personnelles et sur tes faiblesses.
- Tu peux mettre des limites et dire NON. Respecte ce que tu ressens, ce que tu aimes et la personne que tu es car tu es unique. Si tu te respectes, les autres te respecteront aussi.

Comment se manifeste l'anxiété de performance ?

- **Les pensées négatives de soi** (Je suis poche, je comprends rien, j'y arriverai jamais). Commence à développer des pensées positives sur toi et dédramatise la gravité de la situation. Connecte-toi à la réalité et aux faits réels et non à différents scénarios.
- **Les manifestations physiques** (maux de tête, maux de cœur, tremblements, mains moites, etc). Les méthodes de respiration, l'activité physique et la méditation peuvent être très efficaces pour gérer les manifestations physiques.
- **Les manifestations comportementales** (éviter de faire quelque chose, effacer tout un travail et recommencer, vérifier à plusieurs reprises ou inventer des excuses). Planifie des moments d'études, de pratiques ou d'entraînement dans la semaine et fixe-toi des limites de temps afin d'éviter les excuses ou les comportements excessifs.

SAVAIS-TU QUE...

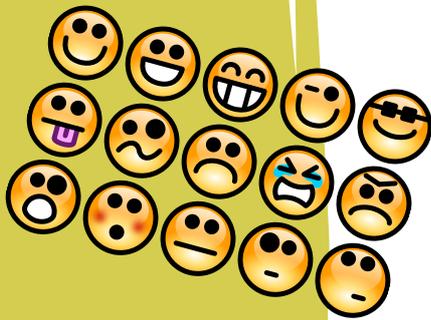
L'émotion, c'est une chose que tu ressens spontanément lors d'une situation particulière. Tu vis une émotion lorsque tu rougis, que ton rythme cardiaque s'accélère, que tu as chaud, etc.) et dans ta tête (tes pensées changent, tu as envie de crier, de pleurer, etc.). L'émotion est temporaire.

Les émotions agréables et désagréables

Nos émotions nous transmettent une information qui nous permet de réagir face aux événements de la vie. Elles agissent comme un bouton d'alerte. Il s'agit de décrypter son message et de réagir.

Il existe des émotions agréables :

- La gratitude
- La sérénité
- La fierté
- La joie
- La curiosité
- L'amusement
- L'admiration
- L'inspiration
- L'amour
- Et l'espoir



Ainsi que des émotions désagréables :

- La jalousie
- La déception
- La peur
- La colère
- La honte
- La tristesse
- La culpabilité
- Le dégoût
- La frustration
- Et l'angoisse

Les émotions désagréables nous font réagir afin de nous protéger.

Comment gérer tes émotions ?

Tu peux gérer tes émotions en 3 étapes:

- Prend le temps d'accueillir l'émotion. Que ressens-tu ? Où est-elle située, peux-tu la nommer? Exprime toi sur tes émotions lorsque tu les ressens.
- Quels sont les symptômes que tu ressens ? Comprends-tu ce que l'émotion te fait ressentir ? Que veut dire le message ?
- Il faut chercher le déclencheur de l'émotion afin de pouvoir agir sur la cause. Rappelle-toi que les émotions sont temporaires.



TRUCS POUR

RETROUVER MON CALME

- Faire de l'exercice, une activité physique pour dépenser de l'énergie;
- Écouter de la musique pour se détendre;
- Écrire ou colorier pour se relaxer et se changer les idées;
- Se réveiller 15 minutes plus tôt pour planifier sa journée;
- Prendre un bain chaud pour se calmer et se détendre;
- Diminuer la caféine pour aider à gérer le stress et diminuer l'anxiété;
- Se coucher plus tôt, bien manger, regarder un film comique, etc.



Boîte à outils :

- [emotions-liste-sentiments.pdf](#) ([laracinedesemotions.com](#))
- 4 manières de s'exprimer - [wikiHow](#)

Ressources:

TEL-JEUNES, ligne d'écoute 1-800-263-2266

JEUNESSE, J'ÉCOUTE, ligne d'écoute 1-800-668-6868



Sources et inspirations :

- [ANNEXE3-ListedesentimentssetEmotions.pdf](#) ([afeao.ca](#))
- Les sentiments : les différents sentiments que nous ressentons ([passeportsante.net](#))
- L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE ([usherbrooke.ca](#))
- [cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Trucs_et_astuces_pour_retrouver_mon_calme_et_mon_bien_etre.pdf](#)

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**