

# De l'anxiété de performance au perfectionnisme

FRÉDÉRIC LANGLOIS PH.D.

PROFESSEUR TITULAIRE, DÉPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE, UQTR

## Objectifs

- ▶ Définir l'anxiété de performance;
- ▶ Vous aider à reconnaître ses manifestations dans divers contextes;
- ▶ Introduction aux mécanismes impliqués;
- ▶ Les cercles vicieux menant à l'épuisement et la perte d'espoir
- ▶ Considérer une nouvelle façon de conceptualiser le perfectionnisme:
  - ▶ une stratégie de gestion pour répondre à différents besoins
- ▶ Penser aux motivations qui peuvent se cacher derrière l'anxiété de performance et le perfectionnisme

## L'anxiété, phénomène normal

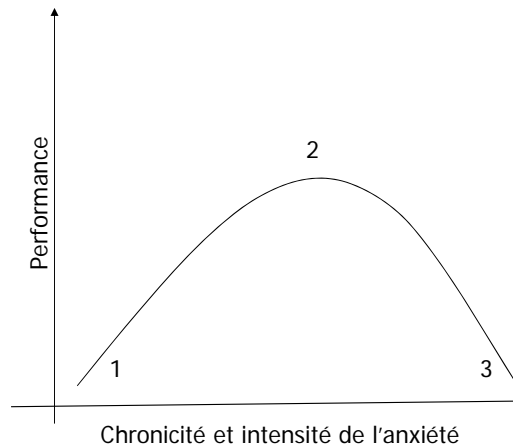
- ▶ L'anxiété est une émotion utile chez l'humain, elle l'aide à se protéger depuis le début des temps.
- ▶ On parlera de trouble anxieux quand l'anxiété se présente dans des situations qui n'en déclenchent habituellement pas.
- ▶ C'est comme si le système d'alarme était devenu trop sensible.
- ▶ Rares sont les gens qui ne vivent jamais de peurs ou d'anxiété.

## La fonction de l'anxiété

- ▶ Comme l'humain veut éviter la douleur et veut survivre :
  - ▶ Il veut pouvoir anticiper son environnement;
  - ▶ Il veut pouvoir prévenir les problèmes.
- ▶ Lorsqu'elle n'est pas excessive, l'anxiété peut augmenter jusqu'à un certain point la performance :
  - ▶ La vigilance est augmentée;
  - ▶ Les réflexes sont sensibles;
  - ▶ L'attention peut devenir plus focalisée et soutenue.
- ▶ Cependant, la relation entre la performance et l'anxiété n'est pas linéaire.

## Le lien entre la performance et l'anxiété

- ▶ **Zone 1:** Anxiété faible. Risque de motivation et de stimulation insuffisantes.
- ▶ **Zone 2:** Anxiété optimale. Stimule et favorise la performance.
- ▶ **Zone 3:** Anxiété excessive. Entraîne de la tension et de nombreux symptômes physiques. Nuit à la performance.



## Les déclencheurs de la peur évoluent...

- ▶ Avec le temps, l'humain s'est mis à craindre des objets de plus en plus abstraits et complexes.
- ▶ Ce ne sont plus seulement les menaces à l'intégrité de la vie qui font peur, mais d'autres besoins plus complexes :
  - ▶ Peur d'être abandonné;
  - ▶ Peur de déplaire;
  - ▶ Peur de l'échec;
  - ▶ Peur de ne pas performer.

## Quand l'anxiété devient trop forte : les troubles anxieux



- Phobies spécifiques;
- Phobie sociale;
- Trouble panique;
- Agoraphobie;
- Trouble obsessionnel-compulsif;
- Anxiété généralisée.

Environ 25% de la population générale va vivre un tel trouble à un moment ou l'autre dans sa vie.

## Qu'en est-il de l'anxiété de performance?

- ▶ L'anxiété de performance n'est pas un diagnostic DSM (la nomenclature de trouble de santé mentale la plus utilisée).
- ▶ On dira plutôt que l'anxiété de performance peut se manifester dans plusieurs troubles anxieux, notamment dans :
  - ▶ L'anxiété sociale;
  - ▶ Le trouble d'anxiété généralisée;
  - ▶ Le trouble obsessionnel compulsif (obsessions de perfection).
- ▶ Elle se manifeste aussi dans certains troubles de personnalités :
  - ▶ Personnalité obsessionnelle;
  - ▶ Personnalité évitante.

## Indices de la présence d'anxiété de performance

- ▶ Même s'il n'y a pas de critères diagnostics spécifiques, certains indices devraient attirer l'attention des intervenants assez tôt pour éviter une aggravation.
- ▶ Voici des idées, des suggestions d'indices cliniques (non empiriques):
  - ▶ La qualité de vie est diminuée à cause de cette anxiété;
  - ▶ Des aspects de la vie sont négligés en raison du temps excessif investi pour tenter de diminuer cette anxiété;
  - ▶ Les symptômes somatiques anxieux pré-performance sont très incapacitants;
  - ▶ L'inquiétude liée à la performance est difficile à contrôler et excessive :
    - ▶ Insomnie sur la performance causée par l'inquiétude;
    - ▶ La personne se sent constamment testée dans ses compétences ou craint toujours la critique de son travail;

## Indices de la présence d'anxiété de performance

- ▶ La personne critique constamment négativement sa propre performance;
- ▶ Il y a catastrophisation récurrente des conséquences d'une mauvaise performance;
- ▶ L'anxiété ne change pas même si les performances sont finalement assez bonnes;
- ▶ La réassurance des proches n'a plus d'effet (parents, famille, entraîneur, patrons, collègues);
- ▶ L'insatisfaction personnelle est constante et nuit à l'estime de soi.
- ▶ Excès de zèle en général;
- ▶ troubles somatiques à l'approche des échéances (migraines, troubles digestifs, tensions musculaires, etc.);

## Indices de la présence d'anxiété de performance

- ▶ Dans certaines situations extrêmes ou la personne est évaluée, elle peut perdre ses moyens au point de faire des attaques de panique :
  - ▶ « Geler », « figer » ou perdre le fil des pensées pendant une performance ou une échéance professionnelle, examens ;
  - ▶ Perte de mémoire dans les réunions d'équipe ou présentation devant collègues (scolaire ou professionnel) alors que les contenus étaient bien maîtrisés;
  - ▶ Paniques ou crises d'angoisse avant/pendant une performance (examen, réunion/présentation équipe), compétition).

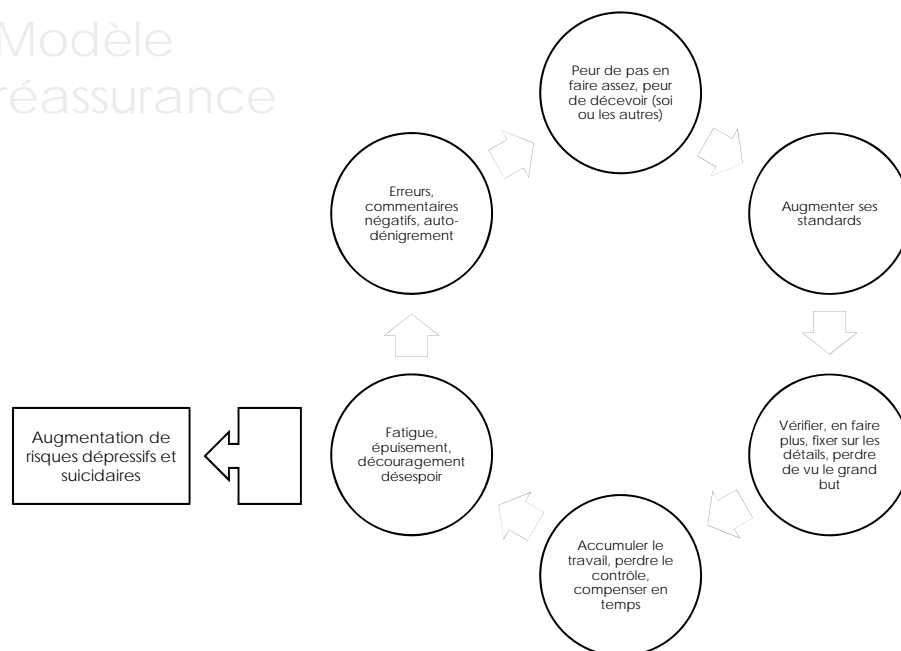
## L'anxiété de performance cachée ou subtile

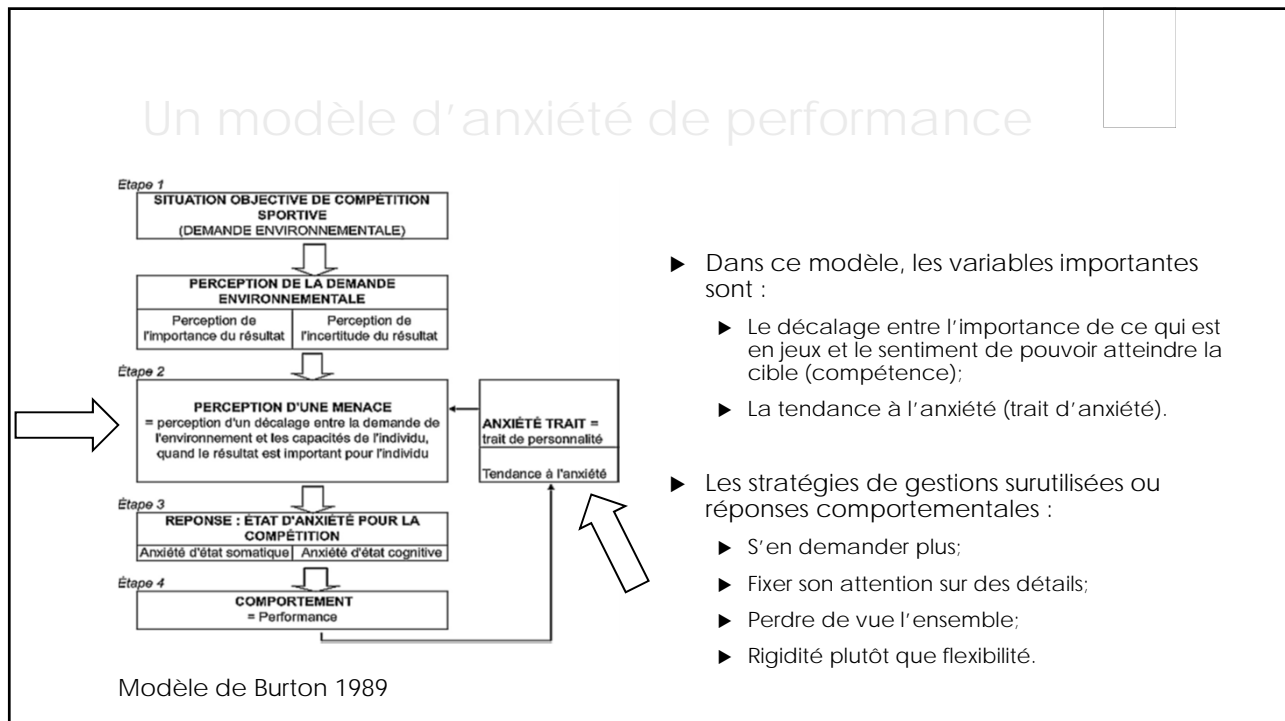
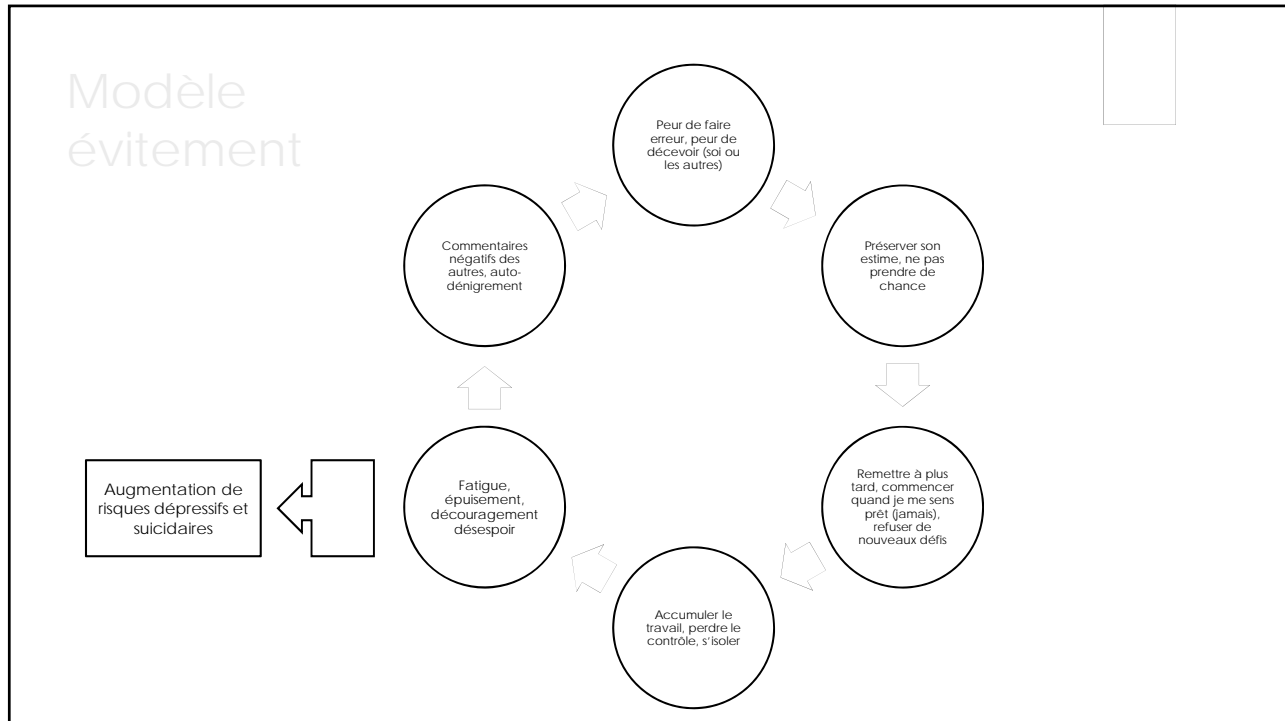
- ▶ Attention il y a aussi ceux qui évitent de se placer dans ces situations :
  - ▶ Ils n'osent pas entreprendre de projets dont l'issue est incertaine (leur performance notamment);
  - ▶ On peut considérer parmi ceux-ci des procrastinateurs;
  - ▶ Dans ce profil, ces personnes misent avant tout sur l'évitement plutôt que sur la réassurance.
- ▶ Il faut toujours garder en tête le prix de cette stratégie :
  - ▶ Fonctionne à court terme;
  - ▶ Coûte cher à long terme...

## L'effet de l'anxiété de performance si elle s'exacerbe et n'est pas ciblée

- ▶ Deux grandes voies possibles...
  - ▶ Les stratégies de réassurance (plus fréquent)
    - ▶ En faire plus qu'on en demande;
    - ▶ Relire plus, revérifier;
    - ▶ Etc...
  - ▶ Les stratégies d'évitement
    - ▶ Procrastination
    - ▶ Refuser les demandes
    - ▶ Éviter la nouveauté

## Modèle réassurance







## Quand on cible l'anxiété faible à modérée

- ▶ Un modèle basé sur l'anxiété suggère de travailler l'anxiété de performance en critiquant les pensées et en s'outillant davantage.
  - ▶ Critiquer l'enjeu de performance :
    - ▶ Nuancer l'importance;
    - ▶ Nuancer les conséquences.
  - ▶ Tolérer l'incertitude liée à la performance et la situation d'évaluation;
  - ▶ Rehausser la perception de compétence en travaillant plus fort ou en étudiant plus, en s'outillant plus :
    - ▶ Attention : Quand l'anxiété est pathologique... ce n'est plus une solution, mais cela devient une partie du problème.

## Autres cibles d'intervention

- ▶ Travailler sur les buts de l'étudiant :
  - ▶ Rééquilibrer les buts compétitifs (entrer dans un programme contingenté, obtenir des bourses au mérite, avoir une cote parfaite), l'activité n'est plus une fin en soi, mais un moyen d'accéder à un but supérieur :
    - ▶ Parfois peu contrôlables et donc anxiogène.
  - ▶ Augmenter les buts de maîtrise (dépassement de standards personnels) :
    - ▶ Les buts sont plus flexibles puisque l'étudiant peut les ajuster en fonction de son état et du contexte.
- ▶ On peut tenter de travailler sur la flexibilité :
  - ▶ La flexibilité globale de la personne;
  - ▶ La flexibilité derrière le projet d'études ou professionnel.
- ▶ Jusqu'ici, tout le monde peut tenter d'aider la personne à critiquer ses pensées et ses buts.

## Mais est-ce de l'anxiété pure?

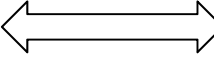
- ▶ Dans son sens strict, la peur et l'anxiété primaire sont déclenchées par des menaces à la vie :
    - ▶ La performance, bonne ou mauvaise ne met pas en danger la vie...
  - ▶ Par contre, l'anxiété est devenue une émotion subjective liée à nos perceptions et nos croyances.
  - ▶ L'anxiété de performance est reliée à la peur de l'échec :
    - ▶ Forte appréhension face aux évaluations;
    - ▶ Peur des situations où l'on pourrait risquer de se sentir jugé;
    - ▶ Peur de ne pas être à la hauteur.
- } Ne voyez-vous pas poindre une autre émotion?

## Ma vision de l'anxiété de performance.



- ▶ La partie manifeste émotionnelle est l'anxiété.
- ▶ La partie cachée laisse présager des enjeux liés à la honte:
  - ▶ L'anxiété de performance vise souvent l'évitement de l'émotion de honte;
  - ▶ La culpabilité est aussi très présente;
  - ▶ Lorsqu'on parle de honte, il est aussi souvent question du sentiment de compétence.

## La limite d'une conception basée uniquement sur l'anxiété

- ▶ Parfois, la personne doutera fondamentalement de ses compétences.
  - ▶ C'est à ce moment que la honte prend de plus en plus de place.
- ▶ Doute sur ses compétences  Doute sur sa valeur propre
- ▶ Quand des enjeux de honte se pointent, c'est un tout autre travail!
  - ▶ C'est à ce moment que l'anxiété de performance risque plus de demander un suivi ou une psychothérapie.
  - ▶ L'heureux mélange anxiété/honte est plus complexe à aborder.

## Honte saine et honte malsaine

- ▶ Fonction saine de la honte :
  - ▶ Partant de la nature grégaire de l'humain, la honte sert à protéger les liens entre les personnes et les groupes;
  - ▶ La honte saine est un signal qui nous permet de réajuster nos comportements pour maintenir l'harmonie dans les groupes sociaux.
- ▶ Utilisée de façon équilibrée, la honte saine permettra de créer un contexte pour :
  - ▶ Un message d'amour inconditionnel
  - ▶ Un lien d'attachement sain
- ▶ Utilisé à l'excès, honte malsaine :
  - ▶ La personne enregistrera que la performance est une condition pour protéger/maintenir la filiation (amour ou filiation conditionnelle).

## Anxiété de performance et enjeux de honte

- ▶ Quand l'enjeu touche plus la honte (estime de soi), il faut aller chercher les bonnes ressources :
  - ▶ La peur d'être rejeté à cause de sa performance est pour certains un puits sans fond...
  - ▶ Il faut plus de temps pour ébranler les croyances autour de ce besoin non comblé.
  - ▶ A ce moment, il faut considérer une psychothérapie qui devrait viser des schémas plus profonds.
- ▶ Plus les enjeux d'estime de soi et de honte sont présents dans l'anxiété de performance, plus les risques pour la santé mentale augmentent:
  - ▶ Anxiété, fatigue, épuisement, désespoir, risque suicidaire...

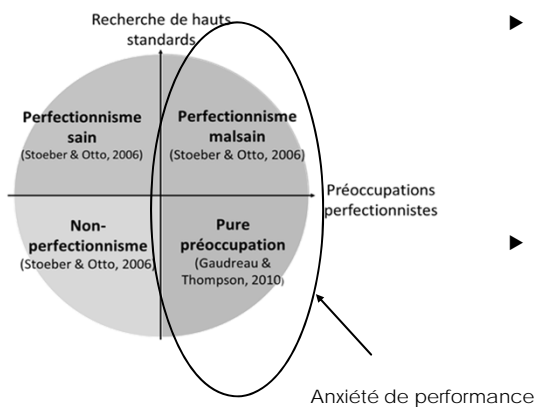
## Le perfectionnisme: une stratégie de gestion pour gérer l'anxiété de performance

- ▶ Chez certaines personnes, la honte ou la peur de la honte devient l'enjeu majeur :
  - ▶ La peur « d'être rejeté »;
  - ▶ La peur de ne plus rencontrer le critère pour faire partie du groupe.
- ▶ Pour elles, le perfectionnisme peut s'avérer une stratégie pour tenter de préserver:
  - ▶ Le lien avec le groupe;
  - ▶ Préserver l'estime de soi ou même pour tenter de l'augmenter.
- ▶ Le perfectionnisme est une stratégie qui, à l'excès, peut aussi malheureusement nuire à la performance.

## Quelques conceptions du perfectionnisme

- ▶ Adler (1956) considère que la recherche de la perfection est innée et normale.
- ▶ Le perfectionniste sain :
  - ▶ Vise des buts atteignables;
  - ▶ Vise la perfection dans le but de tous (altruiste).
- ▶ Le perfectionniste mésadapté :
  - ▶ Ils visent des buts irréalistes;
  - ▶ Ils ont peur de la critique et de faire des erreurs;
  - ▶ Ils accordent trop d'importance à l'admiration d'autrui;
  - ▶ Ils visent la perfection pour augmenter leur supériorité.

## Les deux grands facteurs du perfectionnisme



- ▶ La recherche de hauts standard personnels (Perf. positif) :
  - ▶ Associé à un coping plus positif et actif :
    - ▶ Coping actif, planification, et recherche de support social).
  - ▶ Associé à une meilleure gestion du stress.
- ▶ Préoccupations perfectionnistes (Perf. négatif) :
  - ▶ Associé à un coping de type évitant :
    - ▶ Dénî, désengagement, utilisation alcool et de drogues.
  - ▶ Réagit davantage négativement au stress;
  - ▶ Lié à la fatigue physique et mentale.

## Les besoins dans la théorie de l'autodétermina tion

OU: FAUSSEMENT CROIRE QUE  
LE PERFECTIONNISME EST LA  
RÉPONSE AUX BESOINS

## Les besoins dans la théorie de l'autodétermination

- ▶ Bien qu'une pluralité de facteurs détermine le comportement humain, les besoins psychologiques fondamentaux sont des nutriments nécessaires à notre survie (Deci & Ryan, 2011; Sheldon et al., 2011);
- ▶ Ces besoins génèrent de l'énergie et dirigent l'individu vers des activités permettant de les satisfaire;
- ▶ Il est possible de distinguer trois besoins psychologiques fondamentaux:
  - 1) Le besoin de compétence ;
  - 2) Le besoin d'affiliation interpersonnel ;
  - 3) Le besoin d'autonomie (Deci et al., 2001; Deci et al., 2013; Ryan & Deci, 2000).

## Le besoin de compétence

- ▶ Le besoin de compétence réfère à la capacité d'agir de manière efficiente avec son environnement (White, 1959);
- ▶ Ce besoin incite tout individu à développer ses propres capacités afin d'accéder à un sentiment de compétence;
  - ▶ Ainsi, la perception de compétence prime sur la « quantité » de capacités développées.
- ▶ Ce besoin serait lié au bien-être psychologique et favoriserait l'adaptation (Deci et al., 2013);
- ▶ Ce besoin inné permet à l'Homme de surmonter quotidiennement des défis et contribue de manière significative à l'actualisation du potentiel humain (Deci & Ryan, 2000).

## Le besoin d'affiliation interpersonnel

- ▶ Ce besoin se rapporte à la nécessité d'entretenir des relations sociales satisfaisantes (Deci & Ryan, 2000; Ryan, 1995);
- ▶ Il s'agit de développer et d'entretenir des relations perçues comme étant sécurisantes (Deci et al., 2013);
  - ▶ « sécurisantes » dans le sens de stables et inconditionnelles.
- ▶ Des études ont démontré que ce besoin permet de développer son plein potentiel, car un environnement supportant favorise l'émergence de talents et d'intérêts (Ryan et al., 2006).

## Le besoin d'autonomie

- ▶ Ce besoin renvoie à la nécessité d'agir par soi-même, de manière volontaire, de choisir de son propre chef sans influences extérieures;
- ▶ La satisfaction de ce besoin engendre un sentiment d'initier ces propres actions et d'agir de manière cohérente avec ses valeurs et ses intérêts (Deci & Ryan, 2012);
- ▶ La satisfaction de ce besoin est possible à tous les stades de la vie (enfance, adolescence, âge adulte et personne âgée);
  - ▶ La façon de combler ce besoin diffère selon la période de la vie (Deci et al., 2013).
- ▶ La satisfaction du besoin d'autonomie serait étroitement liée au bien-être psychologique (Miller, Das, & Chakravarthy, 2011).

## L'impact de la satisfaction des besoins sur la motivation

- ▶ Spécifiquement, des études ont démontré que lorsque les besoins psychologiques de base sont assouvis au cours de développement, l'individu aura tendance à s'orienter vers une motivation intrinsèque;
- ▶ À l'inverse, une carence quant à ces besoins, la personne sera plutôt prédisposée à tendre vers une motivation extrinsèque (Deci & Ryan, 2011);
- ▶ Le problème:
- ▶ Les perfectionnistes s'entêtent à croire que la quête de la perfection est la façon de répondre aux grands besoins...
  - ▶ Notre but est donc de les amener à prendre conscience qu'il est temps d'utiliser d'autres stratégies!



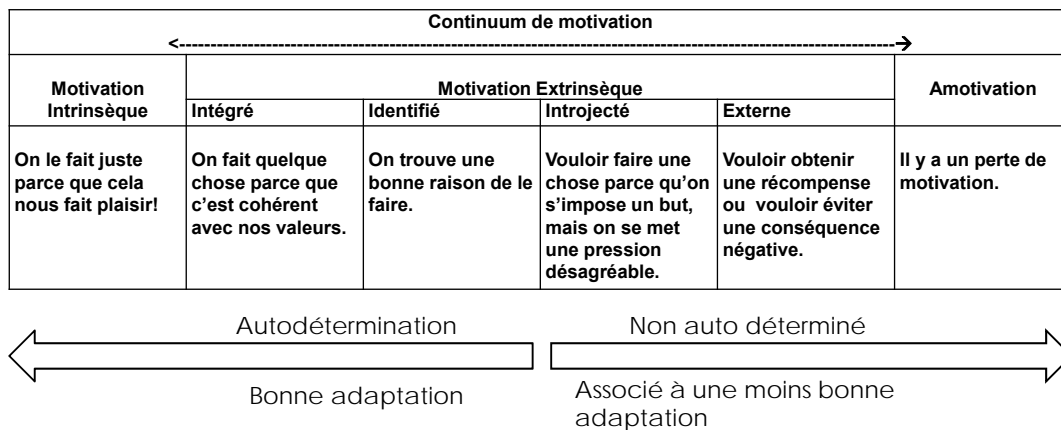
## Les besoins chez les perfectionnistes malsains (hypothèses cliniques selon la théorie)

- ▶ Le besoin de compétence;
  - ▶ Il serait non comblé car il présente un doute assez fondamental de la qualité de leur actions ou même d'erreurs;
  - ▶ Le problème serait souvent une mauvaise perception de leur compétence.
    - ▶ Le syndrome de l'imposteur pourrait être lié à ce besoin non comblé.
- ▶ Le besoin d'affiliation interpersonnelle;
  - ▶ Il serait non comblé car la personne craint que les relations soient conditionnelles à la performance. Les relations ne sont donc pas perçues comme stables.
- ▶ Le besoin d'autonomie;
  - ▶ Ce besoin pourrait varier beaucoup d'un cas à l'autre,
    - ▶ certains se remettent totalement aux règles et ne veulent pas prendre de décision
    - ▶ d'autres auront de la difficulté à déléguer et voudront tout faire eux même.

## C'est bien beau tout cela!

- ▶ Mais comment fait-on pour rester la zone saine de l'anxiété de performance et la zone saine du perfectionnisme?
- ▶ Déjà il faut mettre de côté les dichotomies...
  - ▶ Une piste intéressante serait d'analyser l'ensemble des motivations qui se cachent derrière le comportement.

## Modèle des motivations (Ryan & Deci, 1985)



**Table 3** Correlations Between Different Types of Motivation and Healthy, Unhealthy Perfectionism (general adult population)

	Intrinsic Motivation	Identified Motivation	Introjected Motivation	External Regulation	Amotivation
Healthy Perfectionism <sup>a</sup>	.41***	.30***	.18**	.00	.04
Unhealthy Perfectionism <sup>b</sup>	-.15**	.10	.42***	.42***	.21***

Note. (N = 336) \*\* p < .01 \*\*\* p < .001

a = Partial correlations controlling for Unhealthy Perfectionism,

b = Partial correlations controlling for Healthy Perfectionism

## Pourquoi je veux performer?

### ► La motivation externe :

- **Vouloir obtenir une récompense ou vouloir éviter une conséquence négative :**
  - Pour obtenir de l'attention positive;
  - Pour obtenir des trophées;
  - Pour obtenir de l'admiration;
  - Pour obtenir la première place;
  - Éviter la désapprobation momentanée;
  - Éviter des conséquences négatives tangibles (associées à des erreurs par exemple).

## Pourquoi je veux performer?

### ► La motivation introjectée :

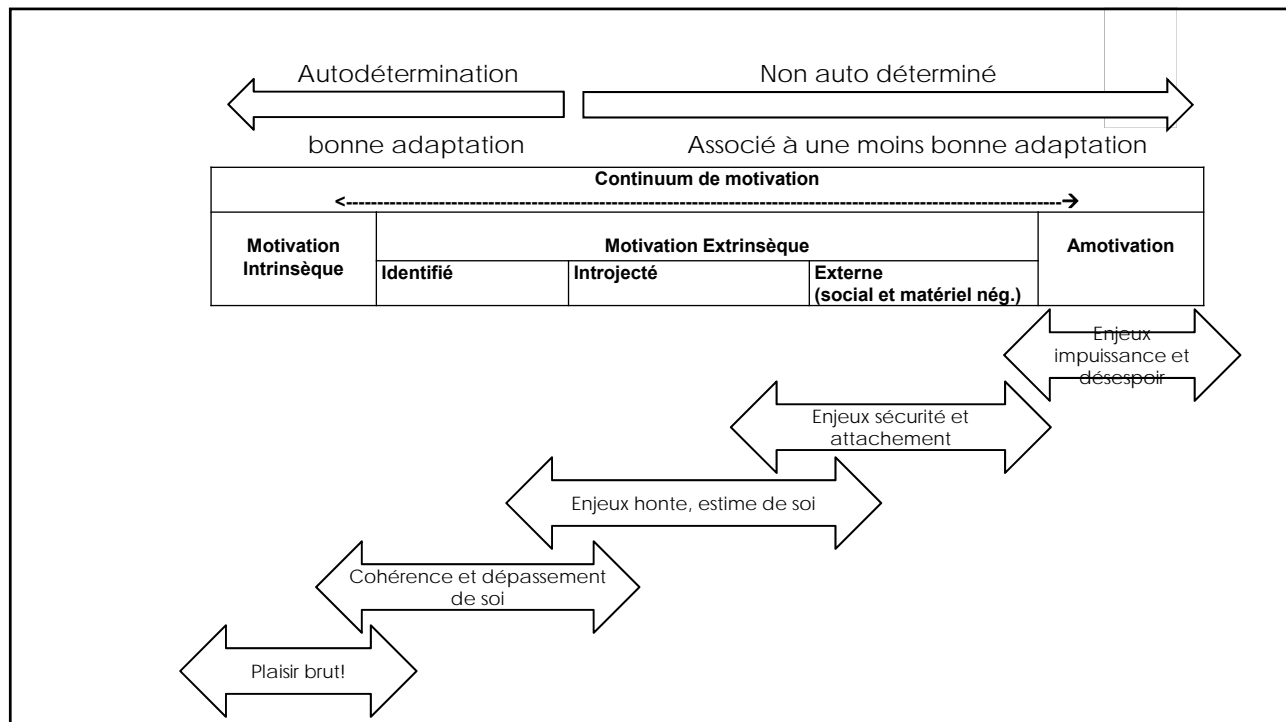
- **Vouloir faire une chose parce qu'on s'impose un but et dans un contexte de pression désagréable :**
  - Pour éviter la petite voix culpabilisante;
  - Pour éviter la honte;
  - Pour éviter la culpabilité.

## Pourquoi je veux performer?

- ▶ **La motivation identifiée :**
  - ▶ **On fait une chose parce qu'on a trouvé une raison plus personnelle de le faire :**
    - ▶ Cela commence à être plus cohérent avec moi-même;
    - ▶ C'est cohérent avec mes valeurs;
    - ▶ Ce n'est plus la petite voix des parents, de l'entraîneur, du mentor, mais ma voix;
    - ▶ J'ai compris en quoi le faire est utile et important pour moi.

## Pourquoi, je veux performer?

- ▶ **Motivation intrinsèque :**
  - ▶ **Pour le simple plaisir que cela me procure :**
    - ▶ J'aime réviser un texte, une tâche par plaisir;
    - ▶ J'aime me dépasser;
    - ▶ J'aime m'améliorer;
    - ▶ J'ai du plaisir dans les petits détails qui font une différence pour moi.



## Projet clinique (Essai doctoral India Plana)

- ▶ Protocole à cas unique pour traiter le perfectionnisme à l'aide d'un traitement visant la modification des motivations.
- ▶ Est-ce possible? Il faut le tester pour le savoir!
- ▶ Restez à l'affut de nos prochains recrutements!