



# AIDE À LA RÉUSSITE

## LA GESTION DU STRESS

« Ce que la chenille appelle la fin du monde, le maître l'appelle un papillon. » (Proverbe bouddhiste)

« La peur de l'échec est fort souvent reliée à cette peur fondamentale de la personne de perdre sa valeur, de déchoir en tant qu'être humain. Cette crainte repose sur la confusion entre les actes et la personne qui les pose, et la conclusion abusive qu'un mauvais acte permet d'affirmer que son auteur est mauvais. » (Lucien Auger)

**Comment expliquer le fait que certaines personnes arrivent à travailler sous pression et cherchent même à s'exposer au stress? Dans quelles circonstances le stress vous semble-t-il plus facile à gérer? Comment faire en sorte que les périodes d'examens et les présentations orales soient perçues plus positivement?**

### Les facteurs à l'origine du stress

Un certain niveau de stress est nécessaire à la survie. Il s'agit fondamentalement d'une réponse adaptative qui nous invite à réagir aux événements de toutes sortes auxquels nous sommes confrontés. Nos ancêtres néandertaliens exposés à une menace réelle voyaient leur organisme soumis à un fort stress qui les amenait à réagir (par la fuite ou par l'attaque). La source de stress était clairement identifiée et généralement temporaire. Les exigences de performance, de même que les nombreux agents stresseurs insidieux de notre monde moderne, génèrent des réactions de stress soutenues auxquelles il est difficile de répondre parce que plus subtiles. En résulte un état d'alerte permanent qui alimente un cercle vicieux bien connu :

**STRESS ÉLEVÉ, SOUTENU ET SUBTIL - RESSOURCES QUI S'ÉPUISENT - ANXIÉTÉ ET ANGOISSE – PRESSIONS INTERNES ET EXTERNES - MALADIE (ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL, ANGOISSE, ETC.)**

### Les facteurs personnels reliés au stress

Ce constat n'est pas suffisant pour expliquer le fait qu'il y a d'énormes différences individuelles dans notre manière de composer avec le stress. Outre les différences liées à l'hérédité, des traits de caractère particuliers rendent certaines personnes plus vulnérables au stress.

#### 1. Le perfectionniste

Il s'agit essentiellement d'un individu qui recherche l'excellence à tout prix. Ses exigences très élevées l'enferment petit à petit dans une sorte de prison psychologique aliénante. Il s'agit souvent d'une personne peu sûre d'elle-même, qui se sent parfois médiocre et qui fonctionne sur un mode de pensée « tout ou rien » (mon

travail est excellent ou pourri). Elle est également très sensible à la critique, qu'elle cherche à contourner, et elle idéalise les autres. Le plaisir est plutôt absent de sa vie axée sur la performance. Très souvent, on constate



qu'elle avait des parents très exigeants, rarement satisfaits. De plus, le fait d'être dans un domaine d'études très compétitif peut exacerber considérablement ce trait de personnalité (par ailleurs fort répandu et valorisé socialement).

## **2. Les personnalités de type A et de type B**

Certaines études en psychologie sociale arrivent à diviser la population en deux groupes distincts. D'une part, les personnes de type A, qui sont entreprenantes, compétitives, à la recherche de défis et d'action, pressées dans tout ce qu'elles font (même au resto!), bourreaux de travail. D'autre part, les personnes de type B s'avèrent plutôt conciliantes, détendues et peu attirées par les tâches compétitives. La personnalité de type A s'apparente à certains égards au perfectionniste au sens où elle cherche à maximiser l'utilisation de tout son temps et s'expose à un niveau plus élevé de stress.

## **3. La personnalité ayant un lieu de contrôle externe**

Séligman (1975), un chercheur en psychologie, a démontré par ses expériences qu'il était possible d'induire chez certains animaux (en l'occurrence des chiens) un sentiment d'impuissance (acquise) face à une situation aversive qui avait pour effet de bloquer tout apprentissage ultérieur. Après avoir été exposés à une décharge électrique à laquelle ils ne pouvaient se soustraire, les chiens avaient perdu le réflexe de fuir la décharge, même lorsqu'on leur permettait de quitter la cage. À l'instar de ces pauvres bêtes, certains individus semblent avoir développé le sentiment qu'ils n'ont aucun contrôle sur les événements de leur vie (lieu de contrôle externe). Ils sont soumis aux bons soins de leur destin, sur lequel ils n'ont pas de prise. Leur réaction au stress sera plutôt passive et leur performance moindre. À l'inverse, celui qui a l'impression d'avoir un certain pouvoir sur sa vie (lieu de contrôle interne) adoptera une attitude plus active et tentera de mobiliser toutes ses énergies en vue de bien réussir. On peut sans aucun doute affirmer, par exemple, que la plupart des athlètes olympiques médaillés aux derniers Jeux avaient un lieu de contrôle interne. Êtes-vous du genre à attribuer vos difficultés au destin, à l'incompétence du prof ou, au contraire, essayez-vous d'adapter votre méthode de travail aux exigences nouvelles du cégep?

## **Les pensées irréalistes**

Le fait d'entretenir des pensées irréalistes caractérise les styles de personnalités présentés précédemment. Selon les psychologues cognitivistes tenants de l'approche émotivo-rationnelle, ce n'est pas l'événement qui suscite le stress mais bien la perception que l'on a de ce dernier.

Les croyances acquises par nos expériences et notre éducation teintent notre vision du monde. Chaque être humain arbore une paire de lunettes qui lui est propre mais qui, dans une certaine mesure, déforme la réalité. Voici quelques exemples de pensées irréalistes qui finissent par affecter notre fonctionnement et nous rendent plus intolérants au stress :

- « Je ne peux me permettre d'échouer à cet examen. Mon projet de carrière serait foutu! »
- « Je dois être aimé et approuvé par tous. »
- « Il y a une solution juste et claire pour chaque problème. »
- « Je n'ai pas le droit d'être de mauvaise humeur ou de me tromper. »
- « Je n'ai pas de contrôle sur ce qui m'arrive. »
- « Si je ne planifie pas tout, je m'expose à une catastrophe. »
- « C'est trop difficile d'apprendre à se discipliner. »
- « Notre caractère ne change pas vraiment avec le temps. Notre passé difficile continue de nous affecter et détermine le reste de notre vie. »
- « Certaines personnes sont intelligentes, d'autres non. »
- « Je dois tout faire pour ne décevoir personne. »



Ces croyances justifient et même cautionnent nos comportements, voire nos performances médiocres. Elles nous rendent moins responsables, amères, désagréables et indisciplinés. Comment arriver à atteindre un objectif si nous partons perdants?

Les psychologues vous diront qu'il importe d'abord d'identifier les croyances irréalistes que vous vous êtes construites et de confronter ces dernières à des données réelles, des faits, de manière à les remplacer par des croyances plus réalistes et généralement plus saines : « Est-ce vrai qu'un échec est si dramatique? », « Est-ce vraiment possible de ne décevoir personne? »

<u>L'IDÉE IRRÉALISTE</u>	<u>REPLACÉE PAR</u>	<u>L'IDÉE RÉALISTE</u>
« Peur d'échouer »-----		« L'échec fait partie de tout comportement humain. »
« Peur de ne pas avoir assez étudié »-----		« Il est possible que j'aie pu omettre d'étudier certaines parties, mais je peux me débrouiller. »
« Manque de confiance à cause des examens précédents »-----		« J'ai tout pour réussir si je me suis donné une préparation suffisante. »
« Peur de manquer de temps »-----		« Ce n'est pas nécessaire de tout compléter, je ferai mon possible. »
« Les autres seront déçus de moi. »-----		« C'est humain d'échouer et je ne deviendrai pas un débile parce que j'ai échoué à un examen. »

## Apprendre à se détendre : quelques conseils

1. Pratiquez une forme ou une autre de relaxation : la méthode Jacobson (qui consiste à tendre les muscles et à les relâcher l'un après l'autre), la méditation, le yoga ou le simple fait de prendre de grandes respirations. Il s'agit de reprendre le contrôle de vos réactions physiologiques;
2. Essayez de prendre le temps d'observer vos réactions, vos pensées, comme si vous étiez un simple spectateur. Ne cherchez pas à fuir vos sensations mais bien à les comprendre. Vos inquiétudes sont-elles fondées? Est-ce que vous vous dirigez réellement vers une catastrophe?
3. Bougez! Si vous n'arrivez pas à reprendre le dessus, demandez s'il est possible de sortir quelques instants pour vous aérer. Ou encore, demandez du soutien ou des explications au professeur pour briser la glace. Vous pouvez également vous arrêter complètement, prendre le temps d'élargir votre horizon en regardant au plafond, par exemple;
4. Comme un athlète soumis à un stress intense, faites de la visualisation positive (imaginez votre état lorsque vous serez en vacances!) et revenez à vos techniques de base. Vous pouvez même vous référer aux techniques abordées dans cette série de feuillets (La réussite des examens);
5. Réajustez vos attentes : un échec, c'est décevant, mais cela ne vous empêchera pas d'avancer dans la vie;
6. Changez votre rapport au stress en essayant de le voir comme un élément mobilisateur qui améliore la performance (c'est habituellement ce qu'en disent les artistes qui ont le trac!);
7. Tentez de diversifier vos sources d'intérêt et de valorisation. Si le cégep est la seule chose qui vous tient à cœur, vous risquez de trop miser sur votre performance scolaire. Au fond, il s'agit de diversifier ses intérêts : vous valez beaucoup mieux qu'une note!;
8. Choisissez des amis qui vous apprécient pour ce que vous êtes. Entourez-vous de gens soutenant;
9. Demandez de l'aide (auprès d'un proche ou d'une ressource du collège) si vous en sentez le besoin;
10. Sachez dédramatiser, apprenez à rire de vous-même.

**BIBLIOGRAPHIE :** BÉGIN, Christian. *Devenir efficace dans ses études*, Beauchemin, coll. « Agora », 1992.  
BOUCHER, Francine et Jacqueline Avard. *Réussir ses études*, Éd. de Mortagne 1990.  
DIONNE, Bernard. *Pour réussir Guide méthodologique pour les études et la recherche*, Études vivantes, 1998.



**Publié par le Centre d'aide à la réussite**

3000, avenue Boullé, Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 1H9

Téléphone : 450 773-6800

514 875-444, poste 2442

Rédigé par Éric Chassé, aide pédagogique au Centre d'aide à la réussite

Coordination du projet : Roger Bouchard

Version révisée en mai 2014

**Reproduction autorisée avec la permission de l'auteur**