



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

« SUIS-JE ASSEZ ? » ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE ET PERFECTIONNISME

Amélie SEIDAH, Ph.D., psychologue

PROBLÉMATIQUE

L'anxiété de performance se décrit comme une pression, voire une obsession, de la réussite s'accompagnant d'une peur de commettre des erreurs en situation d'évaluation et de performance. Les répercussions de ce type d'anxiété sont nombreuses : peurs, inquiétudes incessantes, irritabilité, dévalorisation de soi, humeur dépressive, isolement, procrastination, sur-préparation et vérifications excessives, ainsi que de nombreux symptômes somatiques incommodes (fièvre, difficultés de concentration, insomnie, maux de ventre, etc.).

En cette ère de performance et de médias sociaux, où tout va à la vitesse grand V et où la pression à exceller dans plusieurs sphères de sa vie est omniprésente, il n'est pas surprenant que l'anxiété de performance connaisse une hausse alarmante chez les jeunes et les adultes au cours des dernières années. Les études montrent que ce type d'anxiété tend malheureusement à se cristalliser au fil du temps en l'absence d'interventions efficaces et ciblées. De plus, la recherche montre que le perfectionnisme sous-jacent contribue significativement au déclenchement et au maintien de cette formation d'anxiété. Cette formation s'adresse à tout intervenant œuvrant auprès de personnes souffrant d'anxiété de performance et de perfectionnisme excessif et contre-productif. Les stratégies cognitives et comportementales issues des données probantes présentées dans cette formation leur permettront de mieux reconnaître ce type d'anxiété et se sentir plus outillés et confiants dans leurs interventions cliniques.

BESOIN

Cette formation vise à présenter les principales manifestations cliniques de l'anxiété de performance ainsi que les diverses facettes du perfectionnisme. Elle offre l'opportunité aux intervenants de parfaire leur compréhension des processus centraux responsables du développement et du maintien de ces problématiques. Dans un esprit de prévention et de promotion de saines habiletés de gestion de l'anxiété et des pensées souffrantes, et à l'aide d'exemples concrets, cette formation permettra aux participants de se sentir plus outillés dans leur pratique clinique.

La formation vient répondre au besoin des intervenants qui souhaitent améliorer la justesse et l'efficacité de leurs interventions cliniques selon l'approche cognitive-comportementale, et ce tant auprès des adolescents que des adultes aux prises avec l'anxiété de performance et leur perfectionnisme sous-jacent.

CLIENTÈLE

Cette activité de formation continue est destinée aux psychologues, psychothérapeutes ainsi qu'aux intervenants en santé mentale et en milieux scolaires intéressés par l'intervention cognitive et comportementale (2^e et 3^e vagues) auprès d'adolescents et d'adultes souffrant d'anxiété de performance et de perfectionnisme excessif.

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

3 heures

MÉTHODE OU STRATÉGIE PÉDAGOGIQUE

L'exposé magistral sera la méthode pédagogique privilégiée considérant la nature du contenu de cet atelier. Certains exercices expérimentiels seront également effectués avec les participants.

ATTESTATION

Une attestation de participation sera remise aux participants ayant complété la formation.

PRÉALABLE

Aucun, mais une certaine connaissance de base quant à l'approche cognitive-comportementale serait souhaitable.

FORMATRICE



Amélie SEIDAH est psychologue clinicienne en pratique privée depuis 2003 auprès d'une clientèle adolescente et adulte, dont un fort pourcentage est constitué de personnes souffrant de troubles anxieux ou de l'humeur. En plus de sa pratique privée, ses études doctorales jumelées à ses expériences pratiques en milieux hospitaliers lui ont permis d'acquérir une solide formation dans le traitement cognitivo-comportemental des troubles anxieux. La formatrice offre d'ailleurs depuis 2006 des conférences et des ateliers de formation sur ces problématiques, ainsi que des services de supervision auprès des psychothérapeutes. Elle a co-écrit 4 livres « grand public », soit « Tout savoir pour composer avec les turbulences à l'adolescence » (Éditions Midi trente- 2016), « La peur d'avoir peur- 4^e édition » (Édition Trécarré-2018), « L'anxiété apprivoisée » (Édition Trécarré-2020) ainsi que « Les attaques de panique : Comment déjouer les montées d'anxiété (Éditions Midi trente- 2023).

OBJECTIFS

1. Définir l'anxiété de performance et le perfectionnisme
2. Décrire les principales manifestations cliniques et facettes de l'anxiété de performance et du perfectionnisme
3. Connaître et savoir appliquer les principales stratégies d'intervention cognitive-comportementale afin d'alléger l'anxiété de performance et assouplir le perfectionnisme chez les adolescents et les adultes.
4. Aider les intervenants à mieux guider l'entourage afin qu'il puisse soutenir sans maintenir l'anxiété chez leurs proches

CONTENU

- 1) Clarification de certains termes et concepts-clés (Bluteau & Dumont, 2014 ; Couture & Marcotte, 2014 ; Lupien, 2010)
 - Distinctions entre les concepts de stress, d'anxiété et de peur
 - Définition de l'anxiété de performance
- 2) Mythes et croyances erronées déboulonnées (McGonigal, 2015 ; Seidah & Geninet, 2020)
 - Mythes entourant l'anxiété et l'anxiété de performance
 - Aspects fonctionnels de la peur
 - Anxiété utile vs excessive
 - Avantages et inconvénients de l'anxiété de performance
- 3) Facteurs explicatifs contribuant au développement et au maintien de l'anxiété de performance (Martineau-Crête, Massé & Verret, 2023 ; Couture & Marcotte, 2014 ; Geninet & Seidah, 2016 ; Harrell, 2020 ; Harris, 2011 ; Schoendorff, Grand, et Bolduc, 2011 ; Siegel, 2020)
 - Présentation des composantes de la « mécanique interne » de l'anxiété de performance
 - Le rôle des critiques internes et l'effet sur le système nerveux
 - Pièges entourant la gestion des émotions et pensées souffrantes
 - L'inefficacité de la lutte, de l'évitement expérientiel et de la rigidité psychologique

- 4) Sensibilisation au concept de l'intolérance à l'incertitude comme facteur de vulnérabilité au stress et à l'anxiété (Dugas & Robichaud, 2007, Bottesi, et al., 2015 ; Mcevoy & Mahoney, 2012)
 - L'intolérance à l'incertitude comme processus transdiagnostique
 - Valorisation de la certitude comme signe « d'efficacité » et de « réussite »
 - Incertitude et choix (académiques, professionnels, relationnels...)

- 5) Le perfectionnisme démythifié (Lalot, et al., 2019 ; Reed, 2020 ; Siegel & McGonigal, 2019)
 - Définition et présentation de ses diverses facettes
 - La neurobiologie derrière le perfectionnisme
 - Les bénéfices et les coûts liés au perfectionnisme
 - L'importance de la fonction derrière les exigences élevées

- 6) Les étapes préliminaires aux interventions (Dionne, Ngo & Blais, 2013 Dugas & Robichaud, 2007 ; Geninet & Seidah, 2016 ; Schoendorff, Grand & Bolduc, 2011)
 - La prise de conscience de l'arrivée de ses pensées- « soi observateur »
 - Les attitudes à cultiver tout au long de l'intervention (accueil, ouverture, curiosité et flexibilité)

- 7) Stratégies cognitives et comportementales pour alléger l'anxiété de performance et assouplir les exigences élevées (Bennett-Levy, et al, 2004 ; Harrell, Siegel, Hayes & Buczynski, 2019 ; Harris, 2009 ; Hayes, 2005 ; Seidah & Geninet, 2020)
 - Discriminer et trier ses pensées- utiles vs parasites
 - Transformer les perceptions de menaces en perceptions de défis/opportunités
 - Prise de recul face aux pensées souffrantes (restructuration cognitive, défusion)
 - Expériences comportementales à intégrer au quotidien

- 8) Stratégies complémentaires à préconiser (Ciarrochi, Bailey & Harris, 2014 ; Dugas & Robichaud, 2007 ; Germer, 2009 ; Marchand, Letarte & Seidah, 2018 ; Neff, 2013)
- La gestion de son stress au quotidien
 - Affirmation de soi et mise de limites
 - Positionner les valeurs comme guide des choix comportementaux
 - L'autocompassion
- 9) Lignes directrices pour les proches soutenant une personne souffrant d'anxiété de performance

LISTE DE RÉFÉRENCES

- Bennett-Levy, J., Westbrook, D., Fennell, M., Cooper, M., Rouf, K. & Hackman, A. (2004). Behavioural experiments : historical and conceptual underpinnings. Dans *Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy*, 1-20. NY : Oxford University Press.
- Bluteau, J. & Dumont, M. (2014). L'anxiété et le stress de performance. Dans L. Massé, N. Desbiens et C. Lanaris (dir.), *Les troubles du comportement à l'école: prévention, évaluation et intervention* (2^e éd., p. 33-46). Gaëtan Morin Éditeur
- Dionne, F., Ngo, TL & Blais, MC (2013). Le modèle de la flexibilité psychologique : une approche nouvelle de la santé mentale. *Revue Santé Mentale Québec*, 38(2), 111-130.
- Dugas, M.J. & Robichaud, M. (2007). *Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: From science to practice*. NY: Routledge.
- Geninet, I. & Seidah, A. (2016). *Tout savoir pour composer avec les turbulences à l'adolescence (et révéler l'être génial, fantastique et exceptionnel que tu es!)*. Québec, Miditrente.
- Germer, C. (2009). *L'autocompassion : Une méthode pour se libérer des pensées et des émotions qui nous font du mal*.

Harris, R. (2011). *Le piège du bonheur*, Montréal, Les Éditions de l'Homme.

Harrell, S., Siegel, R., Hayes, S. & Buczynski, R. (2019). How to work with clients paralyzed by their perfectionism. Dans *How to work with a client's perfectionism*- Formation NICABM

Hayes, S. (2005). *Get out of your mind and into your life : The new acceptance and commitment therapy*. Oakland : New Harbinger Publications Inc.

Lalot, D., Segal, Z., Tatkin, S., Greenberg, M., Brewer, J. McGonigal, K. & Buczynski, R. (2019). Perfectionism's Cost: Helping clients see the hidden damage under the rewards. Dans *How to work with a client's perfectionism*- Formation NICABM

Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*. Montréal : Editions Au Carré.

Marchand, A., Letarte, A. & Seidah, A. (2018). *La peur d'avoir peur : Guide de traitement du trouble panique avec agoraphobie*. 4^e édition. Montréal, Québec, Les Éditions du Trécarré.

Martineau-Crête, I, Massé, L. & Verret, C. (2023). Facteurs scolaires qui influencent l'anxiété de performance des élèves au secondaire. Conférence présentée au 9^e Congrès biennal du CQJDC.

McGonigal, K. (2015). *The Upside of stress : Why stress is good for you and how to get good at it*. New York, Avery.

Neff, C. (2013). *S'aimer : Comment se réconcilier avec soi-même*. Paris : Belfond.

Reed, C. (2020). *Overcoming perfectionism: How to let go of self-criticism, build self-esteem and find balance*. Epic Digital LLC.

Schoendorff, B, Grand, J. & Bolduc, M-F. (2011). *La thérapie d'acceptation et d'engagement : Guide clinique*. Belgique : De Boeck.

Seidah, A. & Geninet, I. (2020). *L'anxiété apprivoisée. Transformer son stress en ressource positive*. Montréal, Trécarré.