

Comment aider les étudiants souffrant d'anxiété liée aux examens : Un guide pour le personnel enseignant

Dans notre rôle d'enseignement, nous faisons tout notre possible pour que les étudiants et les étudiantes atteignent l'excellence. Nous voulons les stimuler et les pousser à se dépasser, mais il arrive que nous leur lancions de trop grands défis avant qu'ils se sentent prêts à les relever.

Plusieurs d'entre nous connaissent l'anxiété liée aux examens, qu'elle surgisse avant une évaluation ou après coup, lors de l'attente des résultats. L'anxiété et les évaluations font partie d'un parcours d'études normal; il peut même s'agir d'expériences bénéfiques contribuant au développement des étudiants et des étudiantes.

Effectivement, une dose appropriée d'anxiété et de peur de l'échec favorise la concentration et peut augmenter la motivation à approfondir la matière. Les évaluations ont également un objectif valable : elles permettent tant au personnel enseignant qu'à l'étudiant de déterminer à quel point la matière a été comprise. C'est lorsqu'elle commence à nuire au fonctionnement de la personne que l'anxiété est problématique. De la même façon, une trop grande peur de l'échec aura des effets néfastes : un individu terrorisé à l'idée des conséquences d'un échec éventuel risque d'avoir de la difficulté à se concentrer en classe ou lorsqu'il étudie pour un examen.

Il n'est donc ni réaliste ni désirable d'éviter le stress lié à l'évaluation. Mais il est très important d'aider les étudiants et les étudiantes à le comprendre et à le gérer de façon à réduire les probabilités de vivre au cours de leurs études des périodes prolongées d'anxiété.

LA DIFFÉRENCE ENTRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Le stress est une réponse à une cause externe, par exemple un examen prévu bientôt ou une querelle avec un proche; il s'apaise quand la situation stressante a eu lieu ou que le conflit est résolu. Comme le stress a une cause externe directe, on gagne à simplement agir pour faire face à la situation. L'anxiété est la réaction au stress propre à un individu; son origine est interne. Elle est caractérisée par un sentiment continu d'appréhension ou de peur dans des situations qui ne sont pas réellement menaçantes. L'anxiété a tendance à demeurer même après que l'élément préoccupant soit devenu du passé. Le stress et l'anxiété se manifestent souvent par des symptômes semblables (décrits plus loin).



PLUSIEURS FONDEMENTS PSYCHOLOGIQUES POSSIBLES

Tant la manifestation extérieure que l'intensité de l'anxiété liée aux examens varient d'une personne à l'autre. Certains étudiants semblent tendus et exigeants tout au long de la session tandis que d'autres présentent des signes de nervosité quelques jours avant les examens, désespérant de maîtriser la matière. Certaines personnes vivent de l'anxiété pendant une longue période après les examens, s'inquiétant de leurs résultats et des conséquences qui en découleront. Voici certains des mécanismes qui peuvent être sous-jacents à l'anxiété liée aux examens :



UN COMPORTEMENT APPRIS

Les étudiants et les étudiantes ne commencent pas nécessairement leur parcours universitaire en faisant de l'anxiété à chaque évaluation. Ce sont souvent des pressions extérieures (venant de leurs parents ou liées à des objectifs d'études qui dépendent de leur moyenne générale) qui conditionnent cette réaction. Il arrive que les étudiants et les étudiantes intériorisent cette pression en une réaction d'anxiété prolongée.



UN ENSEIGNANT OU UNE ENSEIGNANTE QUI RIDICULISE LES PERSONNES

Rappelez-vous qu'il est important de faire preuve de patience envers les étudiants et les étudiantes, qui sont en apprentissage. En mettant une personne sous les projecteurs ou en la ridiculisant, vous ne ferez qu'augmenter son anxiété par rapport aux examens.



ASSOCIER LES BONS RÉSULTATS AVEC SA VALEUR PERSONNELLE

Lorsqu'une personne perçoit ses résultats scolaires comme correspondant à sa valeur plutôt qu'à un aspect de sa vie parmi d'autres, elle sera évidemment plus anxieuse par rapport aux évaluations.



SUIVRE UN COURS D'UN NIVEAU SUPÉRIEUR À SA COMPÉTENCE ACTUELLE

Il est important de s'assurer que les étudiants et les étudiantes ne sont pas inscrits à des cours requérant un niveau de compréhension et d'habileté inapproprié, car leurs notes et leur santé mentale en souffriraient.



SENTIMENT DE PERTE DE CONTRÔLE

Ceci s'applique à tous les types d'anxiété : nous, les humains, nous inquiétons à propos des choses que nous ne pouvons pas contrôler. Plus nous avons l'impression que les choses sont hors de contrôle, plus nous sommes portés à vivre de l'anxiété. Si une personne ne se sent pas en mesure de performer lors d'un examen, elle risque de vivre plus d'anxiété.



LA PEUR DU REJET PAR LA FAMILLE ET LES AMIS EN CAS DE MAUVAIS RÉSULTATS SCOLAIRES

Les parents ou les tuteurs veulent encourager leurs enfants à réussir, mais leurs « encouragements » feront plus de mal que de bien si la personne sent qu'elle sera rejetée en cas de mauvais résultats.



LES EXAMENS MINUTÉS ET LA PEUR DE N'AVOIR PAS LE TEMPS DE TERMINER, MÊME SI ON EST CAPABLE DE RÉPONDRE À TOUTES LES QUESTIONS

Plusieurs étudiants et étudiantes ont en horreur les examens minutés, la limite de temps ajoutant une pression importante à celle de l'examen lui-même. Cela est particulièrement vrai lorsqu'il s'agit d'un examen déterminant pour la note finale.



CENTRE D'INNOVATION EN

SANTÉ MENTALE SUR LES CAMPUS

COMMENT AIDER LES ÉTUDIANTS SOUFFRANT D'ANXIÉTÉ LIÉE AUX EXAMENS

[campusmentalhealth.ca/fr] [morefeetontheground.ca/fr]

LES SYMPTÔMES COURANTS DE L'ANXIÉTÉ LIÉE AUX EXAMENS

SYMPTÔMES COMPOSITEMENTAUX OU COGNITIFS

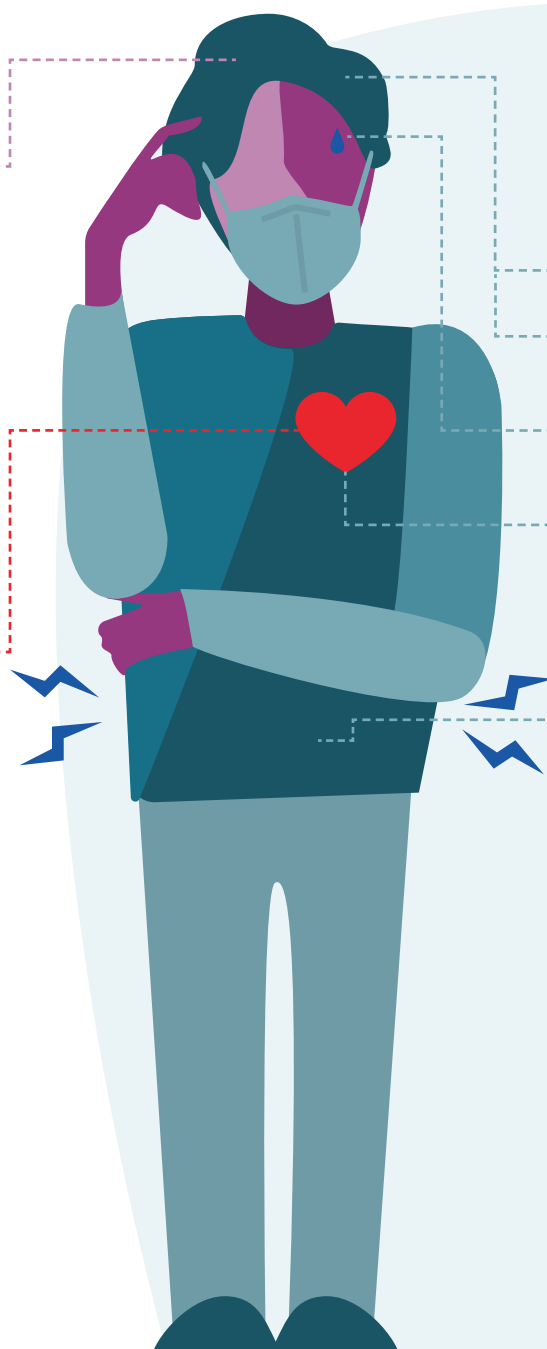
- Difficulté à se concentrer
- Pensées ou image de soi négatives
- Comparaison de soi avec les autres
- Procrastination*

SYMPTÔMES ÉMOTIONNELS

- Sentiments de peur, d'impuissance, de déception et de stress
- Pensées négatives et obsession des performances passées
- Inquiétudes concernant l'avenir
- Tachypsychie (pensées très rapides) ou altération de la conscience

SYMPTÔMES PHYSIQUES

- Maux de tête
- Sensations d'étourdissement ou d'évanouissement
- Transpiration excessive
- Crises de panique**
- Rythme cardiaque rapide
- Souffle court
- Nausée



*La procrastination est souvent un symptôme de perfectionnisme. Les individus qui ont appris à associer réussite scolaire et valeur personnelle risquent de souffrir de perfectionnisme : un besoin que tout ce qu'ils font soit parfait ou à tout le moins exceptionnel. Les personnes perfectionnistes sont portées à être intensément critiques envers elles-mêmes lorsqu'elles ne répondent pas à leurs attentes élevées. Elles peuvent alors procrastiner ou relâcher leur rigueur, se disant que si elles ne sont pas capables de bien faire les choses, il ne vaut même pas la peine d'essayer. Il est donc important que le personnel enseignant souligne que les erreurs font partie de l'apprentissage et qu'elles sont nécessaires à qui veut s'améliorer.

**Si l'étudiant ou l'étudiante n'a jamais vécu de crise de panique auparavant, il est important de savoir à quoi cela peut ressembler. Tout comme l'anxiété, les crises de panique peuvent se manifester de différentes manières selon les individus. En tous les cas, elles se caractérisent toujours par un sentiment aigu et intense de peur ou d'anxiété, souvent accompagné d'un rythme cardiaque rapide qui peut donner l'impression que la personne a une crise cardiaque. La crise de panique est différente de la crise d'anxiété, cette dernière présentant des symptômes moins intenses (notamment une douleur à la poitrine, des maux de tête ou des douleurs gastriques), mais pouvant durer plusieurs jours ou même plusieurs semaines.



CENTRE D'INNOVATION EN

SANTÉ MENTALE SUR LES CAMPUS

COMMENT AIDER LES ÉTUDIANTS SOUFFRANT D'ANXIÉTÉ LIÉE AUX EXAMENS
[campusmentalhealth.ca/fr] [morefeetontheground.ca/fr]

DIMINUER L'ANXIÉTÉ LIÉE AUX EXAMENS

Vous, enseignants et enseignantes, pouvez prendre plusieurs mesures pour contribuer à diminuer l'anxiété liée aux examens. En voici quelques-unes :



ÉTABLISSEZ UNE CULTURE DE CLASSE FAVORABLE

La meilleure chose à faire, c'est d'établir une culture de classe qui priorise la maîtrise des habiletés et souligne les efforts mis dans les travaux et les examens plus que la performance. Pour ce faire, il est important d'éviter les sarcasmes et les moqueries ainsi que les comparaisons inappropriées entre les personnes.



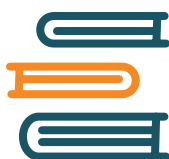
SOYEZ DISPONIBLE POUR VOS ÉTUDIANTS ET VOS ÉTUDIANTES.

Assurez-vous que vos étudiants savent qu'ils peuvent venir vous voir s'ils ont des questions ou des préoccupations, ou simplement s'ils sont stressés par rapport à une évaluation. Il est important de connaître l'état émotionnel de vos étudiants et de vos étudiantes; ceux-ci doivent savoir que vous êtes un allié ou une alliée de confiance. Assurez-vous qu'ils connaissent vos heures de bureau et demandez-leur ce qui les aiderait à venir vous voir?



METTEZ-VOUS À LA PLACE DES ÉTUDIANTS QUAND VOUS CONCEVEZ VOS COURS

Rappelez-vous d'humaniser vos cours en vous mettant à leur place. Nous voulons favoriser l'apprentissage en créant des cours faciles à consommer pour les étudiants et les étudiantes. S'il y a moins d'ambiguïté par rapport au parcours proposé, ils vivront nécessairement moins d'anxiété.



AIDEZ-LES À ÉTUDIER DE FAÇON PLUS EFFICACE

Vos étudiants et vos étudiantes parcourent-ils des yeux les textes à l'étude jusqu'à les fixer, sans rien retenir? Intégrez diverses façons de mettre de l'avant la matière la plus importante (contenu, concepts, problèmes) pour les aider à comprendre où investir leur temps et leur énergie. Cela signifie que les évaluations et les examens devraient refléter la matière à laquelle vous consacrez le plus de temps en classe. Les services de jeux-questionnaires adaptables offerts par les fournisseurs de manuels peuvent vous aider à ponctuer la session de petites évaluations qui mobiliseront les étudiants et leur permettront de savoir s'ils sont sur la bonne voie.



RÉÉQUILIBREZ L'ÉVALUATION POUR FAVORISER LA PARTICIPATION TOUT AU LONG DE LA SESSION

Répartir les évaluations importantes tout au long de la session encourage les étudiants et les étudiantes à rester mobilisés et à prendre l'habitude d'étudier chaque semaine. Certains profs ont découvert que le fait de diminuer le pourcentage de la note finale attribué aux évaluations, à mesure que la session avance, avait un effet favorable sur le niveau d'anxiété de leurs étudiants et de leurs étudiantes. Donner plus de poids aux évaluations hebdomadaires peut être une bonne façon de favoriser leur participation et de les aider à mieux se préparer.



CONCEVEZ VOS ÉVALUATIONS ET VOS EXAMENS DE FAÇON À MINIMISER L'ANXIÉTÉ

Assurez-vous de commencer vos examens par quelques questions faciles : les étudiants et les étudiantes se sentiront plus à l'aise pour le reste de l'épreuve. Après ces quelques gains sans effort, augmentez graduellement la difficulté des questions. À éviter : les pages surchargées de questions ainsi que les questions pièges. À favoriser : une variété de types de questions et, à l'occasion, une question à teneur humoristique ou à la réponse très évidente pour amener un peu de détente.



CENTRE D'INNOVATION EN

SANTÉ MENTALE SUR LES CAMPUS

COMMENT AIDER LES ÉTUDIANTS SOUFFRANT D'ANXIÉTÉ LIÉE AUX EXAMENS
[campusmentalhealth.ca/fr] [morefeetontheground.ca/fr]



PROPOSEZ UNE ROUTINE PRÉEXAMEN

Les étudiants et les étudiantes sont en grande partie responsables de la préparation de leurs examens, mais l'enseignant ou l'enseignante peut aussi proposer une séance de révision qui aidera les étudiants à retenir la matière à examen. Ayez une routine préexamen parallèle à celle des étudiants : offrez des moments d'étude et de révision ponctués de petites pauses pour que les étudiants puissent relâcher leur concentration. En préparation aux examens importants, il peut ainsi être très aidant de consacrer une séance complète à une révision de la matière en grand groupe.



TRANSMETTEZ DES TECHNIQUES DE RELAXATION

Nous mentionnions précédemment l'intérêt d'intégrer de petites pauses à votre routine préexamen. Vous pouvez en profiter pour transmettre des techniques de relaxation à vos étudiants et à vos étudiantes, notamment des exercices de respiration profonde, d'étirement en douceur ou de visualisation de la réussite.



ENCOURAGEZ-LES À FAIRE DE L'EXERCICE ET À DORMIR SUFFISAMMENT

Étudier, c'est bien, mais pas quand on le fait pendant des heures sans prendre le temps de se reposer. Encouragez les étudiants et les étudiantes à se lever et à bouger pendant leurs périodes d'étude et à entrecouper celles-ci de promenades. Rappelez-leur que le sommeil est une composante importante de la préparation à un examen.



AYEZ À L'ESPRIT L'ACCESSIBILITÉ DE L'APPRENTISSAGE

Nous savons que les personnes n'apprennent pas toutes de la même manière. Utilisez les ressources offertes par votre établissement d'enseignement pour vous assurer que votre cours et vos évaluations sont accessibles au plus grand nombre d'étudiants et d'étudiantes possible.



SUGGÉREZ-LEUR DE PARLER À UN CONSEILLER OU UNE CONSEILLÈRE

Le personnel enseignant ne peut pas tout faire. Si vous remarquez que certains étudiants semblent particulièrement anxieux à l'approche des examens (ou en général), recommandez-leur d'utiliser les services de counseling de votre établissement d'enseignement pour recevoir l'aide et de la guidance nécessaires.

RÉFÉRENCES :

1. Akinsola, E. F., & Nwajei, A. D. (2013). Test anxiety, depression and academic performance: assessment and management using relaxation and cognitive restructuring techniques. *Psychology*, 4(06), 18.
2. Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and exercise*, 10(1), 186-192.
3. Hong, E., Sas, M., & Sas, J. C. (2006). Test-taking strategies of high and low mathematics achievers. *The Journal of Educational Research*, 99(3), 144-155.
4. Ribeiro, J. A., & Sebastiao, A. M. (2010). Caffeine and adenosine. *Journal of Alzheimer's Disease*, 20(s1), S3-S15.
5. Salend, S. J. (2011). Addressing test anxiety. *Teaching exceptional children*, 44(2), 58-68.
6. Study Tips. (n.d.). Retrieved from <http://uaap.mit.edu/tutoring-support/study-tips/mastering-tests/draft-study-plan>.
7. Studying 101: Study Smarter Not Harder. (n.d.). Retrieved from <https://learningcenter.unc.edu/tips-and-tools/studying-101-study-smarter-not-harder/>.
8. Why Sleeping May Be More Important Than Studying. (2013, January 11). Retrieved from <https://www.kqed.org/mindshift/26079/why-sleeping-may-be-more-important-than-studying>.



CENTRE D'INNOVATION EN

SANTÉ MENTALE SUR LES CAMPUS

COMMENT AIDER LES ÉTUDIANTS SOUFFRANT D'ANXIÉTÉ LIÉE AUX EXAMENS
[campusmentalhealth.ca/fr] [morefeetontheground.ca/fr]