



## SERVICE DE SANTÉ ET PSYCHOLOGIE

Distribuée mensuellement, l'infolettre vous offre des conseils et des informations sur divers sujets en lien avec la psychologie. Les thèmes qui sont abordés sont ceux qui ont été choisis par vous, la population étudiante, lors de la Journée kiosques 2018 au campus de Moncton.

Bonne lecture!



### DÉFI-SANTÉ

-Améliore tes méthodes d'étude : gestion du temps, préparation et passation des examens, mémoire et étude, lecture efficace, concentration, procrastination

-Entretient un discours interne positif et réaliste tel que «*Je suis capable.*» «*Je me suis bien préparée.*» «*Je suis prêt.*» «*Je vais m'améliorer.*»

-Évalue si tes inquiétudes sont fondées : *Quelles sont les preuves «pour» et «contre» mes pensées? Est-ce que mes pensées m'aident à me sentir mieux ou à atteindre mes objectifs? C'est quoi le meilleur et le pire qui pourrait arriver?*

-Emploie des stratégies pour accepter et tolérer l'anxiété au lieu de l'éviter (ex. : technique de relaxation)

### Service de santé et psychologie @

Université de Moncton  
Campus de Moncton  
Local, C-101, Centre étudiant  
506-858-4007  
[psychologie@umoncton.ca](mailto:psychologie@umoncton.ca)  
[www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie](http://www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie)



UNIVERSITÉ DE MONCTON  
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN



## ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

### QUEL EST LE LIEN ENTRE ANXIÉTÉ ET PROCRASTINATION?

Il est important de bien identifier s'il s'agit du stress ou de l'anxiété afin de mieux y répondre. En présence d'anxiété, il est nécessaire d'évaluer la justesse de nos pensées pour y remédier.

STRESS	ANXIÉTÉ
Réaction normale face à un stresser dans la réalité immédiate	Détresse ressentie associée à la tendance à anticiper ou dramatiser la situation stressante
Inquiétudes déclenchées par des événements extérieurs	Inquiétudes liées au discours interne
Inconfort physique avec quelques inquiétudes	Malaise physique souvent intolérable avec inquiétudes excessives

Nous avons naturellement recours à l'évitement pour tenter de prendre le contrôle de l'anxiété. L'évitement est utile à court terme puisqu'il diminue temporairement l'anxiété. Toutefois, il mène à la procrastination et par conséquent, contribue au maintien de l'anxiété, surtout en situation de performance. Afin de prendre contrôle de l'anxiété de performance et de contrer l'évitement, nous devons développer un plan d'action réaliste à la tâche.



L'anxiété est maintenue par la perception de ne pas avoir la capacité de faire face aux situations rencontrées.

### À VENIR

Prochain numéro :  
**ESTIME DE SOI**

### QUELQUES CONSEILS POUR COMPOSER AVEC L'ANXIÉTÉ

- Apprends à faire une chose à la fois.
- Évite de te comparer aux autres.
- Valorise le sens de l'effort. Cela te permettra de constater que sa valeur ne dépend pas de ses réussites.
- Trouve des occasions qui te permettent de t'affirmer, de faire des choix et de prendre des décisions afin de contourner l'évitement qui maintient l'anxiété.
- Adopte une attitude positive mais réaliste face à la tâche.
- Évite la procrastination en te créant un plan de travail qui t'aidera à débiter la tâche de façon plus réaliste.
- Prends des pauses structurées lors des périodes d'étude pour améliorer la concentration et la productivité.
- Ton campus t'offre également des services variés qui peuvent t'être utiles.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique Psycho-conseils.