

Anxiété évaluative chez les ados : Comment contribue-t-elle à la détresse psychologique ?

William McLellan, Denisa Maria Cindea, Gabrielle Yale-Soulière et Julie Goulet

1 Qu'est-ce que l'anxiété évaluative?

C'est une tendance à percevoir les situations d'évaluation scolaire comme menaçantes, entraînant des pensées anxieuses liées à l'échec et à ses conséquences, accompagnée de tensions musculaires et de réactions physiologiques (Putwain, 2020).

Combien d'élèves en vivent?

Près 1 personne sur 10 présentent un niveau élevé d'anxiété évaluative, tandis que 2 personnes sur 10 présentent une anxiété évaluative modérée (Putwain et Daly, 2014 ; von der Embse et al., 2018).

2 QU'EST-CE QU'ON VOULAIT ÉTUDIER ?

L'étude voulait examiner comment l'anxiété évaluative et la détresse psychologique (anxiété généralisée, anxiété sociale et dépression) s'influencent mutuellement.

Méthodologie

Participants

- 476 élèves de 4e et 5e secondaire provenant de cinq écoles secondaires de Montréal (trois privées et deux publiques)

Mesure

- Anxiété évaluative** : Version abrégée du Test Anxiety Inventory (Spielberger et al., 1980)
- Anxiété généralisée et sociale** : Mesure de sévérité pour l'AG et l'AS (Craske et al., 2013)
- Symptômes dépressifs** : Version courte du Beck Depression Inventory-II (Beck et al., 1996)

Procédure

- Les variables à l'étude ont été évaluées à l'aide de questionnaires auto-rapportés à deux reprises, en classe ou en petits groupes.

Automne 2021



Printemps 2022



L'âge, le pays de naissance, le genre et le niveau de scolarité des parents ont été considérés dans les analyses

Résultats

- Chez les élèves du secondaire, l'anxiété évaluative est lié à une augmentation de l'anxiété généralisée et sociale (comme s'inquiéter souvent pour tout, avoir peur de parler en public ou d'être avec les autres).
- Cependant, cette peur d'être évalué n'est pas liée à des symptômes de dépression (comme une humeur dépressive).
- Cette relation est à sens unique : avoir de l'anxiété généralisée ou sociale n'entraîne pas nécessairement une augmentation de l'anxiété évaluative.

3 Message à retenir

L'anxiété évaluative peut avoir des conséquences sur ta santé mentale. Si tu en vis, il existe des ressources pour t'aider.

Ressources pour les jeunes

Si tu ne te sens pas bien ou que tu vis des moments difficiles, n'hésite pas à en parler à tes parents, à tes profs ou aux professionnels de ton école : ils sont là pour t'aider.

Il existe aussi plusieurs ressources gratuites et confidentielles pour les jeunes :

Service Jeunesse J'écoute

Disponible 24h/7
1-800-668-6868 (appel) et JEUNESSE au 686868 (texto)
jeunessejecoute.ca

Service d'écoute Tel-jeunes

7 jours sur 7 de 8h à 24h
514-600-1002 (texto) et 1-800-263-2266 (appel)
<https://www.teljeunes.com/>

Aire-ouverte

Services gratuits, sans rendez-vous et confidentiel de santé et de bien-être pour les élèves du secondaire.
Présent dans plusieurs quartiers de Montréal et au Québec.
514 644-4545.
<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/aire-ouverte#c6639>

Cette recherche a été approuvée par le Comité éthique en Recherche en Éducation et Sciences sociales (2025-4881)

Cette étude a été partiellement financée par le fonds de démarrage de l'Université de Sherbrooke. La collecte de données a été partiellement soutenue par Boscoville.



Pour plus d'information concernant la recherche:
William.McLellan@usherbrooke.ca