



UNIVERSITÉ DE FRIBOURG
UNIVERSITÄT FREIBURG

FACULTÉ DES LETTRES ET DES SCIENCES HUMAINES
DÉPARTEMENT DES SCIENCES DE L'ÉDUCATION ET DE LA FORMATION

L'anxiété de performance en milieu scolaire et l'utilisation de stratégies de prévention

QUINQUARD Lola

Sous la supervision de MAEDER-BOULANGER Julia

Travail de Bachelor (22-23)

Résumé

Viau (1995) nous explique que l'anxiété en contexte scolaire ne doit pas seulement être considérée comme un trouble psychologique mais comme une caractéristique commune à tous les élèves et que celle-ci peut avoir une influence sur leur apprentissage scolaire. Dans cette optique, il devient alors essentiel de comprendre comment prévenir cette anxiété de performance et de savoir sur quel facteurs se baser pour la définir.

En partant de définitions sur les termes que sont « stress », « TAG » et « anxiété, ce travail se focalise sur deux stratégies possible à mettre en place dans un contexte scolaire de prévention pour limiter l'anxiété de performance chez les élèves. Il s'agit du programme « *Mindfulness in Schools Program* » de Kuyken et al. (2013) et du programme « *Strong Minds* » de Burckhardt et al. (2016). Le but est d'analyser si ces deux programmes prennent en considération les critères qui définissent le bien-être pour tenter de limiter cette anxiété de performance tout en restant attentif aux autres facteurs qui peuvent avoir une influence négative.

Mots clefs

Anxiété de performance, bien-être, prévention, Mindfulness, Strong Minds