LE PERFECTIONNISME ET L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE CHEZ LES MILLÉNIAUX :

COMPRÉHENSION DES ENJEUX PROPRES À CETTE POPULATION ET RÉFLEXION SUR LES STRATÉGIES D'INTERVENTION EN MILIEU UNIVERSITAIRE

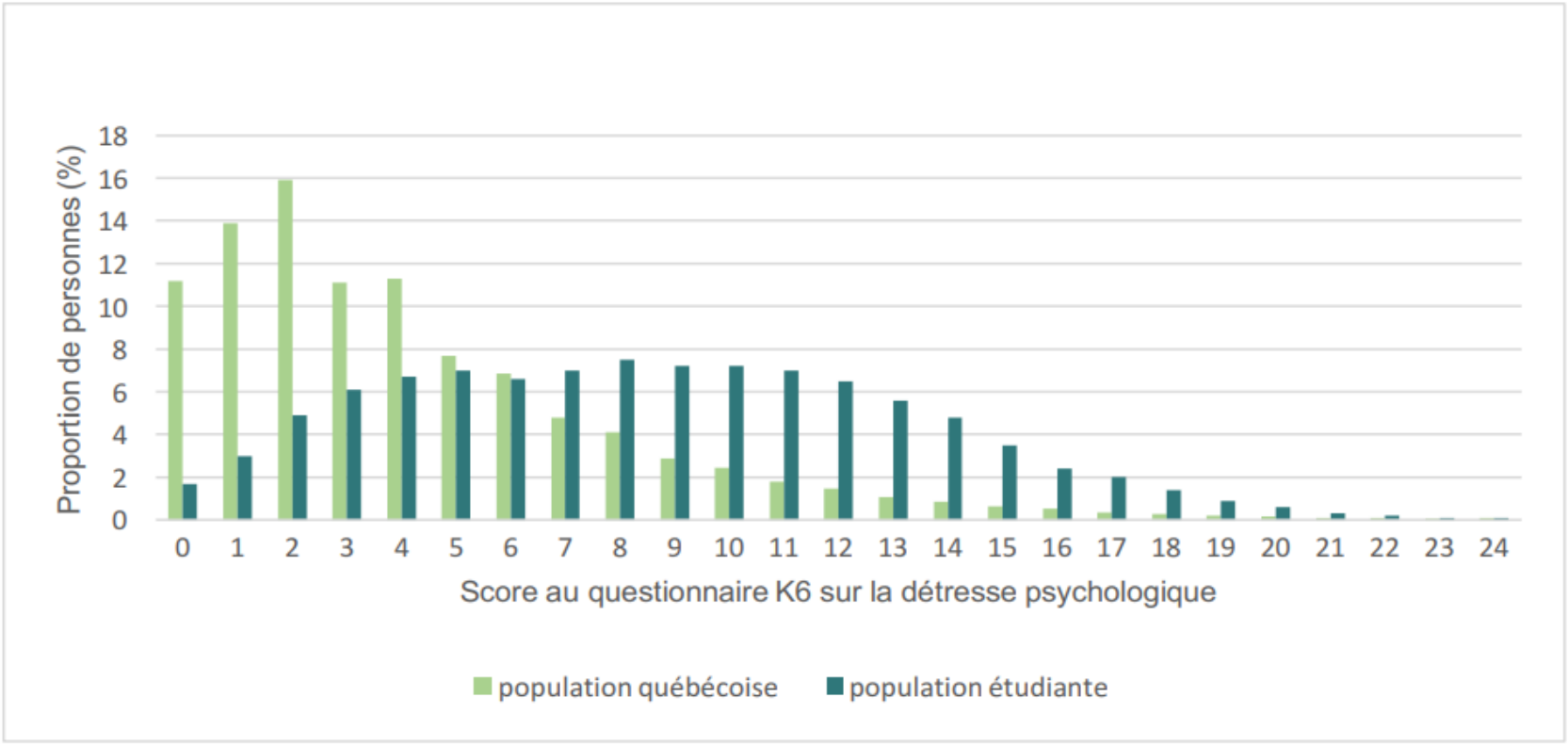
COLLOQUE DES SERVICES AUX ÉTUDIANTS 4E ÉDITION

France Landry
Isabelle Hallé
Psychologues, SVE, UQAM
7 juin 2018

Détresse psychologique chez les étudiants

Les étudiants universitaires formeraient un échantillon significativement plus touché par la détresse psychologique que la population globale canadienne[1] et québécoise [2]

Figure 2. Pourcentage de la population québécoise et de la population étudiante à chaque score du questionnaire sur la détresse psychologique.



Détresse psychologique et perfectionnisme

Le perfectionnisme peut faire en sorte que la réalité étudiante soit encore plus rudement vécue[3,4].

Mais qu'est-ce que le perfectionnisme ?

Le perfectionnisme peut être considéré à la fois comme un trait de personnalité, une motivation (drive), un comportement ou une maladie[5].

Conception du perfectionnisme

Une des conceptualisations du perfectionnisme repose sur une notion de continuum du perfectionnisme allant d'un perfectionnisme « sain » à « nocif ou pathologique ».

Le perfectionnisme nocif a un coût émotionnel [6,7]et est associé à plusieurs psychopathologies comme l'anorexie mentale[8] et divers troubles anxieux.

Le lien entre le perfectionnisme et l'anxiété de performance

Anxiété de performance: peur intense de l'échec et du jugement envers leur performance

L'anxiété de performance peut avoir plusieurs origines : psychologiques, familiales, sociales[9].

On peut vivre de l'anxiété de performance sans être perfectionniste alors que l'individu présentant des idéaux perfectionnistes a plus de chance de vivre de l'anxiété.

Ce qui est similaire entre le perfectionnisme nocif et l'anxiété de performance est que l'individu est convaincu que sa performance est une mesure directe de sa valeur.

Hausse de fréquentation universitaire

La mondialisation apporte de nouvelles normes de compétitivité ce qui sert à contribuer à l'augmentation du niveau de scolarité[10].

Entrées universitaires plus nombreuses: hausse de fréquentation dans tous les cycles universitaires au Québec (statistiques du Ministère de l'Éducation[11])

En 1976, aux É.-U., on s'attendait à ce que 50% des étudiants du secondaire aient des études universitaires. En 2008, c'est 80% [12]. Toutefois, tous n'obtiennent pas un diplôme universitaire ce qui augmente la distance entre les attentes et la réalisation de l'objectif.

Contingentement et ses impacts

Contingentement scolaire[13]

Lorsque le programme souhaité n'admet qu'une infime part des candidats et que le seul critère est la note globale.

Amplificateurs cognitifs [14]:

Nouveau phénomène chez les étudiants et qui est perçu comme une **stratégie d'adaptation (!)**.

Comment se vit le perfectionnisme et/ou l'anxiété de performance dans votre institution ?

Avez-vous l'impression que ces phénomènes ont augmenté au fil des années ?

Est-ce que le perfectionnisme progresse chez les étudiants? (Méta-analyse de Curran& Hill, 2017)[15]

Document de base pour cette conférence: une méta-analyse effectuée sur des cohortes d'étudiants de 1989 à 2016

164 échantillons impliquant 41 641 étudiants des É.-U., du Canada et de la Grande-Bretagne

Exclusion de toutes les études où les étudiants ont des troubles de santé mentale diagnostiqués (anxiété, dépression, ...)

Utilisation de l'échelle de Hewitt et Flett (2004)[16]

3 types de perfectionnisme (nocifs)

1. Tourné vers soi:
   - Attentes irréalistes imposées à soi-même
   - But d'atteindre la perfection
   - Attitude punitive devant l'échec

Il existerait un lien
ENTRE
le perfectionnisme dirigé vers soi
ET
la dépression, l'anorexie et
une mort précoce!

3 types de perfectionnisme (nocifs)

2. Prescrit socialement:
    - Pression à la perfection provient des autres, de la société
    - Impression de jugement sévère provenant des autres
    - Manque de contrôle sur les exigences

    Particulièrement associé à la psychopathologie chez les étudiants universitaires

3 types de perfectionnisme (suite)

3. Tourné vers les autres:

- Attentes de perfection sont tournées vers les autres
- Imposition de normes irréalistes à l'entourage
- Jugements et critiques sévères envers l'entourage

Dans certaines recherches chez les étudiants universitaires, cette dimension est liée à plus de désirs de vengeance, de blâmer les autres, d'hostilité, de méfiance et à moins d'altruisme et de désir de conformité.

Quiz

D'après vous, lequel de ces 3 types de perfectionnisme a le plus augmenté?

- Tourné vers soi
- **Prescrit socialement**
- **Tourné vers les autres**

De quel pourcentage ce type de perfectionnisme aurait-il augmenté?

- 15%
- **25%**
- **33%**

Résultats de l'étude

Augmentation linéaire des 3 types de perfectionnisme

- **Perfectionnisme tourné vers soi**: **10%** de plus
- **Perfectionnisme prescrit socialement**: **33%** de plus
- **Perfectionnisme tourné vers les autres**: **16%** de plus

POURQUOI LE PERFECTIONNISME AURAIT-IL AUGMENTÉ CHEZ NOS ÉTUDIANTS?

1. «L'émergence du néolibéralisme et de l'individualisme compétitif»

Changement dans la société depuis les années 70: le principe de « marché » est devenu une norme sociale

Augmentation de la concurrence et de l'individualisme « self made man » ; les jeunes internalisent ce système de valeurs dans la construction de leur identité

Chez les étudiants aux États-Unis, les études démontrent une augmentation du niveau de narcissisme, d'extraversion et confiance en soi, mais moins d'empathie et une tendance à mettre le blâme sur les victimes, moins d'activités de groupe pour le plaisir, mais plus d'activités individuelles dans un but de productivité.

81% des Américains nés dans les années 80 rapportent que devenir riche est l'un des objectifs les plus importants de leur vie contre 61% pour ceux nés dans les années 60 et 70.

Omniprésence des réseaux sociaux (2/5 min) qui accentue la compétitivité et la comparaison

2. «Augmentation de la doctrine de la méritocratie»

Lien entre mérite et pouvoir: le mérite doit être démontré; objectifs de plus en plus élevés, définition de soi en fonction de ses accomplissements personnels.

La vie parfaite, évaluée par les réussites, la richesse et le statut social élevé, est accessible à tous, pourvu qu'on travaille assez fort...

Ceux qui n'y arrivent pas n'ont qu'eux à « blâmer »…

L'éducation n'est plus évaluée en fonction des compétences qu'elle apporte, mais plutôt en fonction de sa valeur économique.

La société a davantage d'attentes envers les jeunes, à un tel point que ces attentes deviennent inatteignables pour la majorité des étudiants.

3. «Augmentation des pratiques parentales contrôlantes et anxieuses»

Parents aussi sous l'effet de la méritocratie: Échec des enfants = échec des parents

Comportements contrôlants: Les parents encouragent leurs enfants à répondre à des normes extrêmement élevées et à s'efforcer d'atteindre la perfection. Hautes attentes et critiques sévères.

Comportements anxieux: Projection des inquiétudes et des préoccupations parentales sur leurs enfants. Les enfants réagissent alors en devenant hypersensibles à l'échec et en ont une aversion.

Perfectionnisme et réseaux sociaux

La popularité des réseaux serait due en partie au fait qu'ils permettent de se construire une image publique parfaite[17]. Le « soi en réseau »

Augmentation de 30% de l'incidence de la dysmorphie et des troubles d'anorexie depuis l'arrivée des médias sociaux [18]

Impact sur les vulnérabilités: comparaison, identification, influence, norme

Lien entre l'utilisation des médias sociaux et la dépression: les études se contredisent [19,20]

L'INTERVENTION EN MILIEU UNIVERSITAIRE

But des interventions….

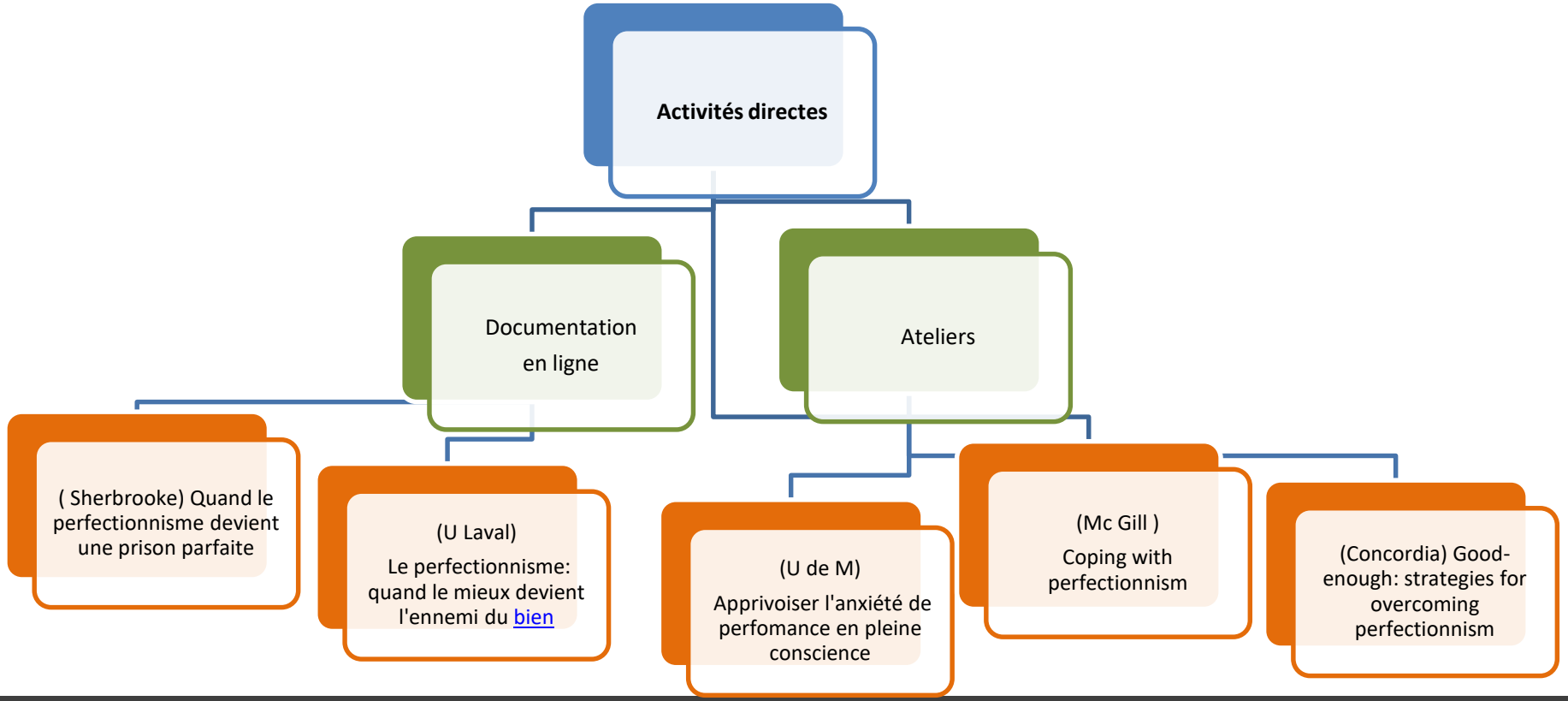
Promouvoir le perfectionnisme adaptatif ou « sain » [21]

Notre rôle comme intervenant: trouver des façons de motiver nos étudiants à développer, de façon volontaire, leur plein potentiel, mais pas aux dépens de leur bien-être

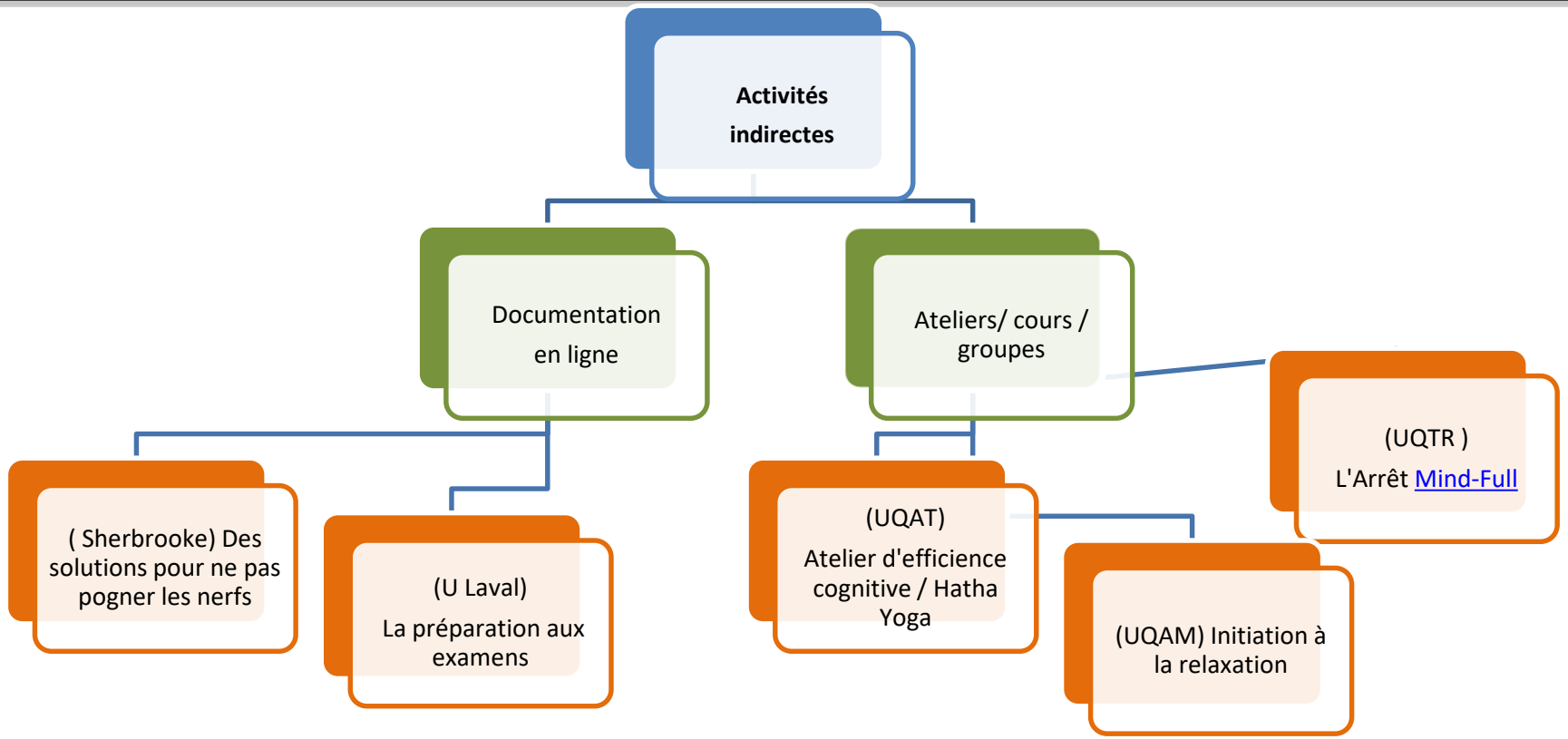
Le rôle de l'étudiant: apprendre à se fixer des buts élevés, à s'engager, mais sans se définir par les résultats obtenus. Avoir la flexibilité de se réorienter si l'objectif est inatteignable.

Qu’est-ce qu’on fait dans nos universités pour contrer le perfectionnisme nocif ?

Exemples d'initiatives dans les universités québécoises (directes)



Exemples d'initiatives dans les universités québécoises (indirectes)



Approches en intervention individuelle ou de groupe

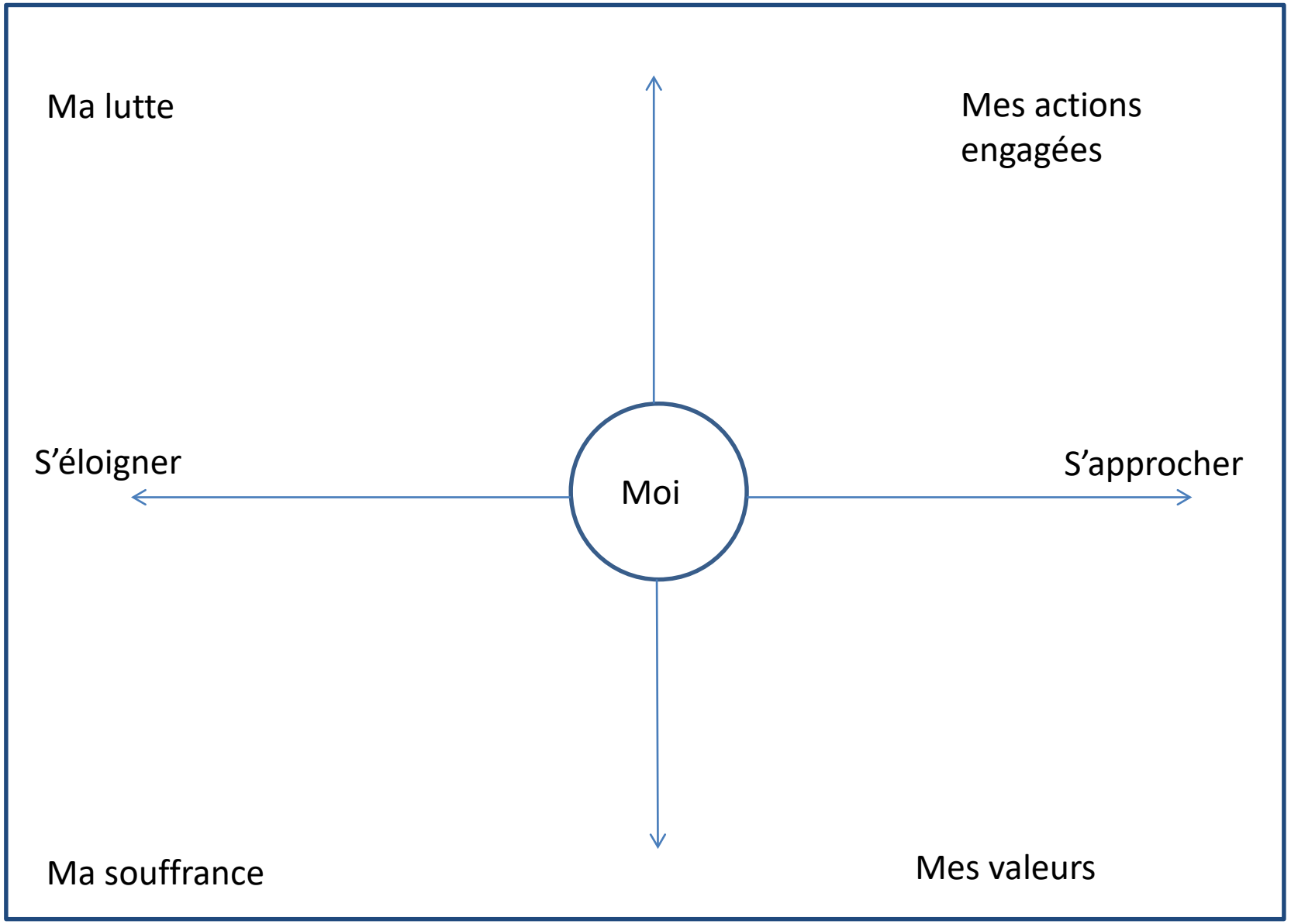
Intervention individuelle ou de groupe

Différentes approches à court terme:

1. Thérapie Cognitive Comportementale (TCC): Exposition, restructuration cognitive, psychoéducation

   -TCC (approches récentes): Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) et la méditation pleine conscience (Exemple de Korsa)

La matrice


Ma lutte
Mes actions engagées
S'éloigner
Moi
S'approcher
Ma souffrance
Mes valeurs

Piste à explorer : auto-compassion

Concept d'auto-compassion[22] ou de bienveillance envers soi-même comme stratégie pour augmenter le bien-être général des étudiants [23] et diminuer le perfectionnisme et la dépression [24].

Critique de soi: associé à la mésadaptation [25].

Apprendre à se traiter, de façon générale,

avec soin et considération

Piste à explorer : auto-compassion

Mécanisme physiologique:

Diminution de la sécrétion du cortisol (l'hormone de stress), désactivation du système de la menace, activation du système d'affiliation qui sécrète de l'ocytocine. L'ocytocine augmenterait les sentiments de confiance, de calme, de sécurité, de filiation avec les autres.

Exemple: La faculté de Médecine de l'Université de Stanford[26]

Image: https://www.solflowerwellness.com/make-friends-self/

Conclusion

Le perfectionnisme peut se définir comme un continuum.

Le perfectionnisme nocif est clairement en augmentation: on le voit chez nos étudiants actuels et dans littérature. Le perfectionnisme prescrit par la société est particulièrement en hausse : il est en lien avec les valeurs de la société et l'influence des médias sociaux.

Le perfectionnisme comme facteur de risque et facteur de maintien dans les troubles alimentaires, la dépression et l'anxiété [27]

Dans les universités, les ressources commencent à se développer. Avantage à continuer dans cette voie.

Réussite scolaire vs réussite éducative [28,29]

Merci de votre participation

Questions ??

Bibliographie

1. Adlaf,E.M. ; Gliksman, L.; Demers, A. & Newton-Taylor, B. (2001). The prevalence of elevated psychological distress among Canadian undergraduates: findings from the 1998 Canadian campus survey. *Journal of American College Health,* 50 (2), 67-72, DOI: 10.1080/07448480109596009
2. FAECUM (2016). Enquête sur la santé psychologique étudiante. http://www.faecum.qc.ca/ressources/avis-memoires-recherches-et-positions-1/enquete-sur-la-sante-psychologique-etudiante
3. Arpin-Cribbie, C.A., Irvine, J., Ritvo, P. et al. (2008). Perfectionism and Psychological Distress: A Modeling Approach to Understanding their Therapeutic Relationship. *Journal of Rational-Emotive Cognitive-Behavior Therapy, 26* (3), 151-167. https://doi.org/10.1007/s10942-007-0065-2
4. Schweitzer, R. D., & Hamilton, T. K. (2002). Perfectionism and mental health in Australian university students: Is there a relationship? *Journal of College Student Development, 43*(5), 684-695.
5. Boivin, I. & Marchand, A. (1996). Le perfectionnisme et les troubles anxieux. *Revue Québécoise de psychologie, 17* (1), 125-154.
6. Bieling, P.J., Israeli, A., Smith, J. & Antony, M.M. (2003). Making the grade: the behavioural consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences, 35* (1), 163-178.
7. Flett, G.L., Nepon, T., Hewitt, P.L. & Fitzgerald, K. (2016). Perfectionism, Components of stress reactivity, and Depressive Symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 38*(4), 645-654.
8. Shafran, R., Lee, M., Payne, E. & Fairburn, C.G (2006). The impact of manipulating personal standards on eating attitudes and behaviour. *Behaviour Research and Therapy, 44*(6), 897-906.
9. Sonia Lupien. Centre d'étude sur le stress humain. Récupéré de http://www.stresshumain.ca/depliants-informatifs-sur-lanxiete-de-performance/
10. Schofer, E. & Meyer, J.W. (2005). The worldwide expansion of higher education in the twentieth century. *American Sociological Review, 70*(6) 898-920.
11. Gouvernement du Québec. (2014). *Statistiques de l'enseignement supérieur*. http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/administration/librairies/documents/Ministere/acces_info/Statistiques/Statistiques_ES/Statistiques_enseignement_superieur_2014.pdf
12. Jacob, B.A., Wilder, T. (2011). Educational expectations and attainment. IN G.J. Duncan & R.J. Murnane (eds), Whither opportunity ? : rising inequality, schools, and Children's Life Chances (pp. 133-165) New York, NY : Russell Sage Foundation.
13. Finn, K. & Guay, M.C. (2014). Perfectionnisme et contingentement universitaire: existe-t-il un lien? *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 46* (2), 252-261.

Bibliographie

14. Svetlov, S.I., Kobeissy F.H. & Gold, M.S. (2007) Performance Enhancing, Non-Prescription Use of Ritalin. *Journal of Addictive Diseases*, *26(*4), 1-6. http://dx.doi.org/10.1300/J069v26n04_01
15. Curran, T., & Hill, A.P. (2017). Perfectionism is increasing Over Time : A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*. Advance online publication. http://dx.doi.org/10.1037/bul0000138
16. Hewitt, P.L. et Flett, G.L. (2004). Multidimensional Perfectionism scale (MPS) : Technical manual. Toronto, Ontario, Canada : Multi-Health Systems.
17. Papacharissi, Z. (2011). A networked Self: identity, community, and culture on social network. New York: Routlege.
18. Rodgers, R.F.; Lowy, A.S.; Halperin,D., & Franko, D. (2016). A meta-Analysis examining the influence of pro-eating disorder websites on body image and eating pathology. European eating disorder review 24 (1), 3-8. **https://doi.org/10.1002/erv.2390**
19. Jelenchick, L.A.; Eickhoff. J.C.; Moreno, M.A.(2013). Facebook depression ? Social Networking Site Use and Depression in Older Adolescents. *Journal of Adolescent health, 52*, 128-139.
20. Lin, L.Y.; Sidani, J.E.;; Shensa, A., Radovic, A.; Miller, E., Colditz, J.; Hoffman, B.; Giles, L.M. & Primack, B.A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. Young Adults. *Depress Anxiety*, *33* (4) 323-331.
21. Finn, K. & Guay, M.-C. (2013). Perfectionnisme et anxiété de performance chez les étudiants universitaires. *Revue de* psychoéducation, 42(1) 1-23.
22. Neff, K., & Tirch, D. (2013). Self-compassion and ACT. In T. B. Kashdan, J. Ciarrochi(Eds.) , Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being (pp. 78-106). Oakland, CA US: Context Press/New Harbinger.
23. Gunnell, K.E., Mosewich, A.D., McEwen, C.E., Eklund, R.C., Crocker, P.R.E., 2017, Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences .107*, 43-48.
24. Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D.A., Ciarrochi, J. (2018). *Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood*. PLoS ONE 13(2): e0192022 https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192022
25. Warren, R., Smeets, E. & Neff, K. D. (2016). Self-criticism and self-compassion: Risk and resilience for psychopathology. *Current Psychiatry, 15*(12), 18-32.
26. Faculté de médecine de Standford : http://ccare.stanford.edu/
27. Egan, S.J. ; ,Wade, T.D. & Shafran, R. (2011). Perfectionnism as a transdiagnostic process : A clinical review. *Clinical psychological Review, 31*(2) 203-212.
28. Glasman, D. (2007). "Il n'y a pas que la réussite scolaire !": Le sens du programme de "réussite éducative". *Informations sociales, 141*(5), 74-85. https://www.cairn.info/revue-informations-sociales-2007-5-page-74.htm.
29. Michaut, C. et Romainville, M. (dir.) (2012). Réussite, échec et abandon dans l'enseignement supérieur. Louvain-La-Neuve : De Boeck Supérieur.