CENTRE D'ÉDUCATION DES ADULTES
Portages-de-l'Outaouais

FRA-1103-4

Vers une langue partagée

SAÉ en écoute

L'anxiété

Nom de l'élève	Numéro de fiche
Nom de l'enseignant	Date de naissance
Centre	Date de passation
Centre de services scolaire	Résultat **Écoute : _____/20**

Formation générale des adultes

Situation de départ

<u>L'anxiété de performance</u>

La plupart des étudiants connaissent bien le stress qui précède les examens, les exposés oraux et autres évaluations, sans que cette réaction normale d'anxiété ne perturbe leur vie quotidienne de façon continuelle. Pour d'autres, cependant, la réussite scolaire et l'obtention de résultats élevés peuvent être si importantes et causer un tel niveau de stress que cela en vient à prendre une place démesurée. C'est ce qui arrive à ceux et celles qui sont aux prises avec une forte anxiété de performance.

Écoute

Tâche

Vous écouterez une capsule d'Alloprof dans laquelle Émilie Dauphinais-Bertrand, psychoéducatrice, nous parle d'anxiété de performance. Ensuite, vous répondrez aux questions demandées.

Consignes

- Prenez connaissance des questions afin d'orienter votre écoute.
- Écoutez la capsule. Vous aurez la possibilité d'écouter le message trois fois.
- Pendant l'écoute, prenez des notes sur la *Feuille de notes*. La durée de l'enregistrement est de 3 minutes 13 secondes.
- Après la période d'écoute, répondez aux questions.

Matériel autorisé

- Dictionnaires unilingues français
- Grammaire
- Ouvrage de conjugaison

Durée

- 1h15

Feuille de notes

CC BY NC

QUESTIONNAIRE

1. Relevez deux questions que pose Mme Dauphinais-Bertrand dans cette capsule.

   Première question :_____

   _____

   Deuxième question :_____ **/4**

   _____

2. Selon Mme Dauphinais-Bertrand, est-il normal de vivre du stress? Expliquez votre réponse en vous appuyant sur le message.

   _____

   _____ **/3**

   _____

   _____

3. Nommez **trois** signes qui montrent qu'un enfant souffre d'anxiété de performance.

   Premier signe :_____

   Deuxième signe :_____ **/3**

   Troisième signe :_____

4. À la fin de la capsule, Mme Dauphinais-Bertrand affirme : « *Surtout, amusez-vous!* »
   Selon vous, que veut-elle dire? Justifiez votre réponse en vous appuyant sur le message et sur votre opinion personnelle.

   _____

   _____

   _____ **/3**

   _____

   _____

CC BY NC

5. Pourriez-vous vous fier aux propos de Mme Dauphinais-Bertrand pour conseiller quelqu'un qui vit de l'anxiété de performance ? Expliquez.

_____

_____ **/3**

_____

_____

_____

6. Selon vous, ce message est-il efficace pour comprendre les défis que représente l'anxiété de performance?

Oui ☐ Non ☐

Justifiez votre réponse en vous appuyant sur le message et sur votre expérience personnelle.

_____

_____

_____

_____ **/4**

_____

_____

_____

TOTAL : _____ /20

CC BY NC