

Qu'est-ce que la peur des mathématiques?

Que veut-on dire quand on parle de la « peur des mathématiques »? Comme son nom l'indique, c'est un sentiment d'anxiété ou d'angoisse que l'on ressent quand on apprend ou qu'on utilise les mathématiques. On voit également d'autres termes pour exprimer cette même affection, dont la mathophobie et l'angoisse des mathématiques. La peur des mathématiques touche les personnes de différentes façons, mais, au pire, elle peut causer du stress ou les rendre malades. La peur des mathématiques est réelle et n'est pas une maladie « imaginaire ». Les symptômes physiques comprennent les nausées, les palpitations cardiaques et l'hypertension artérielle. Cette peur peut également être accompagnée d'effets psychologiques, comme des sentiments négatifs, une faible estime de soi, de l'angoisse et une perte de mémoire.

Les tests et les examens ont toujours été stressants pour les élèves, mais les tests de mathématiques ne sont qu'une source de l'angoisse des mathématiques. N'importe qui, que ce soit les parents et les élèves et même les professeurs, peut être angoissé par les mathématiques dans des situations de la vie quotidienne ainsi qu'à l'école. La cause exacte de la peur des mathématiques n'est pas connue, mais plusieurs dans le domaine croient que la façon d'enseigner les mathématiques peut jouer un rôle. En insistant sur des exercices de répétition et de mémorisation plutôt que de tenter de comprendre pourquoi et comment les nombres ont une incidence sur notre monde peut contribuer à cette peur. Les gens qui souffrent de mathophobie essaient souvent d'éviter les mathématiques complètement, mais, comme les mathématiques et les nombres sont partout dans nos vies, tenter de les éviter peut causer encore plus de stress et d'anxiété.

Que puis-je faire pour surmonter ma peur des mathématiques?

Vous n'avez pas besoin d'avoir des aptitudes naturelles pour les mathématiques pour surmonter votre peur des mathématiques. Il y a plusieurs moyens qui peuvent vous aider à vous sentir plus à l'aide avec les mathématiques.

Que vous soyez adolescent ou parent :

- Prenez au sérieux la peur des mathématiques.
- N'hésitez pas à en parler.
- Rappelez-vous que la pratique, et même éprouver des difficultés, fait partie de l'apprentissage.
- Restez positif

Si vous êtes un parent et avez la peur des mathématiques :

Les maths en direct de la rue — Les peur des maths

- La plupart des enfants, y compris les adolescents, suivent l'exemple de leurs parents. Encouragez votre adolescent à avoir une attitude positive à l'égard des mathématiques, ce qui l'aidera à améliorer ses compétences en mathématiques.
- Rappelez-vous que vous n'avez pas besoin d'être un spécialiste en mathématiques pour aider votre adolescent avec les maths.

Si vous soupçonnez que votre adolescent a la peur des mathématiques :

- Il est important de le rassurer. Dites-lui qu'il est permis de faire des erreurs et qu'il est normal de ne pas obtenir les bonnes réponses du premier coup.
- Encouragez-le à poser des questions et à consacrer du temps supplémentaire à ses devoirs de mathématiques.
- S'il a de la difficulté à résoudre un problème ou à bien comprendre la matière, suggérez-lui des étapes à suivre pour l'aider à résoudre le problème, comme consulter des sites Web de mathématiques, appeler un ami et parler à son professeur. Offrez-lui aussi d'aller parler à son professeur.
- Songez à retenir les services d'un tuteur. Selon le style d'apprentissage de l'élève, l'enseignement individuel peut contribuer à accroître sa confiance et être plus efficace que l'enseignement de groupe.

Pour en savoir plus au sujet de la peur des mathématiques :

- **Ressource à l'intention des parents.** http://www.ontariodirectors.ca/parent_engagement-math/fr/index.htm. « **Encourager votre enfant à apprendre et à aimer les mathématiques** ». CODE.
- **Recherche.** <https://eric.ed.gov/?id=ED530770>. « **Examining Mathematics Anxiety in Elementary Classroom Teachers** ». Thèse de doctorat, University of Connecticut. Rachel R. McAnallen. (En anglais seulement)
- **Article paru dans les médias.** <http://www.cbc.ca/news/canada/kitchener-waterloo/waterloo-ontario-math-scores-learning-school-1.3968653>. « **Attitudes' key to improving Ontario math scores, says expert** ». CBC. (En anglais seulement)
- **Livre.** *What's Math Got to Do with It?: How Teachers and Parents Can Transform Mathematics Learning and Inspire Success*. Jo Boaler. (En anglais seulement)