

COMMENT AFFRONTER ET VAINCRE SA PEUR FACE AUX MATHS ?

Article publié le 24 mars 2025 - par Halima Kouj

Les mathématiques sont très souvent perçues comme une matière difficile, voire insurmontable pour certains. C'était le cas de Marius qui ressentait une peur dès qu'il entendait parler de cette matière. De nombreux élèves, étudiants et adultes ont du mal à passer au-dessus cette barrière mentale. Rassurez-vous, il est totalement possible de s'en affranchir. Le cas de Marius en est la preuve : grâce à la bonne approche et des cours de maths supplémentaires, cette histoire fait partie de son passé.

Comment s'appelle la phobie des mathématiques et quelles sont les causes du blocage ?

Marius avait un rapport aux mathématiques très difficile. Chaque exercice était une véritable épreuve, et ses résultats en témoignaient... Sa hantise ? Le calcul littéral ! N'ayant pas encore connaissance des signes physiques qui se manifestaient chez leur enfant, les parents de Marius ont d'abord minimisé la situation. Pour eux, c'était une simple stratégie de fuite ou un manque de motivation. Pourtant, il s'agissait en réalité d'anxiété mathématique ou d'« **arithmophobie** ».

Quelles sont les conséquences de l'arithmophobie ?

Ce phénomène, plus répandu qu'on ne le pense, affecte :

- Les enfants pendant leur scolarité
- Les adultes qui gardent ces séquelles

Souvent, l'anxiété mathématique se manifeste par :

- Une appréhension constante face aux mathématiques
- Un blocage psychologique important
- Des difficultés d'apprentissage significatives

En général, les éléments déclencheurs principaux sont :

- Des expériences négatives passées (mauvaises notes)
- L'incompréhension de concepts mathématiques fondamentaux
- Une pression sociale excessive de leurs camarades plus agiles en maths qu'eux

Les conséquences sur l'apprentissage incluent :

- Des troubles de l'attention
- Des problèmes de concentration
- Une baisse notable de la motivation
- Une diminution de la confiance en soi

Dans ce cas, chaque exercice devient un véritable défi, impactant directement la **capacité d'apprentissage** de la personne concernée.

La peur de l'échec

Les mathématiques sont une discipline dite essentielle, ce qui a tout de suite ajouté une **pression** supplémentaire à Marius, **soucieux de sa réussite**. Pour lui, l'échec n'était pas permis (encore moins en maths), et s'il n'y arrivait pas, alors il n'y arriverait jamais. La croyance erronée selon laquelle c'est une matière inaccessible se développe et peut être dévastatrice. Elle peut entraîner un cercle vicieux, où l'élève évite tout lien avec les mathématiques. C'est ici qu'il faut tirer la sonnette d'alarme pour ne pas laisser les craintes et les difficultés s'accumuler.

La pression scolaire et les attentes extérieures

À l'école, les mathématiques sont synonymes d'attentes particulièrement élevées. Pour réussir dans cette matière, Marius et les autres enfants concernés ont pu ressentir une pression de la part :

- Des parents
- Des enseignants
- De la société

Le risque est que cette tension soit interprétée comme un jugement négatif sur les compétences intellectuelles individuelles, augmentant ainsi la **peur de l'échec**.

Un enseignement trop théorique

Pour **faciliter sa progression et son apprentissage**, Marius a eu besoin de relier les mathématiques à des situations concrètes ou à son vécu au quotidien. Lorsqu'elles sont enseignées de manière abstraite, l'assimilation peut être plus difficile. L'impossibilité de lier

les notions vues aux exemples pratiques peut entraîner une incompréhension et une démotivation profondes.

Qu'est-ce que la phobie mathématique provoque sur l'apprentissage ?

La peur des mathématiques peut être lourde de conséquences. Elle peut impacter à la fois les **résultats scolaires** et le **développement personnel** de l'enfant qui la vit. Au fil du temps, le cas de Marius s'est aggravé. Il a commencé à devenir très irritable et développait des maux de tête et de ventre dès que le moment de faire ses devoirs de maths approchait. Après consultation d'un professionnel de santé, ses parents ont enfin entendu des mots posés sur les maux de leur enfant. Parfois à l'origine de réels signes d'un besoin de soutien scolaire avec un professeur qualifié, les conséquences de l'anxiété mathématique ne sont pas à prendre à la légère :

Impact cognitif :

- Perturbation du **fonctionnement du cerveau** pendant l'apprentissage
- Saturation de la mémoire de travail due au stress
- Capacité réduite à résoudre une équation et un problème

Manifestations physiques :

- Mains moites
- Maux de ventre
- Difficultés de concentration
- Crises d'angoisse

Conséquences à long terme :

- Influence sur les choix d'orientation
- Impact sur la future carrière professionnelle

Une concentration et une attention fortement perturbées

L'anxiété liée aux mathématiques a eu un effet dit parasite sur la concentration de Marius. Plutôt que de rester concentré sur ses exercices, il est resté préoccupé par ses **émotions négatives**. Parmi elles, on retrouve la peur de se tromper ou de ne pas comprendre ce qui est abordé. L'apprentissage devient donc plus difficile et moins efficace.

La procrastination et l'évitement

L'anxiété face aux mathématiques peut mener au chemin de la **procrastination**. Marius, dépassé par la matière et ses difficultés, a évité de s'exercer et a eu tendance à repousser jusqu'au dernier moment les révisions. C'est un comportement susceptible d'aggraver la situation, car une fois accumulées, les lacunes deviennent de plus en plus difficiles à combler.

Une baisse de la motivation et de l'estime de soi

La **mathophobie** crée un cercle destructeur pour la **confiance en soi**. L'accumulation d'expériences négatives face aux exercices mathématiques a progressivement érodé l'image que Marius avait de son potentiel.

Cette perte de confiance s'est accompagnée d'une chute de la **motivation**. Il ne voyait plus l'intérêt d'essayer, persuadé qu'il n'y arriverait pas. Un autre exemple parlant : un élève brillant en français peut se sentir totalement démuni face à un problème de géométrie. Face à cette situation, il remet en question l'intégralité de ses compétences.

Avec Acadomia, les élèves font face à leur peur

Chez Acadomia, nos enseignants ont pleinement conscience du stress que peuvent engendrer les maths. Miser sur l'**accompagnement sur mesure** qu'ils délivrent aide Marius à **déconstruire ses craintes**. Ils lui ont transmis leurs meilleurs conseils pour gagner en sérénité et pour réussir en mathématiques. Ses parents ont été bluffés de le voir se transformer jour après jour et gagner en confiance. Ils l'ont même entendu à plusieurs reprises réclamer des exercices pour s'entraîner et maintenir une progression à long terme !

Une approche personnalisée

Partant du constat que chaque élève est unique et évolue avec des besoins et des rythmes d'apprentissage différents, nos professeurs ont eu à cœur de délivrer un suivi ciblé. Toutes les spécificités de Marius ont été prises en compte :

- Son niveau
- Ses difficultés
- Sa manière d'apprendre
- Ses peurs
- Ses objectifs
- Ses centres d'intérêt

Ses points de blocage ont été repérés plus rapidement, et les solutions concrètes pour les surmonter ont pu être proposées et mises en place.

Un climat de confiance et de bienveillance

Pour que Marius se sente à l'aise et libéré de ses angoisses, **instaurer un environnement propice à l'apprentissage** a été la première étape clé. Les maîtres-mots de nos enseignants sont la confiance et la bienveillance. L'erreur est permise. Elle fait partie intégrante du processus d'apprentissage. Marius a eu la possibilité d'avancer à son rythme, et de prendre des risques en osant, sans la crainte d'être jugé.

L'apprentissage des mathématiques ne s'est pas limité à des exercices traditionnels. Nos professeurs ont l'habitude d'utiliser des **approches variées**. Le but ? **Transformer cette matière tant redoutée en un moyen de développer la logique et la créativité**. Voici comment Marius a retrouvé le goût d'apprendre les mathématiques :

Création d'un environnement favorable :

- Des cours dans un cadre rassurant et détendu
- Une écoute attentive des difficultés de l'élève
- Un rythme adapté aux besoins de chacun
- Des encouragements réguliers pour valoriser chaque effort
- Une disponibilité constante du professeur

Développement de la confiance :

- Célébration des petites victoires et des progrès
- Dédramatisation des erreurs et des échecs
- Renforcement positif systématique
- Construction progressive de l'autonomie
- Valorisation des initiatives personnelles

Accompagnement personnalisé :

- Identification des sources d'anxiété spécifiques
- Mise en place de rituels rassurants
- Adaptation des explications au style d'apprentissage
- Suivi régulier des progrès
- Communication transparente avec les parents

Des méthodes ludiques et efficaces

Nos professeurs ont misé sur des approches pédagogiques dynamiques et engageantes pour **éradiquer la peur des maths présente chez Marius**. Associer rigueur et pointe de créativité a été un excellent moyen de lui permettre de **développer ses capacités de raisonnement logique**. Voici quelques méthodes pour progresser en maths et les rendre plus stimulantes :

Outils pédagogiques innovants :

- Utilisation de jeux
- Mises en situation avec des problèmes concrets du quotidien
- Applications interactives adaptées au niveau de l'élève

Stratégies d'accompagnement :

- Décomposition des exercices complexes en étapes simples
- Valorisation régulière des progrès, même minimes
- Transformation des stratégies d'évitement en opportunités d'apprentissage

Le professeur est ainsi devenu le meilleur allié de Marius dans sa conquête des mathématiques, l'aidant à dépasser ses appréhensions pour révéler son plein potentiel.

Prendre des cours collectifs de maths

Les cours collectifs constituent une approche efficace pour **apprivoiser les mathématiques** et envisager une réconciliation. Cette méthode permet de développer une relation plus saine avec la science des nombres.

Avantages des cours de maths en groupe de niveau homogène :

- Partage d'expériences entre élèves ayant les mêmes difficultés
- Stimulation de la mémoire de travail grâce aux interactions
- Développement d'une émulation positive
- Contact avec les chiffres dans un contexte moins stressant
- Apprentissage des maths à travers l'entraide

Un environnement propice à l'apprentissage :

- Présence rassurante d'un prof de maths expert

- Atmosphère détendue favorisant la concentration du cerveau
- Interactions enrichissantes entre élèves
- Possibilité de verbaliser ses difficultés
- Dédramatisation des erreurs en groupe

Des bénéfices :

- Rupture de l'association maths et peur grâce au groupe
- Développement de nouvelles stratégies d'apprentissage
- Renforcement de l'estime de soi
- Construction d'une nouvelle relation aux mathématiques

Une progression collaborative :

- Partage de méthodes de résolution différentes
- Entraide naturelle entre élèves
- Célébration collective des réussites
- Développement de compétences sociales
- Création d'une dynamique positive d'apprentissage

Prendre des cours particuliers de maths

Les cours particuliers de maths sont une solution personnalisée efficace pour **surmonter ses difficultés**. Cette approche a permis à Marius de bénéficier d'un accompagnement sur mesure, particulièrement adapté aux élèves qui, comme lui, ont souffert ou souffrent de phobie des maths.

Les atouts des cours particuliers :

- Un prof de maths dédié et à l'écoute
- Un rythme adapté au niveau de l'élève
- Une progression personnalisée
- Un environnement propice à la concentration
- Un suivi régulier des acquis

Une approche méthodologique complète :

- Révision des concepts fondamentaux
- Entraînement au calcul mental

- Résolution progressive de problèmes de maths
- Exercices adaptés aux objectifs
- Construction d'une méthode de travail efficace

Un accompagnement qui fait ses preuves :

- Identification précise des lacunes
- Travail ciblé sur les points faibles
- Renforcement des acquis en science mathématique
- Développement de l'autonomie
- Préparation sereine aux examens

Des résultats concrets :

- Amélioration significative des notes
- Confiance retrouvée face aux exercices
- Meilleure compréhension des concepts
- Progression visible dans les études

Lors des séances de soutien scolaire, le professeur particulier a accompagné Marius pas à pas, en s'adaptant à son rythme et à ses besoins. Cette **approche individualisée** permet de créer un environnement d'apprentissage adapté, où l'élève peut poser toutes ses questions.

Effectuer un stage intensif de maths

Les stages intensifs de mathématiques sont efficaces pour ceux qui souhaitent progresser rapidement et surmonter leurs difficultés. Que ce soit en format individuel ou collectif, chaque approche comporte ses propres avantages.

Avantages des stages intensifs individuels :

- Accompagnement sur mesure adapté aux besoins
- Rythme d'apprentissage personnalisé
- Attention exclusive du professeur
- Liberté de poser toutes ses questions sans appréhension
- Identification et correction rapide des lacunes
- Flexibilité dans l'organisation et le planning

Bénéfices des stages de maths collectifs :

- Émulation positive
- Partage d'expériences et de méthodes entre élèves
- Développement de l'esprit de groupe
- Dédramatisation des erreurs en collectif
- Dynamique stimulante

Points forts communs aux deux formats :

- Progression accélérée grâce à l'intensité des séances.
- Consolidation rapide des acquis.
- Méthodologie renforcée sur une courte période.
- Préparation optimale aux examens.
- Regain de confiance en ses capacités et de motivation.

Résultats concrets :

- Amélioration significative du niveau
- Comblement des lacunes accumulées
- Acquisition de nouvelles stratégies d'apprentissage
- Construction d'une méthode de travail efficace
- Développement de l'autonomie face aux exercices
- Préparation pour la suite du programme

La garantie de résultats avec Acadomia

Que ce soit en cours particulier ou en stage de maths, Acadomia s'engage auprès des élèves et de leurs parents pour garantir des **progrès mesurables** :

Un suivi rigoureux des progrès :

- Évaluation régulière des acquis
- Points d'étape avec les parents
- Ajustement continu du programme pédagogique
- Bilans détaillés des compétences acquises
- Mesure objective de la progression

Une équipe pédagogique qualifiée :

- Professeurs expérimentés et formés
- Spécialistes de la gestion du stress mathématique
- Experts dans leur domaine d'enseignement
- Formation continue des enseignants
- Pédagogie adaptée à chaque profil d'élève

Des engagements concrets :

- Garantie de progression
- Flexibilité des formules d'accompagnement
- Possibilité de changer d'enseignant si nécessaire
- Suivi personnalisé jusqu'à l'atteinte des objectifs
- Communication transparente des résultats

Des résultats tangibles :

- Amélioration significative des notes
- Regain de confiance en soi
- Développement de l'autonomie
- Réduction de l'anxiété mathématique
- Construction d'une méthode de travail efficace