

Chronique « À vos devoirs ! »

« L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE CHEZ LES JEUNES »

Conférence du 8 novembre 2018 avec Madame Fanny-Alexandra Guimond,
psychologue et professeure en psychoéducation
Photos : Dany Germain

Le seul titre de cette conférence fait émerger bien des questions... Qu'est-ce que l'anxiété de performance? En quoi est-ce dommageable? Est-ce que mon enfant, mon adolescent, en fait? Que puis-je faire pour l'aider? Comment prévenir? C'est en toute simplicité que notre conférencière a démystifié le sujet et qu'elle a proposé des solutions pertinentes à nos préoccupations. Parmi les éléments à retenir :



Une problématique liée à un niveau trop élevé de stress

Un peu de stress est nécessaire à une performance adéquate. Par contre, trop de stress, à long terme, peut nuire gravement à la réussite.

Apprenez à reconnaître les signes de l'anxiété de performance

Il peut s'agir de symptômes physiques mais aussi d'effets psychologiques. Chaque enfant est différent!

Trouvez ce qui peut se cacher derrière cette anxiété
C'est souvent sur ces éléments que l'on peut agir.

Entraîner votre enfant à modifier ses pensées nuisibles en pensées réalistes et aidantes
Soyez attentifs à ses propos, questionnez-les.

Évitez d'être très exigeant envers vous-même.
Le fait de travailler sur vos propres comportements et attentes face à vous-même et à votre enfant va aider celui-ci. Vous êtes un modèle!

Pour des exemples concrets ou plus de détails, consultez le résumé de la conférence et le document qui a servi à sa présentation :
http://www.csharricana.qc.ca/RENDEZ_VOUS_RAP



« Trop de stress, c'est comme pas assez! »