

# EXTRAORDINAIRE MOI

calme son anxiété de

# PERFORMANCE



La plupart des enfants vivent un stress avant un examen, une compétition ou un événement important, c'est tout à fait normal ! Cependant, certains enfants accordent parfois trop d'importance à la réussite et appréhendent tellement l'échec que ces situations leur causent un niveau de stress démesuré : panique, angoisse, malaises physiques, pensées négatives, etc. C'est ce qui arrive à ceux et celles qui sont aux prises avec de l'anxiété de performance.

Destiné aux enfants de 7 ans et plus, ce guide d'intervention illustré leur permettra de trouver une foule de manières de calmer leur désir de perfection, leur peur de faire des erreurs ou la tendance à remettre à plus tard qui en découle parfois. Plusieurs exercices simples et imagés les aideront à modérer leurs insécurités et à avoir des attentes réalistes.

Voilà un outil accessible pour aider les petits « héros » à reconnaître leur pleine valeur et à développer une plus grande confiance en leurs habiletés.



Geneviève Marcotte  
Ph. D., psychologue

Geneviève Marcotte est détentrice d'un doctorat en psychologie du développement de l'Université du Québec à Montréal. Elle est membre de l'Ordre des psychologues du Québec depuis 2001. Psychologue clinicienne en pratique privée sur la Rive-Sud de Montréal, elle intervient auprès des enfants, des adolescents et de leurs familles.



Nathalie Couture  
M. A., psychologue

Nathalie Couture a fait ses études à l'Université du Québec à Montréal, où elle a obtenu une maîtrise en psychologie du développement. Depuis 2002, elle est membre de l'Ordre des psychologues du Québec. Elle exerce sa profession comme psychologue clinicienne en pratique privée pour les enfants et les adolescents sur la Rive-Sud de Montréal. Elle travaille également dans le milieu scolaire.



ÉDITIONS MIDI TRENTE  
[www.miditrente.ca](http://www.miditrente.ca)



COOP Ahuntsic

19.95\$

NON-MEMBRE

17.50\$

MEMBRE

\* Roy Hugo  
Extraordinaire Moi calme son anxiété de performance

18/02/16 (Qt: 1)

(000)000 - 0000



\*R013810\*