

## **Formation : surmonter l'anxiété de performance au cours des études universitaires**

**Adresse** : <https://asadis.net/fr/formation/anxiete-performance-etudes-universitaires/>

**Durée** : 2h

**Nature** : Action de formation professionnelle

**Lieu** : Formation en ligne

**Tarif individuel** : \$56.00

### **Présentation :**

Comment surmonter l'anxiété de performance pendant les études ? L'anxiété de performance, cette crainte de l'échec ou des erreurs en situation d'évaluation, touche de nombreux étudiants universitaires, peut-être vous y compris, en raison des attentes élevées et de la charge de travail importante. Les signes de l'anxiété de performance varient : pensées négatives ou catastrophistes, sensations physiques comme des douleurs au cœur, à l'estomac ou à la tête, et comportements tels que l'évitement des situations stressantes ou la procrastination. Cette anxiété peut entraîner une faible estime de soi, des résultats scolaires médiocres, le décrochage scolaire, voire des symptômes dépressifs et des idées suicidaires. Heureusement, il existe des approches cognitives et comportementales efficaces pour mieux gérer cette anxiété, surtout lorsqu'elles sont combinées à des techniques d'étude performantes. C'est pourquoi la formation proposée par la Prof. Denis vise à fournir aux étudiants les outils nécessaires pour mieux gérer leur anxiété de performance. Si vous êtes étudiant universitaire et que vous souhaitez apprendre à mieux maîtriser cette anxiété, cette formation est faite pour vous ! Ne laissez pas l'anxiété de performance entraver votre réussite : apprenez à la contrôler et à surmonter cette peur pour exceller dans vos études universitaires. Cette formation n'est pas accréditée par l'Ordre des psychologues du Québec

### **Objectifs pédagogiques :**

1. Identifier l'anxiété de performance et ses diverses manifestations
2. Reconnaître ses propres manifestations d'anxiété de performance
3. Appliquer des stratégies efficaces pour mieux gérer l'anxiété de performance
4. Appliquer ces stratégies, et évaluer les bénéfices et les progrès

### **Supports et moyens pédagogiques :**

Un cours théorique illustré par des exemples cliniques. Ce cours est composé de vidéos de 5 à 15 minutes chacune. Le PowerPoint de la formation à télécharger.

**Public :** Cette formation s'adresse aux étudiants universitaires

### **La formatrice**

Prof. Isabelle Denis détient une maîtrise en recherche en psychologie (M.Sc.) de l'Université de Montréal, ainsi qu'une maîtrise clinique (M.Ps.) et un doctorat en psychologie (Psy.D./Ph.D.) de l'Université du Québec à Montréal (UQAM).

Professeure à l'École de psychologie de l'Université Laval, elle a également œuvré comme chercheure d'établissement en Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS). En parallèle, elle a exercé comme psychologue clinicienne auprès d'enfants, d'adolescents et de familles à la Clinique externe de pédopsychiatrie du CISSS de Chaudière-Appalaches ainsi qu'en cabinet privé.

Ses travaux de recherche et sa pratique clinique portent principalement sur l'évaluation et le traitement, fondés sur les données probantes, des jeunes et de leurs familles, avec un intérêt marqué pour les troubles anxieux et l'anxiété de performance scolaire. Elle a notamment collaboré au Programme Super l'Écureuil, dédié à l'intervention auprès des enfants et adolescents présentant des problèmes d'anxiété.

Prof. Denis s'investit également activement dans la formation et la supervision clinique des étudiants en psychologie ainsi que des professionnels de la santé mentale.

### **Plan de la formation**

PowerPoint

#### Définition et manifestations de l'anxiété de performance

Presentation

L'anxiété de performance et ses manifestations

Normalité VS anormalité

Hypothèses explicatives

#### Stratégies pour mieux gérer l'anxiété de performance

Apprendre à mieux se connaître

Mieux gérer vos sensations physiques

Régler des problèmes

Pensées réalistes ou irréalistes

Diminuer le plus possible l'évitement

Pendant et après l'examen

Conclusion

#### Ressources complémentaires

Annexe - La concentration et la gestion du temps

Annexe - L'écoute en classe et la prise de notes

### **Évaluation :**

Afin de valider l'atteinte des objectifs pédagogiques, une évaluation finale, sous forme de questions vrai/faux,

est proposée. Elle doit être complétée pour obtenir l'attestation de réussite.

En complément, une auto-évaluation facultative est proposée au début et à la fin du parcours, afin de vous permettre de mesurer votre progression sur les compétences visées.

Ces démarches ne sont pas notées et visent avant tout à soutenir votre réflexion professionnelle.

**Délais d'accès** : Une fois l'inscription confirmée, vous (ou l'apprenant) pouvez commencer la formation à tout moment, de manière autonome et à votre propre rythme. Vous pouvez accéder à la formation tant qu'Asadis détient les droits légaux de la diffuser (typiquement 10 ans).

**Des questions ?** N'hésitez pas à nous contacter à [contact@asadis.net](mailto:contact@asadis.net)