

L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

C'est normal de vivre du stress avant une évaluation. Toutefois, c'est lorsque ce stress occupe trop de place qu'on fait référence à l'anxiété de performance. En fait, si tu vis une telle réalité, tu peux te sentir complètement dépassé et éprouver des symptômes physiques comme de l'insomnie.

Pour mieux gérer ton anxiété, voici quelques trucs:

1

se renseigner sur ce qu'est l'anxiété de performance

2

prendre conscience qu'il existe pire que l'échec

3

faire du sport ou de l'activité physique

4

prendre conscience de ses réussites

5

pratiquer des activités de détente

