

# 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

