

# ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE - LA BOÎTE À OUTILS



Être humain.

## Ariane Hébert

L'anxiété de performance est un sujet plus actuel que jamais ! Entre les attentes élevées, la peur de l'échec et la quête d'approbation, elle s'impose à ceux qui en souffrent comme une véritable *drama queen* du cerveau, influençant leurs pensées et leurs comportements.

Ce livre vous aidera à mieux en comprendre les rouages et vous proposera des **stratégies concrètes** afin que vous puissiez amener votre jeune à la surmonter.

Vous y trouverez :

- des outils pour la gestion des émotions ;
- des techniques pour renforcer l'estime de soi et réduire le perfectionnisme ;
- des méthodes pour désamorcer la pression et accompagner les enfants et les adolescents vers une approche plus sereine de la performance ;
- des solutions, ancrées dans la réalité des familles et des milieux scolaires, pour aider les jeunes à s'épanouir malgré les défis auxquels ils font face.



Réf. 77379

Précommande n° : L99189

08/09/2025

22 €

Livre Broché • 192 pages • 15 x 22,5 cm

Collection : « La boîte à outils »



Psychologue et fondatrice de La Boîte à Psy ([www.boiteapsy.com](http://www.boiteapsy.com)), Ariane Hébert est l'autrice vedette de la collection Boîte à outils aux éditions de Mortagne.

Santé - Bien-être

Stress - Peurs -angoisses - 053

Psychologie de l'enfant  
Anxiété de performance  
Santé mentale  
Stratégies du quotidien

**Un sujet particulièrement d'actualité notamment en milieu scolaire.  
Un enjeu de santé publique.**

### Table des matières

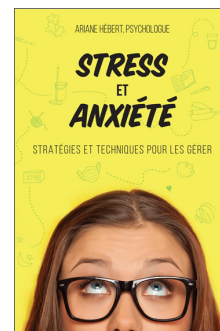
Le stress et l'anxiété sous toutes les coutures  
L'anxiété de performance, cette drama queen du cerveau  
Les influences externes de l'anxiété de performance  
Quand l'anxiété de performance guide les comportements  
Prévenir et réduire : stratégies pour contrer l'anxiété de performance  
L'ultime traitement : l'exposition progressive et la gestion de l'évitement  
Aborder la résistance avec l'approche orientée vers les solutions (AOS)  
Intervenir spécifiquement en contexte scolaire...



De la même auteure



Réf. 74007



Réf. 71204