



À LA CROISÉE DE LA PSYCHOLOGIE ET DU YOGA

## Comprendre et se libérer de l'anxiété de performance

Nous vous proposons des ateliers où l'expérience du corps, dans un esprit de présence attentive, peut devenir une assise concrète offrant des outils simples et accessibles.

Ces outils sont issus de la psychothérapie intégrant le corps sensible et des savoirs être ancestraux de la pratique du yoga.

L'anxiété de performance fraie son chemin avec force dans divers pans de la société. Elle se rencontre au travail, à la maison et à l'école. Si notre culture invite le numérique aussi dans toutes les sphères de notre vie, nos habitudes quotidiennes favorisent un rapport à soi et au monde qui s'élabore dans le stress. Les jeunes élèves décrivent souvent la pression qu'ils subissent dans ce contexte, l'anxiété à performer et leur peur de décevoir leur entourage.

Ces ateliers et leur suivi visent à donner des outils pour mieux comprendre le fonctionnement de l'anxiété de performance et de ses sources. Rapidement, ils seront aussi l'occasion de comprendre les moyens disponibles pour retrouver un état de sécurité et de plus grand équilibre. Les sessions explorent dans un esprit de présence attentive la capacité d'être en relation avec le corps, de se relaxer, de calmer l'agitation des pensées et d'utiliser la respiration comme un outil de régulation de soi.

Des moments d'échange et l'apport de dimensions plus théorique (l'effet du stress dans le corps par exemple) permettent d'ancrer et d'approfondir l'expérience, afin que la compréhension ne soit pas seulement claire intellectuellement mais également au niveau expérientiel. L'objectif est d'autonomiser les étudiants afin que ces outils leur servent tout au long de leur vie étudiante et au delà.

**> Un minimum de 4 séances de 1h30 est requis. D'autres formules peuvent être élaborées selon les besoins spécifiques. Veuillez nous contacter pour connaître les prix.**



**Florence Vinit, Phd, Dess**  
Psychologue, psychothérapeute  
florence.vinit@gmail.com  
514 651.4928



**Noémie Crépeau, M.A.**  
Yoga thérapeute, formatrice  
noemie.crepeau@gmail.com  
514 660.0744