

# Conférence

Dre Nadia Gagnier, psychologue



## L'anxiété de performance chez les ados... comment la prévenir et mieux les accompagner?

Organisée par l'Association des Parents du Collège Jean-Eudes

*Jean-Eudes*

Où : Collège Jean-Eudes

Quand : Mardi 31 janvier 2023, à 19h

### Résumé :

Les troubles anxieux sont en augmentation, et on entend de plus en plus parler des diverses conséquences de l'anxiété de performance chez les adolescents :

- Peur de l'échec... ou même de commettre la moindre erreur!
- Surpréparation aux examens ou aux présentations orales
- Procrastination (remettre à plus tard les devoirs ou l'étude, parce que c'est trop anxiogène)
- Paralysie devant une évaluation
- Problèmes de sommeil, maux de tête, maux de ventre
- Absentéisme scolaire

Cette conférence abordera les facteurs de risque et les signes précurseurs de l'anxiété de performance. Il y sera question d'attitudes et de stratégies que les parents peuvent adopter afin de prévenir cette forme d'anxiété, ou de mieux soutenir un ado qui en manifesterait les signes précurseurs. Les participants en ressortiront mieux outillés et seront plus confiants en leur capacité d'adapter leur façon d'accompagner celui-ci dans son cheminement scolaire.

### À propos de la conférencière :

Au-delà de l'émission Dre Nadia, psychologue à domicile (Canal Vie), qui lui a valu la confiance du public et la reconnaissance de ses pairs, Nadia Gagnier a un parcours qui permet aux individus et aux familles de croire qu'ils sont entre bonnes mains !

Détentrice d'un doctorat en psychologie, spécialisé en psychologie de l'éducation, elle a également fait des études postdoctorales au cours desquelles elle a participé au développement d'un programme de prévention de l'anxiété.

En plus d'avoir une expérience clinique riche et diversifiée, elle participe à la formation de futurs psychologues en enseignant la psychologie clinique à l'Université du Québec à Montréal. Elle agit régulièrement à titre de conférencière et formatrice dans les écoles, entreprises et organismes avec plus de 800 conférences à son actif. Nadia Gagnier est également auteure à succès et collabore avec les médias, de façon régulière, depuis plusieurs années.

C'est avec douceur, humour et rigueur scientifique qu'elle vulgarise la psychologie... pour le bien de tous !