

# Formation FHOSQ

## Anxiété de performance : Comment dompter la bête?

Avec Josiane Bissonnette, Ph.D.

Qui n'a jamais ressenti d'anxiété avant de jouer ou de chanter en public? L'anxiété et le trac, souvent vécus par les instrumentistes et les chanteurs, peuvent néanmoins générer un sentiment d'impuissance et même de détresse chez ces derniers.

Au cours de la rencontre, l'anxiété de performance sera démystifiée et certains outils seront expliqués dans un style imagé, vivant et adapté à l'auditoire. Des exercices pratiques seront également proposés. Les élèves et les professeurs ressortiront avec de nouvelles ressources pour mieux gérer l'anxiété de performance et pourront profiter davantage du plaisir de jouer en public, tout en améliorant la qualité de leurs prestations.

### Thèmes abordés

- Qu'est-ce que l'anxiété de performance ?
- Que se passe-t-il lorsque l'anxiété est présente ?
- Quel est le lien entre l'anxiété de performance et la qualité des prestations ?
- Comment utiliser certains outils pour mieux gérer l'anxiété de performance ?

**Format:** Atelier ou conférence

**Clientèle :** musiciens, étudiants et enseignants en musiques

**Coûts\*:** 190\$ (1h), 350\$ (2h), 495\$ (3h), frais de déplacements en sus  
\*Prix membres FHOSQ, pour les non-membres veuillez ajouter 50\$ par formation.

### Besoins techniques :

Canon projecteur avec fil de raccordement pour PC et tableau/mur blanc pour projection.

### Information ou réservation:

info@fhosq.org,  
1 833 252-3016, poste 1



APPRENDRE AU  
RYTHME DE TA  
PASSION



FHOSQ

FÉDÉRATION DES HARMONIES  
DES ORCHESTRES SYMPHONIQUES DU QUÉBEC



# Biographie Josiane Bissonnette, Ph.D.

Chargée de cours en Psychologie de performance musicale à l'Université Laval depuis 2016, Josiane Bissonnette se passionne pour la préparation mentale et l'accompagnement de musiciens vers la réalisation de leurs objectifs. Son approche est orientée vers les solutions et est basée sur les connaissances scientifiques et les méthodes développées en psychologie de la performance. Consultante en psychologie de la performance depuis 2012, Josiane Bissonnette est également hypnologue professionnelle et donne régulièrement des conférences sur l'anxiété de performance et sur la préparation mentale, en plus d'offrir des suivis individuels personnalisés.

Détentrice d'un doctorat en éducation musicale (2013), Josiane Bissonnette s'est spécialisée en psychologie de la performance musicale. Pianiste de formation, elle a préalablement complété une Maîtrise en interprétation (piano) à l'Université de Montréal et un diplôme d'Études Supérieures II au Conservatoire de musique de Montréal. Parallèlement à ses études musicales, elle a effectué des études en psychologie à l'Université du Québec à Montréal ainsi que de nombreuses formations en coaching, en écoute active et en hypnose conversationnelle.

APPRENDRE AU  
RYTHME DE TA  
PASSION

