



Le stress et l'anxiété

Compréhension



Qu'est-ce que le stress?

La réponse de stress est la réaction du corps face à une menace. Elle se produit automatiquement grâce à un ensemble de réactions physiologiques et hormonales. Elle est normale, utile et indispensable puisqu'elle nous permet de combattre ou de fuir cette menace. Elle a même assuré la survie de l'espèce humaine!



Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété c'est lorsque nous percevons un danger. Elle se caractérise par des inquiétudes, des préoccupations envahissantes, de l'appréhension face au futur.

Ton cerveau déclenchera la même réaction face à un danger réel ou à un danger perçu puisqu'il ne fait pas la distinction!



Cette anxiété peut provoquer la même réaction physique ou psychologique que le stress !

Ton cerveau ne fait pas la distinction entre:

Un danger réel

"Je marche en forêt et je me retrouve devant un grizzly".

Un danger perçu

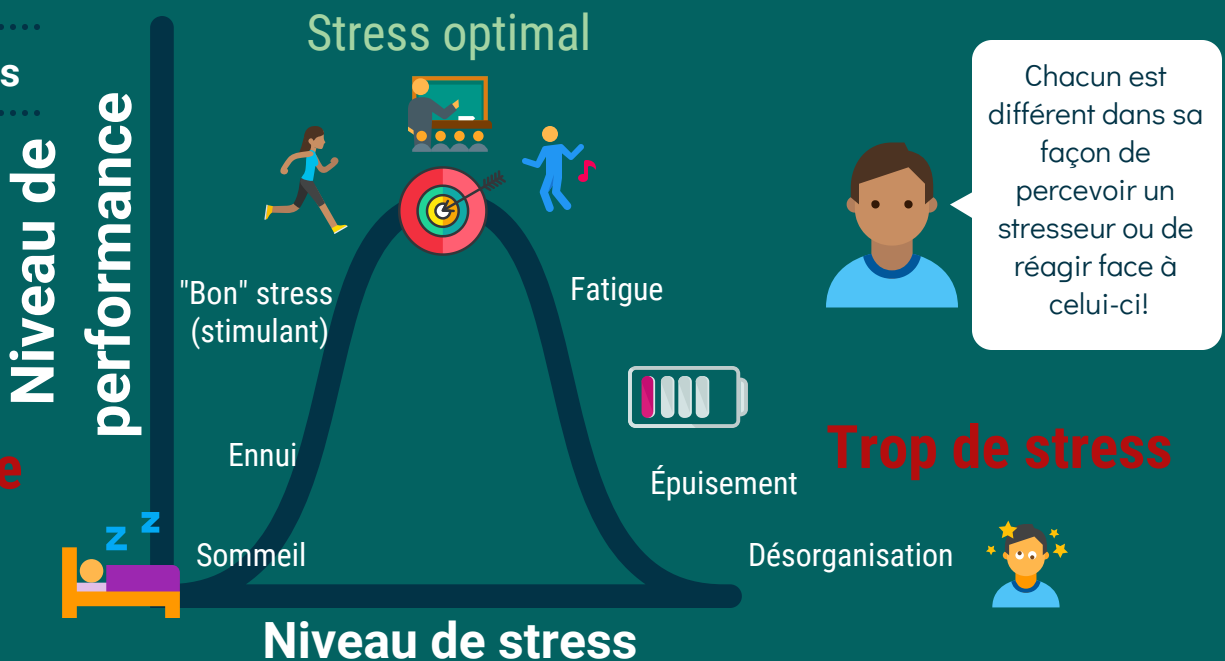
"Je suis incapable d'aller marcher en forêt, car il pourrait peut-être y avoir un grizzly".



Selon la chercheuse Sonia Lupien, les déclencheurs de stress sont des situations où:

1. Nous avons un **SENTIMENT DE CONTRÔLE FAIBLE**
2. Nous vivons une situation **NOUVELLE**
3. Nous vivons une situation **IMPRÉVISIBLE**
4. Nous vivons une situation où notre **ÉGO est MENACÉ** (p.ex. quelqu'un nous fait une critique ou remet en doute nos compétences ou notre valeur).

La courbe du stress



Pas assez de stress

Trop de stress

Niveau de stress

Niveau de performance



Comment mon corps réagit quand je me sens anxieux.se ou stressé.e ?



Quelles sont mes pensées et mes émotions quand je me sens anxieux.se ou stressé.e?

N'hésite pas à faire appel à un adulte pour obtenir de l'aide!

