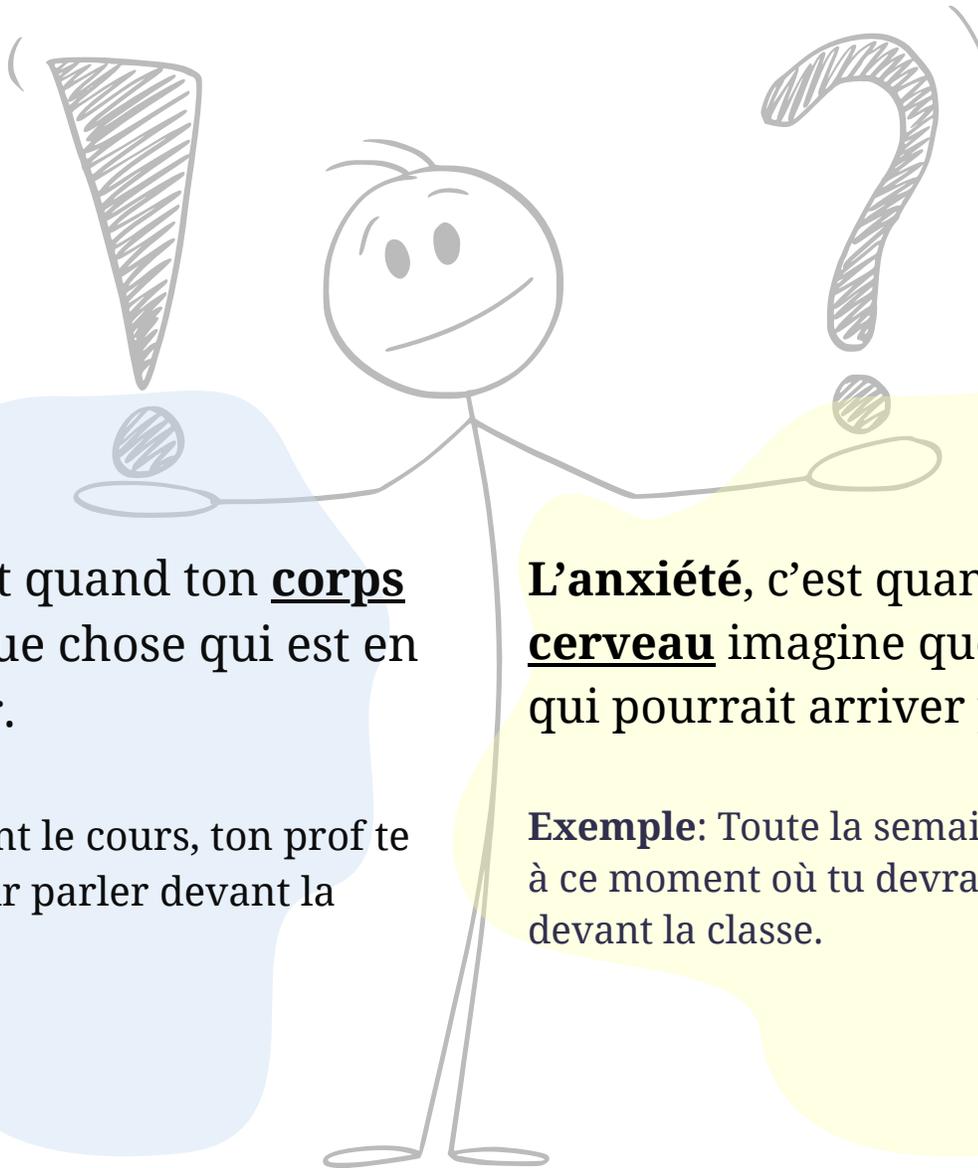


La différence entre le stress et l'anxiété



Le stress, c'est quand ton corps réagit à quelque chose qui est en train d'arriver.

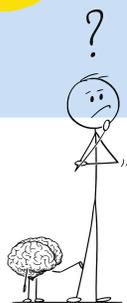
Exemple: Pendant le cours, ton prof te demande de venir parler devant la classe.

L'anxiété, c'est quand ton cerveau imagine quelque chose qui pourrait arriver plus tard.

Exemple: Toute la semaine, tu penses à ce moment où tu devras parler devant la classe.

#GPS

Stress et anxiété



Stress ou anxiété ?

Tu te poses beaucoup de questions? Tu te demandes si ce que tu ressens, c'est du stress ou de l'anxiété?

Pas facile de s'y retrouver !!!

Fais ce petit Quiz pour t'aider à y voir plus clair. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. C'est juste pour t'aider à mieux comprendre ce que tu ressens.



1. Est-ce que ce que tu ressens est lié à un événement précis? (ex. : un devoir, un examen, une dispute)

Stress : ça disparaît une fois l'événement passé.

Anxiété : ça persiste même après.

2. Ressens-tu ces symptômes de façon régulière, sans raison apparente? (palpitations, tensions, pensées négatives)

Stress : seulement autour des situations stressantes.

Anxiété : au-delà des situations stressantes, sans déclencheur clair.

3. Depuis combien de temps dure ce malaise?

Stress : quelques heures ou quelques jours max.

Anxiété : des semaines, des mois, voire plus.

4. As-tu du mal à te concentrer, à t'endormir ou à te relaxer, même quand tout va bien?

Stress : difficultés surtout en contexte stressant.

Anxiété : problèmes fréquents, même sans pression.

5. Tes pensées tournent en boucle vers des scénarios catastrophiques ou "et si...?"

Stress : inquiétudes liées à une situation précise.

Anxiété : ruminations incessantes, projections négatives fréquentes.



Ce quiz n'est pas un diagnostic, mais un outil de réflexion. En cas de doute, tu dois en parler à tes parents, à une personne de confiance ou à ton intervenante de niveau à l'école.