



Des clés **POUR GÉRER** **L'ANXIÉTÉ**

PAR CLARA BONNEAU
CENTRE DE FEMMES LA SOURCE

OBJECTIFS DE L'ATELIER

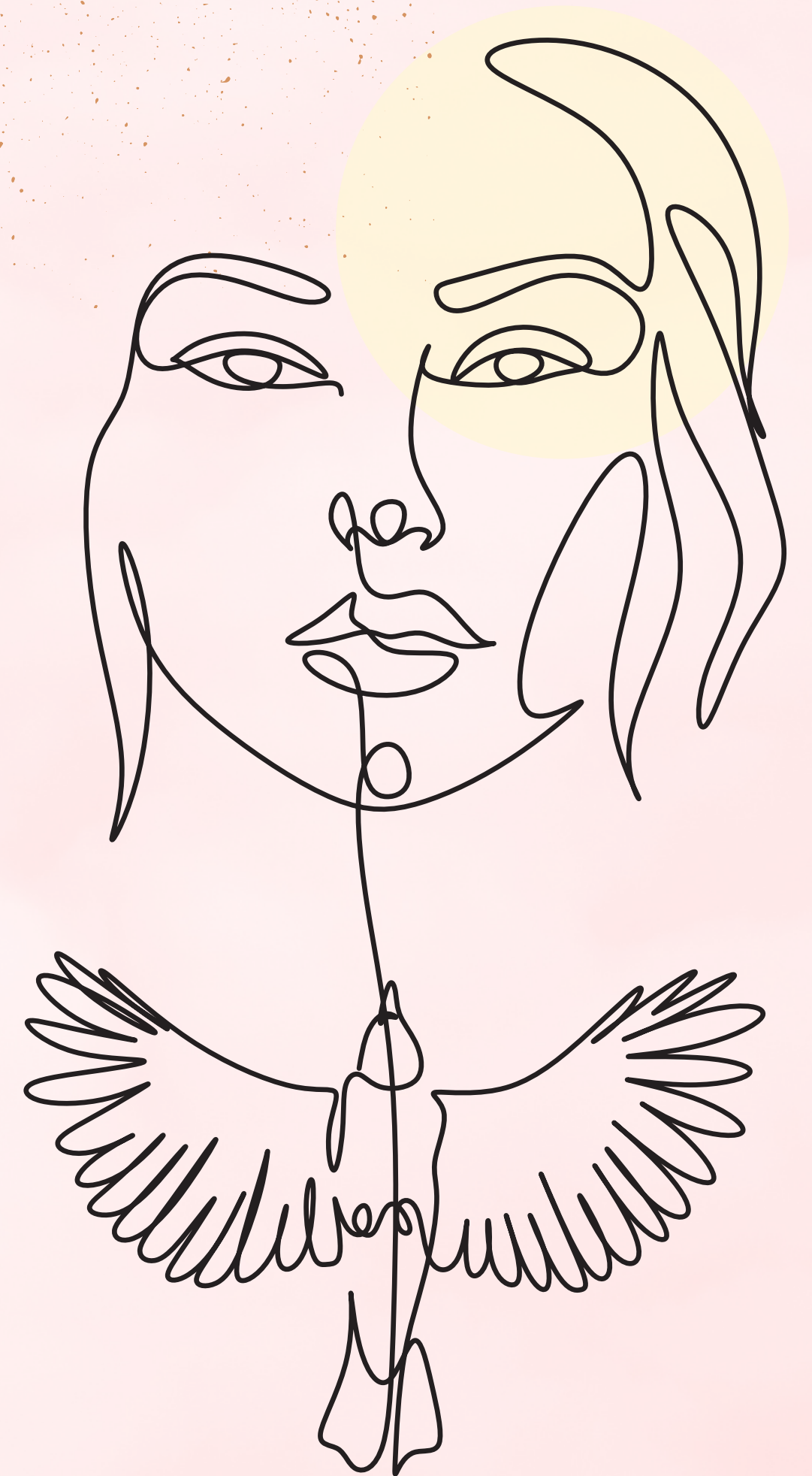
- Être en mesure de différencier le stress de l'anxiété ;
- Identifier les sources de mon anxiété ;
- Reconnaître les moments ou les situations où l'anxiété est plus susceptible de survenir ;

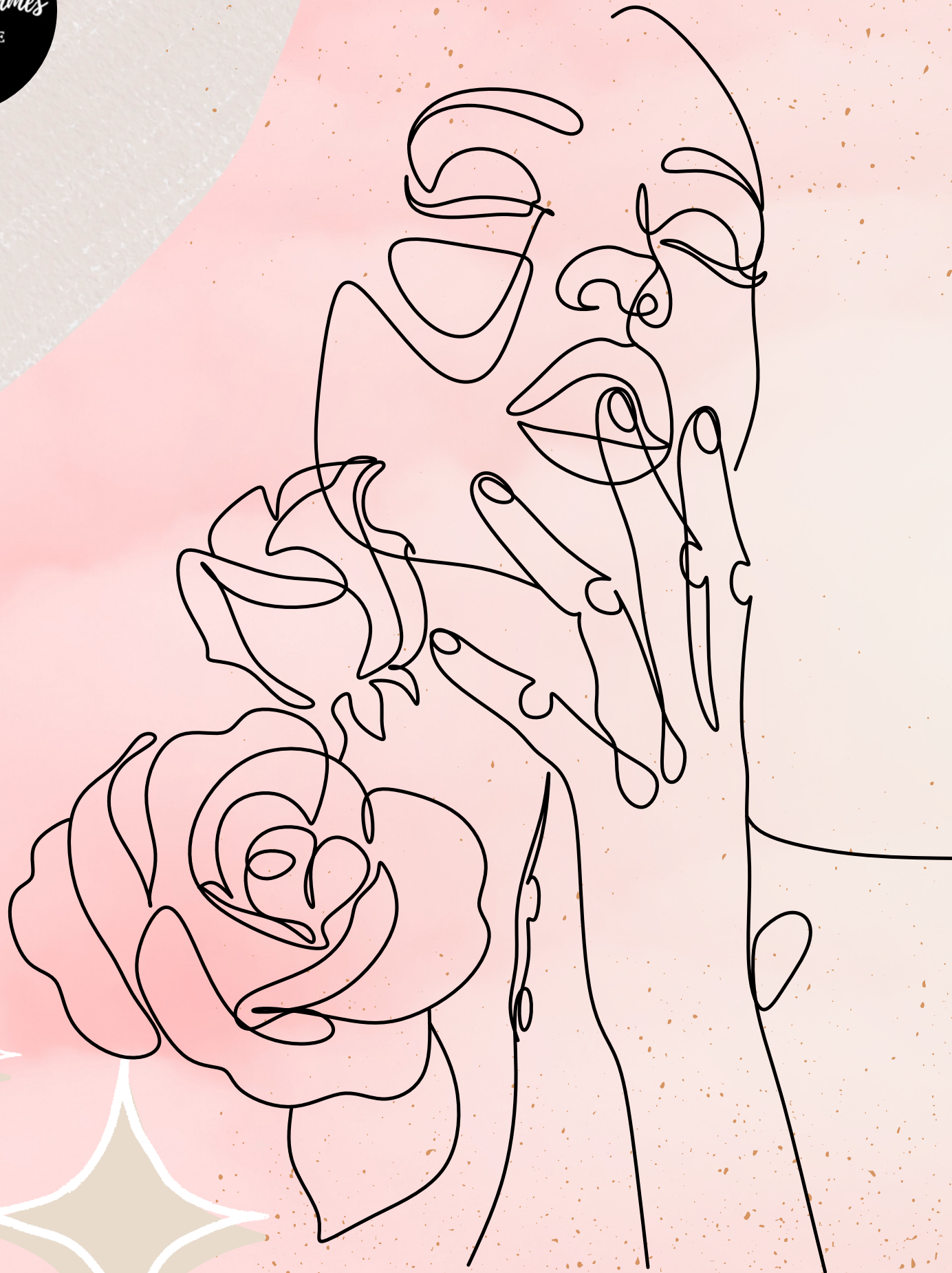


Qu'est-ce que l'anxiété ?

QUI SUIS-JE (STRESS OU ANXIÉTÉ) ?

1. Je suis une réponse physiologique déclenchée par l'organisme lorsqu'il fait face à un état de perturbation (danger réel ou menace physique ou psychologique).
2. Je suis l'anticipation d'une menace future. Je m'accompagne d'un sentiment désagréable d'appréhension, d'une tension musculaire et d'un état de vigilance.
3. Mon objectif est de garder le corps en alerte afin de le protéger contre un danger. J'y arrive en mobilisant l'énergie du corps de façon appropriée.





Troubles anxieux

Ils constituent un ensemble de divers troubles psychologiques avec, comme symptôme principal, l'anxiété pathologique.

L'anxiété est considérée comme pathologique lorsque :

- Son intensité est exagérée par rapport au danger « réel » ;
- Les inquiétudes sont irréalistes et excessives ;
- Elle entraîne un niveau de détresse important ;
- Elle interfère dans le fonctionnement normal de la personne.

Ils doivent être diagnostiqués par un professionnel de la santé.

Facteurs de protection lorsque je vis du stress

La résistance psychologique

Ensemble de traits qui aide les gens à gérer le stress. Parmi ces traits figurent l'engagement, le défi et le contrôle.

Optimisme

Les gens qui sont optimistes gèrent généralement mieux leur stress que ceux qui sont pessimistes.

Soutien social

La recherche démontre amplement le fait que le support social sert de modérateur contre le stress.





Références :

Clinique de Psychologie Québec. (2021). *Anxiété, stress et angoisse, comment les distinguer?*

<https://cliniquepsychologiequebec.com/anxiete-stress-angoisse-comment-les-distinguer/>

Therapists Aid LLC (2018)

Étienne Hébert. (2020). *Théories de la personnalité (SPSY116) : troubles anxieux* [notes de cours]. Département des sciences de la santé, Université du Québec à Chicoutimi.

Étienne Hébert. (2020). *Théories de la personnalité (SPSY116) : bien-être, stress et ses facteurs* [notes de cours]. Département des sciences de la santé, Université du Québec à Chicoutimi.

