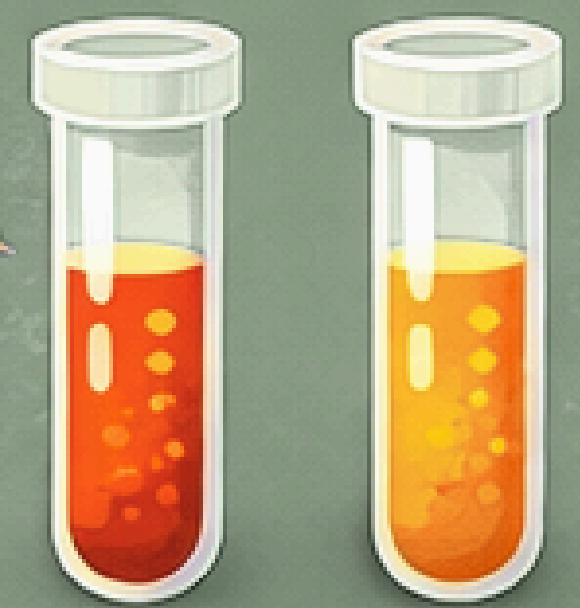


L'AMYGDALE ET L'ANXIÉTÉ

- Pensée inquiétante
- Souvenir
- Situation nouvelle
- Sensation physique.



LE SYSTÈME DE STRESS



Adrénaline

Cortisol

ALERTE

2 Active le système de stress

1 Signale une menace

3 Le corps se prépare à réagir

ALERTE

LE SYSTÈME DE STRESS

1 Signale une menace

2 Active le système de stress

ADRENALINE

● **Adrénaline**

- augmenter le rythme cardiaque
- préparer à l'action immédiate

Le problème : L'amygdale ne fait PAS la différence entre un danger RÉEL et un danger IMAGINÉ.