

# LE CYCLE DE L'ANXIÉTÉ



**SITUATION / DÉCLENCHEUR**



**PENSÉES ANXIEUSES**

*« Et si je perdais le contrôle? »*



**ÉMOTION**

**ANXIÉTÉ / PEUR**

*« Je fais une crise ! »*

Peur ↑  
Adrénaline ↑



**RÉACTIONS DU CORPS**



**SYMPTÔMES QUI AUGMENTENT**



**CRISE D'ANXIÉTÉ**

