



STRESS OU ANXIÉTÉ ?

Connais-tu la différence entre le stress et l'anxiété ?

Le **stress** est une réaction universelle et nécessaire de l'être humain. Il s'agit d'un signal d'alarme qui amène l'individu à se mobiliser pour s'adapter et survivre. Face à une situation de danger, le stress donnera suffisamment d'énergie à ton corps pour combattre ou fuir le danger. Par exemple, si tu tombes face à face avec un ours lorsque tu te promènes dans le bois, j'espère bien que tu seras un peu stressé(e). Sinon, tu risques d'y laisser ta peau! Donc, dans plusieurs situations, le stress est notre ami! Lorsqu'il est **bien dosé et en quantité raisonnable**, le stress peut augmenter tes performances.

Par contre, **un cumul de stress** (par exemple tu te chicanes avec tes parents le matin, tu as un examen dans la journée et tu apprends que ton meilleur ami déménage), **un stress prolongé** (par exemple, tes parents se chicanent à tous les jours depuis plusieurs mois) ou **un stress trop intense** (par exemple, tu te fais intimider) peut nuire à tes performances et t'amener à :

- Perdre de l'énergie;
- T'épuiser;
- Développer d'autres problèmes de santé;
- Te rendre colérique, instable émotionnellement ou irritable.

À l'inverse, **une absence de stress** ou un **stress trop peu élevé** peut t'amener à ne pas réagir suffisamment, à diminuer ton niveau d'énergie ou à ne pas percevoir la présence du danger dans une situation donnée. Si tu n'es aucunement stressé(e) avant un examen, tu risques d'oublier d'étudier!

(Lupien, 2019; Marchand, Letarte et Seidah, 2018 ; Shih et Lin, 2017 ; Strack et al., 2017)



Le savais-tu ?

La courbe inversée du stress démontre bien comment le stress est nécessaire lorsqu'il est bien dosé.

(Palazzolo et Arnaud, 2013 ; Yerkes et Dodson, 1908)

Cet outil a été développé par le



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

L'**anxiété** se manifeste devant l'anticipation d'une situation. C'est-à-dire que la situation n'a pas besoin d'être réelle pour déclencher une réaction d'anxiété. Juste à imaginer ce qui pourrait se produire, ton corps peut t'envoyer des manifestations d'anxiété. C'est aussi la tendance à se créer des scénarios catastrophes et à se faire des peurs avec des choses qui ne sont pas encore arrivées. Par exemple, si tu ne vas plus marcher en forêt car tu as peur de rencontrer un ours, on peut parler d'anxiété. L'ours n'est pas vraiment là et ne le sera peut-être jamais!

Tout le monde vit de l'anxiété à un moment ou un autre et c'est normal ! Elle devient problématique si elle t'empêche de bien fonctionner, t'amène à éviter certaines situations et te cause de la détresse.

L'anxiété, c'est la peur d'avoir peur !

(Lupien, 2019 ; Yerkes et Dodson, 1908)

L'**anxiété** peut se manifester de toutes sortes de façons dépendamment de la personne. Voici quelques signes qui peuvent être associés à l'anxiété :

- Difficulté à dormir;
- Perte d'appétit;
- Peurs intenses t'amenant à l'éviter certaines situations;
- Contrôle excessif de ton environnement;
- Crainte de nouvelle situation;
- Refus d'aller à l'école ou de participer à des activités;
- Difficultés à te faire des amis;
- Maux de ventre et de tête, vomissements, fatigue, tension musculaire;
- Difficultés de concentration et d'organisation;
- Besoin excessif d'être rassuré;
- Irritabilité, crise de colère, crise de larmes, opposition;
- Faible estime de soi, détresse.

(Gouvernement du Québec, 2018; Dumas, 2013; CYMHIN-MAD, 2010; Hincks-Dellcrest-ABCs s.d. dans Gouvernement de l'Ontario 2013)

Lorsque tu vis une situation de stress ou d'anxiété, tu peux utiliser des **stratégies** pour t'aider à te calmer et à mieux faire face à cette situation. En voici quelques exemples :

- Fais du sport, du yoga, bouge ;
- Va en nature;
- Relaxe-toi, respire, médite;
- Ris avec tes ami(e)s, amuse-toi;
- Dessine, chante, danse ;
- Va chercher du soutien ;
- Tente de voir les choses autrement
- Pour en savoir plus, vas voir sur ce site : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/strategies-pour-appivoiser-mon-stress/>



Pistes de réflexion



1. Y a-t-il des situations qui te stressent ou te rendent anxieux ou anxieuse ?

2. Quels moyens pourrais-tu prendre pour t'apaiser dans ces situations?



Références bibliographiques

- Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019). *Programme HORS-PISTE - Expédition. Guide d'intervention*. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.
- Dumas, J. E. (2013). *Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent* (4e éd.). De Boeck Supérieur.
- Every Moment Counts. (2014, septembre). *Embedded Strategies*.
https://everymomentcounts.org/view.php?nav_id=63
- Fondation de psychologie du Canada. (2011). *Kids Have Stress Too! Tools and Activities for Classrooms Grades 1-3*.
- Gasparovich, L. (2008). *Positive behavior support: Learning to prevent or manage anxiety in the school setting*. https://www.sbbh.pitt.edu/sites/default/files/anxiety_lng_newsletter.pdf
- Gouvernement de l'Ontario. (2013). *Vers un juste Équilibre: Pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des Élèves - Guide du personnel scolaire*.
<http://edu.gov.on.ca/fre/document/reports/SupportingMindsFr.pdf>
- Gouvernement du Québec. (2018, octobre). *Maintenir une bonne santé mentale*.
<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/maintenir-une-bonne-sante-mentale/>
- Leroux, S. (2016). *Aider l'enfant anxieux*. Éditions du CHU Ste-Justine.
- Lupien, S. (2019). *A chacun son stress*. Éditions Va savoir.
- Marchand, A., Letarte, A. et Seidah, A. (2018). *La peur d'avoir peur. Guide de traitement du trouble panique et de l'agoraphobie* (4e ed.). Éditions Trécarré.
- Palazzolo, J. et Arnaud, J. (2013). Anxiété et performance : de la théorie à la pratique. *Annales médico-psychologiques*, 6(171), 362-388.
- Shih, H-H., et Lin, M.-J. (2017). Does Anxiety Affect Adolescent Academic Performance? The Inverted-U Hypothesis Revisited. *Journal of Labor Research*, 38(1), 45-81.
- Strack, J., Lopes, P., Esteves, F. et Fernandez-Berrocal, P. (2017). Must we suffer to succeed? When anxiety boosts motivation and performance. *Journal of Individual Differences*, 38(2), 113-124.
- Yerkes, R. M. et Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482.

