

STRESS OU ANXIÉTÉ ?

Mieux comprendre le stress et l'anxiété
et en favoriser une gestion optimale

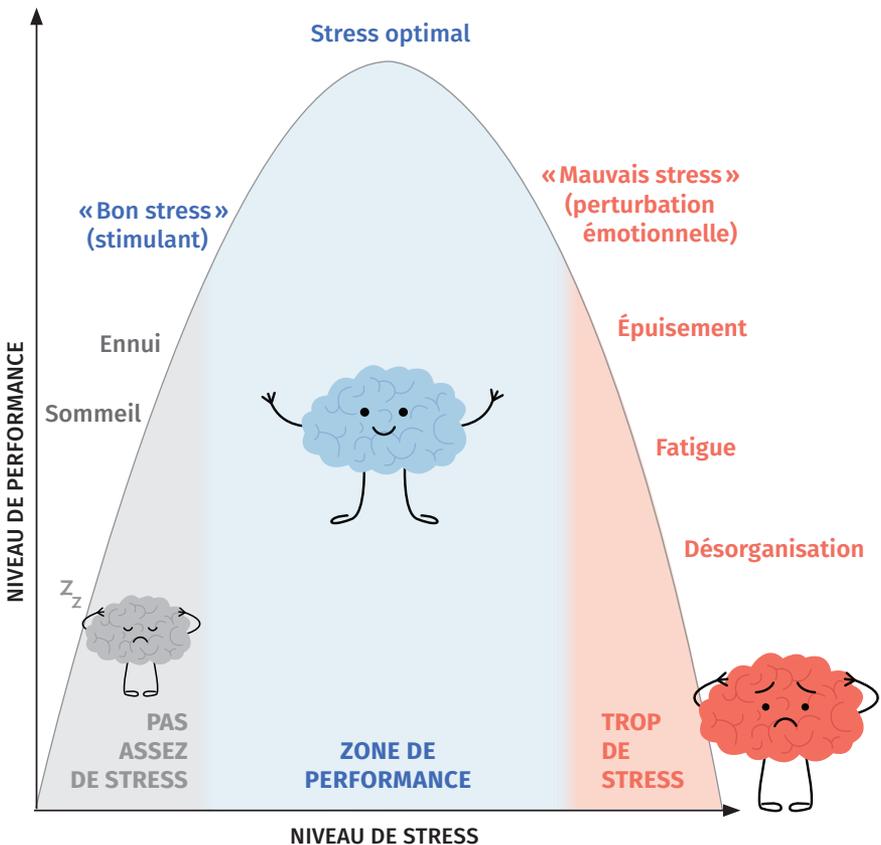


OUTIL DE RÉFÉRENCE
POUR LES PERSONNES
ÉTUDIANTES

STRESS

Le stress est une réaction universelle et nécessaire de l'être humain. Il s'agit d'un signal d'alarme qui amène une personne à se mobiliser pour s'adapter et survivre.

La courbe inversée du stress démontre bien comment le stress est nécessaire lorsqu'il est bien dosé. Toutefois, trop peu de stress ou trop de stress entraîne des conséquences négatives sur notre fonctionnement.



(Palazzolo et Arnaud, 2013)

ANXIÉTÉ

L'anxiété se manifeste devant l'anticipation d'une situation. Cette situation n'a pas besoin d'être réelle pour déclencher une réaction d'anxiété. Elle est donc une tendance à se créer des scénarios catastrophes de ce qui n'est pas actuellement présent.

Elle devient problématique lorsqu'elle influence négativement notre fonctionnement et entraîne de la détresse.

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



Teste tes connaissances sur l'anxiété

1. Le principal travail de l'anxiété est de te garder en sécurité.

VRAI : Face à un danger, ton corps subit de nombreux changements afin de te préparer à te protéger. Ton corps s'active et tu es prêt-e à attaquer, à t'enfuir en toute sécurité ou à rester immobile jusqu'à ce que le danger disparaisse.

2. Te sentir anxieuse ou anxieux peut être nuisible.

FAUX : Ton corps est conçu pour réagir au danger. Les changements ressentis sont adaptatifs, ce qui signifie qu'ils sont destinés à te protéger. Ces changements peuvent sembler inconfortables ou gênants, mais ils ne sont pas dangereux.



3. L'anxiété finit toujours par s'atténuer.

VRAI : Parfois, on a l'impression que l'anxiété pourrait durer éternellement. Cependant, elle finit toujours par disparaître ou s'atténuer. Tout comme ton corps est conçu pour s'activer afin de te protéger du danger, il est également conçu pour s'apaiser. Cela peut prendre un peu de temps, mais l'anxiété finira par diminuer.

4. La plupart des gens ne se sentent pas anxieux.

FAUX : Tout le monde ressent de l'anxiété à certains moments. Par exemple, la plupart des gens se sentent anxieux le premier jour d'école, avant un examen final ou lors d'un entretien d'embauche. La différence entre les personnes est la fréquence et le niveau d'anxiété qu'elles ressentent. Tu n'es pas seul-e!

5. Si tu es VRAIMENT anxieuse ou anxieux, tu pourrais perdre le contrôle ou «devenir folle ou fou».

FAUX : Bien que tu puisses parfois te sentir vraiment dépassé-e ou paniqué-e lorsque tu vis de l'anxiété, tu ne vas pas perdre le contrôle ou «devenir folle ou fou».

6. Vivre de l'anxiété signifie que tu es faible.

FAUX : Vivre de l'anxiété ne signifie pas que quelque chose ne va pas chez toi et cela n'a rien à voir avec la force. Cependant, il faut être fort-e pour reconnaître que l'anxiété est un problème pour toi et pour mettre en place des moyens pour y faire face.

7. Si tu vis de l'anxiété plus importante, il n'y a pas grand-chose que tu puisses faire.

FAUX : Même si l'anxiété est envahissante et intense, plusieurs moyens sont efficaces pour en diminuer les impacts. Tu peux apprendre des stratégies pour te détendre, remettre en question tes pensées et affronter tes peurs.

Tu peux aussi demander de l'aide pour t'accompagner dans la gestion de ton anxiété :

Demande de soutien psychosocial à l'UQAR

www.uqar.ca/soutien-psychosocial



Pour mieux cohabiter avec le stress et l'anxiété

AVANT Prévention

- Pour augmenter ta résistance générale aux sensations physiques désagréables, il sera aidant :
 - D'avoir de **saines habitudes de vie** (sommeil, alimentation, exercice physique, relations).
 - D'être à **l'écoute de ta batterie d'énergie** et t'ajuster selon le niveau identifié.
 - De te permettre des **pauses**, des moments d'arrêt et de loisirs (les moments de joie dans le quotidien sont un antidote à l'anxiété).
 - De pratiquer des **exercices de respiration**, de centration au moment présent.
 - D'identifier tes **sources de stress** et de gérer de façon optimale ton temps (organisation-planification). Le CAR peut t'accompagner.
- Revoir tes normes de réussite et micrograder tes objectifs (Le CAR peut t'accompagner). Rappelle-toi que ta valeur personnelle est plus grande que l'évaluation.
- Connaître tes principaux symptômes de souffrance (sensations physiques, pensées et émotions).
- Identifier ce qui est important pour toi ainsi que les actions engagées qui mènent à leur concrétisation (ce que tu fais pour être en cohérence avec ce qui est important pour toi).
- Identifier tes réactions de lutte ou tes réflexes lors du vécu de la souffrance (réactions ou comportements). Questionner leur utilité (mécanismes d'évitement de l'expérience émotionnelle qui maintiennent l'anxiété).
- Entretenir des pensées utiles.
- Mieux vivre l'incertitude au quotidien (augmenter la tolérance plutôt que d'éviter de la vivre à tout prix).



PENDANT Surfer sur la vague

- Rester solide comme le **ROC** (*tiré de: L'Anxiété apprivoisée*)

RALENTIR :

S'arrêter, prendre un moment d'arrêt face à ce qui est vécu (dédratiser: l'anxiété et le stress sont normaux; ils finissent toujours par diminuer et disparaître).

OBSERVER :

- Que se passe-t-il?
- Qu'est-ce que tu ressens?
- Quelles sont tes perceptions-pensées, tes réactions?

CHOISIR :

Accueillir, questionner et nuancer le discours intérieur (pensées utiles et réalistes), rectifier le tir s'il y a des réactions de lutte ou d'évitement.

- Si tu étais moins anxieuse ou anxieux, que ferais-tu?
- Est-ce que la réaction est conséquente avec ce qui est important pour toi?

Laisse tes valeurs et ce qui est important pour toi guider tes choix.

- Utiliser un moyen pour diminuer ton niveau de stress ou d'anxiété s'il est trop élevé (balle, musique, échange, respiration, méditation).
- En parler à quelqu'un de confiance.

APRÈS Récupération

- Faire un retour sur ce que tu as vécu : Était-ce aussi pénible que tu l'appréhendais? Est-ce que tu as appris quelque chose sur toi?
- Te parler avec **compassion**: Sois pleinement conscient-e de ce qui s'est présenté, et ce, sans jugement, rappelle-toi l'humanité commune (nous vivons tous les mêmes choses; expérience universelle des émotions) et sois bienveillant-e envers toi (te traiter avec gentillesse et compréhension).
- Valoriser les **efforts, les explorations, les réussites** (te centrer sur le processus et non le résultat). Être tendre avec tes imperfections, te traiter avec soin et considération.
- Éviter de te **comparer** aux autres, suivre ton propre rythme en respectant tes limites.
- Revenir sur tes valeurs et ce qui est important pour toi.
- Te dire qu'il est probable que tu revives un épisode de stress ou d'anxiété plus important, mais que ce sera une nouvelle occasion d'apprendre sur toi.



Références et outils

- Anxiété Canada. (s.d). Exercices de pleine conscience. <https://www.anxietycanada.com/fr/articles/exercices-de-pleine-conscience/>
- Association canadienne pour la santé mentale. (s.d). Trouver de l'info. Santé mentale. <https://cmha.ca/fr/>
- Palazzolo, J. et Arnaud, J. (2013). Anxiété et performance : de la théorie à la pratique. *Annales médico-psychologiques*, 6 (171), 362-388.
- Seidah, A. et Geninet, I. (2020). *L'anxiété apprivoisée*, Éditions Trecarré.
- Lupien, S. (2020). *Par amour du stress*, Éditions Va Savoir.

Document préparé par Nadia Duchaine, psychologue aux Services à la communauté universitaire du campus de Lévis (SCU-CL) en collaboration avec l'équipe du Centre d'aide à la réussite (CAR) du campus de Lévis.