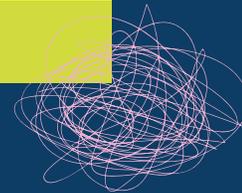


C'est quoi l'anxiété? Pourquoi des fois je me sens anxieux.se



À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- Je ressens parfois certaines choses et je me demande si c'est de l'anxiété
- Est-ce que c'est normal que je me sentes anxieux.se?
- Qu'est-ce qui cause l'anxiété?
- Pourquoi je me sens anxieux.se pour aucune raison?

Normaliser l'anxiété : Le stress et l'anxiété, ce sont des réactions normales à des situations : imprévisibles, inconnues, nouvelles, surprenantes, difficiles, importantes. On en vit tou.te.s au cours de notre vie. À la base, le stress et l'anxiété passagère, c'est normal et c'est même important. Ce sont des signaux d'alarme qui nous aident à nous préparer à une situation. Tout le monde est anxieux.se de temps en temps.

Définir ce qu'est l'anxiété : Le stress et l'anxiété, c'est notre cerveau qui repère, perçoit et anticipe un "danger" potentiel, un signal que nous devons nous adapter à une situation nouvelle et qui envoie des signaux d'alarme à notre corps de se protéger et d'être prêt à réagir. Par exemple quand on vit un changement important, la veille d'un examen, avant une entrevue d'emploi ou une épreuve sportive.

Faire un parallèle avec la pandémie : L'anxiété a augmenté durant la pandémie, parce qu'elle nous force à être constamment s'adapter et se protéger, elle implique beaucoup de changements, elle nous fait craindre pour notre santé, celle des gens qu'on aime et aussi pour le futur. En plus, à cause des mesures et des activités annulées, on a moins de moyens pour se changer les idées, pour se sentir mieux et qui nous font du bien.

Parler de la variété des symptômes d'anxiété : Ce qu'on va ressentir, ça varie beaucoup d'une personne à l'autre, mais on peut ressentir des symptômes physiques désagréables comme :

- Notre cœur qui bat vite
- La respiration qui s'accélère
- Ressentir du stress et une inquiétude intense
- Douleurs musculaires (tensions)
- Mal de cœur et nausées
- Sentiment d'être paralysé.e ou incapable de faire une action
- Boule dans la gorge ou dans l'estomac

Et des symptômes psychologiques comme :

- Avoir des pensées récurrentes, envahissantes (le petit hamster qui roule à toute vitesse dans notre tête)
- Difficulté à dormir (insomnie, manque de sommeil)
- Difficulté à se concentrer et à réfléchir clairement
- Se sentir triste, irritable

Toi, comme tu la vis, l'anxiété? Ça te fait sentir comment? Est-ce qu'il y a des moments où tu en ressens plus que d'autres?