

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ ?

Bien comprendre la différence entre le stress et l'anxiété permet de mieux choisir la solution qui permettra de s'en sortir. Alors que les saines habitudes de vie sont des comportements qui font une différence dans la gestion du stress, la restructuration des pensées reste la meilleure stratégie pour mieux composer avec l'anxiété.

Le stress	L'anxiété
Réaction normale face à un stressueur	Détresse ressentie associée à la tendance à anticiper ou à dramatiser la situation stressante
Inconfort physique qui peut avoir certaines répercussions psychologiques	Malaise physique, souvent intolérable, qui a de grandes répercussions psychologiques et engendre de l'évitement
Lien direct avec la réalité immédiate	Liée à l'anticipation d'un événement négatif qui risque de se présenter dans le futur
Inquiétudes déclenchées par des événements extérieurs	Inquiétudes liées au discours interne
Inquiétudes s'arrêtent à l'anticipation de quelques conséquences négatives directes	Inquiétudes excessives et risques possibles surestimés

