



Quelle est la différence entre le stress et l'anxiété ?

Search



STRESS

Réaction normale du corps

C'est ce qui se passe dans notre corps et notre esprit quand nous sommes soumis à une pression ou une agression de notre environnement (travail, école, conflit, bruit, nouveauté, etc.). Il s'agit d'une réaction normale.



ANXIÉTÉ

État mental d'amplification du stress

État mental caractérisé par l'anticipation d'un danger imminent, accompagné de malaise, de peur et de sentiment d'impuissance, et qui persiste dans le temps. C'est la capacité à amplifier ou à créer soi-même du stress.