

Séries de graphiques sur la littératie en matière de santé mentale et la gestion de l'anxiété, conçues pour les médias sociaux

Littératie en matière de santé mentale

COMPRENDRE L'ANXIÉTÉ EN CES TEMPS SANS PRÉCÉDENT

Il arrive à tout le monde de se sentir anxieux, craintif ou inquiet de temps en temps

C'est une réaction au changement qui est tout à fait normale et humaine. Ressentir de l'anxiété n'est pas une mauvaise chose. Le sentiment d'anxiété est un message qui nous est envoyé par notre corps et par notre cerveau pour nous aider à rester vigilants et en sécurité.

L'anxiété peut être difficile à gérer en des temps aussi incertains que ceux que nous vivons présentement. Il peut être difficile de se concentrer ou de penser à autre chose qu'à la pandémie. Il est possible que nous ressentions la panique ou la peur monter en nous plus souvent que d'habitude. Il est normal que notre anxiété devienne plus intense à un moment comme celui-ci.





School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Pour en
savoir plus

jack.org/covid

TRUCS ET OUTILS POUR GÉRER L'ANXIÉTÉ

En ces temps incertains, le plus important est de trouver des manières de prendre soin de nous-mêmes et de nos camarades. Trouver des stratégies qui peuvent nous aider à gérer notre anxiété est un excellent premier pas pour y arriver.

Nous sommes très heureux de te présenter les trucs et les outils suivants pour que tu puisses les essayer toi-même. Tout le monde fonctionne différemment, alors cela peut te prendre un certain temps avant de trouver ce qui fonctionne vraiment pour toi. N'hésite pas à tester quelques-unes de ces stratégies afin de trouver les activités que tu préfères le plus.

QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ?

L'anxiété provient d'une réaction du cerveau et du corps face à ce que nous percevons comme une menace ou un danger.

L'anxiété peut être utile. Elle peut nous aider à rester en sécurité ou même nous motiver en nous incitant à nous pratiquer et à nous préparer adéquatement, comme par exemple, pour une présentation en classe.

Ressentir de l'anxiété à petites doses peut être une bonne chose, lorsqu'on est capable de la gérer et si ce sentiment disparaît une fois que la menace ou le danger a lui aussi disparu (c'est de l'anxiété utile!).

Mais parfois, l'anxiété n'est pas particulièrement utile et peut amener notre cerveau et notre corps à réagir de manière excessive aux menaces et aux dangers que nous percevons (c'est de l'anxiété inutile).

EN QUOI L'ANXIÉTÉ DIFFÈRE-T-ELLE DU STRESS?

Le stress provient d'une pression extérieure, et c'est habituellement une pression que le monde extérieur exerce sur nous. L'anxiété est plutôt intérieure. Elle est produite par des sentiments de peur et d'inquiétude qui affectent nos pensées, nos émotions et nos actions.

Justine a un emploi à temps partiel. Lorsqu'elle est très occupée, elle se sent débordée. Ce qu'elle ressent est du stress.

Justine est maintenant forcée de rester à la maison et ne peut s'empêcher de penser à la pandémie. Elle s'inquiète de son retour au travail et se sent anxieuse lorsqu'elle pense à son prochain quart de travail. Ce qu'elle ressent est de l'anxiété.

Le stress et l'anxiété font partie de l'expérience humaine et ne sont pas nécessairement mauvais. Nous pouvons tous apprendre à gérer notre stress et notre anxiété.



QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE L'ANXIÉTÉ ET UN TROUBLE ANXIEUX?

L'anxiété est un sentiment dont tout le monde fait l'expérience et, comme pour (presque) tout ce que nous vivons, elle peut nous affecter à différents niveaux. Certaines personnes ressentent beaucoup d'anxiété, d'autres moins.

Un trouble anxieux est différent d'un simple sentiment d'anxiété : le trouble anxieux affecte de manière importante et continue la vie de tous les jours.

Par exemple, quelqu'un qui souffre d'un trouble anxieux pourrait être assailli soudainement par l'anxiété, sans aucune raison apparente. Le sentiment anxieux que cette personne ressent face à certaines situations pourrait être beaucoup plus important qu'il ne l'est chez d'autres personnes, ou encore, cette même personne pourrait avoir l'impression que son anxiété est impossible à contrôler ou à gérer.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Pour en
savoir plus

jack.org/covid



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario