



Stress vs anxiété

*Et les liens possibles avec le trouble
développemental du langage*



Le stress

en image

On peut voir le stress comme un **parent**
un peu surprotecteur qui nous prévient
d'un danger ou d'un risque.



Le stress, c'est une réaction **normale** de ton corps. Ton **stress** est plus présent lorsque tu vis une situation nouvelle ou inconnue, un imprévu, un défi ou une difficulté. Il disparaît graduellement dès que la situation stressante se termine.

On dit parfois que le stress est **positif** puisqu'il te pousse à te dépasser ou à faire preuve d'une saine vigilance dans des situations plus risquées.



“

L'anxiété

en image

”

*On peut voir l'anxiété comme un **bonhomme en panique**. Il saute partout en hurlant dès qu'un danger **potentiel** se présente.*



L'anxiété, c'est la tendance à se créer **soi-même** du stress, à l'exagérer ou à le redouter avant même les premiers signes. La personne anxieuse visualise sa peur à l'aide de son imagination et cela suffit amplement à déclencher son **système d'alarme**. 🚨

À l'inverse du stress, l'anxiété te **paralyse** et peut te **freiner** dans tes activités quotidiennes.



Stress vs anxiété

mises en situation

Le stress

Je ne sais tellement pas comment je vais faire cette semaine. J'ai 4 examens et 2 travaux à remettre. J'ai tellement procrastiné que je n'aurai pas le choix de couper mes nuits de sommeil pour y arriver.

L'anxiété

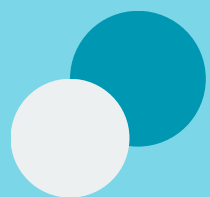
Carl veut que je vienne souper chez lui demain. Carl habite près d'un lac, qu'est-ce que je fais s'il me demande d'aller faire du kayak avec lui. J'ai peur de l'eau. Je ne sais pas nager, je vais me noyer. Je suis mieux de dire à Carl tout de suite que je ne viendrai pas. Oh non, il faut que j'y aille sinon il va être déçu, il ne voudra plus me parler et je n'aurai plus d'amis.

“

En lien avec le

TDL

”



*En 2020, **8,3%** de la population québécoise de 12 ans et plus avait reçu un diagnostic d'un trouble d'anxiété.*



*On remarque **2x** plus d'anxiété, de dépression et de troubles psychiatriques chez les personnes qui possèdent un TDL.*