

Anxiété qu'est ce que c'est ?



01

L'anxiété est normale.

Tout le monde éprouve parfois de l'anxiété. Par exemple : Il est normale de se sentir anxieux avant un entretien d'embauche, un examen.

02

L'anxiété est adaptative.

C'est un système dans notre corps qui nous aide à faire face à un danger. Par exemple : face à un ours ou une voiture qui va nous percuter

03

L'anxiété n'est pas dangereuse.

Même si l'anxiété peut être inconfortable, elle n'est pas dangereuse ou nuisible pour vous. Les sensations que nous ressentons lorsque nous sommes anxieux sont là pour nous protéger du danger, pas pour nous blesser.

04

L'anxiété ne dure pas éternellement.

Lorsque nous sommes anxieux, nous pouvons ressentir de l'anxiété. cependant pas pour toujours. L'anxiété est temporaire et finira par diminuer.

05

L'anxiété est généralement anonyme.

La plupart des gens (sauf nos proches) ne peuvent pas DEVINEZ que nous sommes anxieux.

A savoir :

L'anxiété est une expérience courante et normale.

Elle PEUT être réguler avec succès.

