





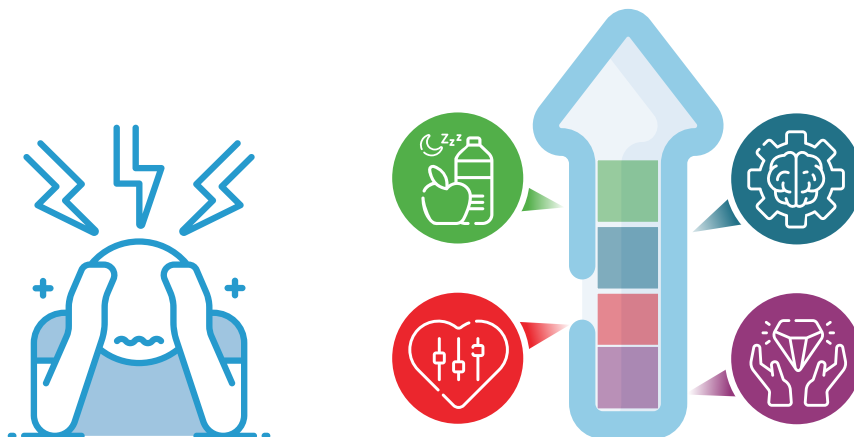
Le stress et l'anxiété

Qu'il s'agisse de rencontrer quelqu'un pour la première fois, d'entreprendre un nouveau projet ou de faire la transition vers un nouvel environnement, tout le monde éprouve des sentiments d'anxiété à un moment donné dans sa vie. Bien qu'il puisse être parfaitement normal de se sentir anxieux-se dans certaines situations, pour certaines personnes, les sentiments d'anxiété sont plus constants et peuvent souvent affecter leur vie quotidienne (NHS Choices, 2019).

Une approche holistique de la santé mentale reconnaît que la santé existe dans de multiples domaines et conçoit que les discussions autour de la santé mentale sont incomplètes sans reconnaître que chacun de ces domaines repose sur les autres et les influence. Ces domaines sont les suivants :

-  **Physique** : relatif au bien-être physiologique général (par exemple, le sommeil, la nutrition, etc.)
-  **Mental** : relatif au bien-être psychologique (par exemple, cognitif, émotionnel, etc.)
-  **Social** : relatif aux relations interpersonnelles (par exemple, le soutien social, les relations, etc.)
-  **Spirituel** : relatif à la compréhension personnelle du terme « spiritualité » (par exemple, motivation, croyances, religion, etc.)

Si nous considérons que la santé et le bien-être existent dans ces domaines, nous pouvons mieux comprendre comment l'activation ou la stimulation de notre système peut se produire dans n'importe lequel de ces domaines. Puisque le stress et l'anxiété peuvent se manifester de manière similaire, il est important de pouvoir identifier les différences entre les deux.

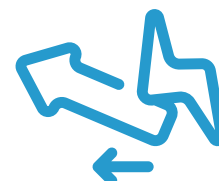


Le stress

Le stress est une réponse à une cause externe, telle qu'une échéance serrée pour un examen ou un travail ou une dispute avec un membre de la famille. Ces réponses, bien qu'elles puissent être fortes, ont souvent tendance à s'estomper une fois que la situation est passée ou a été résolue et que notre système a eu la possibilité de s'autoréguler. Puisque le stress a une cause externe directe, s'attaquer directement à ces causes peut aider à atténuer la réponse au stress. **Le stress réagit aux circonstances.**

Exemples :

- **Stress social** (p. ex. attentes, évaluation, prise de parole en public, divertissement)
- **Stress physique** (p. ex., exercice, fatigue, faim, soif, température)
- **Stress mental** (p. ex. motivation, échéances, inquiétude)
- **Stress spirituel** (p. ex., crise existentielle, perte de la foi, deuil)



Les changements de notre niveau de stress, comme les changements d'humeur, sont normaux lorsque nous réagissons à diverses circonstances ou contextes. Cependant, lorsqu'un obstacle se dresse sur ce mécanisme naturel de réponse, il n'est pas rare qu'il se bloque ou qu'il reste coincé. Un conflit peut survenir lorsqu'une barrière nous empêche de réguler nos réponses au stress. L'un des obstacles les plus courants est l'anxiété.

L'anxiété

*Consultez notre fiche d'information sur l'anxiété et [les attaques de panique liées aux examens](#)

L'anxiété est une réponse courante à de nombreux facteurs de stress de la vie et peut même parfois être bénéfique, en attirant notre attention sur des choses qui peuvent être dangereuses ou autrement nuisibles pour nous (Cleveland Clinic, 2017). L'anxiété peut devenir un plus grand défi lorsqu'elle commence à interférer avec notre capacité à répondre efficacement aux situations quotidiennes. L'anxiété se caractérise souvent par un sentiment persistant d'appréhension ou de crainte dans des situations qui ne sont pas réellement menaçantes.

Stress et anxiété sur les campus postsecondaires

En 2019, l'American College Health Association (ACHA) a mené une enquête auprès de 58 établissements postsecondaires canadiens et a constaté que, bien que 87 % des étudiants-es postsecondaires du Canada aient déclaré ressentir une anxiété accablante, moins de la moitié d'entre eux et elles (24 %) recevaient un traitement pour la traiter.

Les troubles anxieux peuvent souvent se présenter en même temps que la dépression, et bien que l'anxiété et la dépression soient des affections distinctes, il n'est pas rare que l'une soit déclenchée par l'autre. À l'instar des résultats sur l'anxiété, l'enquête 2019 de l'ACHA auprès des étudiants-es canadiens-nes de l'enseignement postsecondaire a révélé que 50 % des répondants-es ont déclaré se sentir trop déprimés-es pour fonctionner, et 17 % ont sérieusement envisagé le suicide au cours de la dernière année.

Gérer le stress et l'anxiété

Lorsque nous cherchons des moyens de gérer le stress et l'anxiété, un bon point de départ consiste à identifier les situations et les stimuli qui déclenchent des réponses au stress (Mayo Clinic, 2017). Identifier les déclencheurs et les facteurs de protection pour atténuer la réponse au stress peut aider à ramener notre corps à notre état de base.

Conseils pour gérer le stress



➤ Développer une pratique de la gratitude

- Pratiquer la gratitude peut vous aider à vous concentrer sur ce qui est bon et à recadrer les défis comme étant moins une menace.

➤ Encourager la prévisibilité dans votre routine

- Souvent, lorsque nous sommes stressés, c'est parce que nous avons l'impression de ne pas avoir le contrôle. Lorsqu'un problème survient, il peut être utile de réagir aux aspects que l'on peut contrôler et de s'efforcer de résoudre le problème en petits morceaux plus faciles à gérer.

➤ Se construire un système de soutien social

- L'un des facteurs de protection les plus puissants contre le stress est l'existence d'une relation stable et de soutien avec au moins une autre personne. Avoir quelqu'un à qui l'on peut s'adresser dans les moments difficiles nous aide à faire face aux défis et aux incertitudes.

Conseils pour gérer les réponses au stress aigu



➤ Répétition mentale

- Le fait de PENSER et de SE VISUALISER en train d'atteindre un objectif souhaité. Cela peut être utile pour se recadrer.

➤ Parler de soi de façon positive

- S'engager dans un dialogue interne qui vous aide à atteindre votre objectif. Des études ont montré une diminution de la détresse émotionnelle lorsque les gens se parlent à eux-mêmes à la troisième personne.

➤ Concentrez-vous sur votre respiration

- La respiration profonde au niveau du ventre (respiration du diaphragme) indique à votre cerveau qu'il doit se détendre, ce qui peut faire baisser votre tension artérielle et votre rythme cardiaque et contribuer à réguler d'autres réactions physiologiques au stress.



Stress positif et résilience

Tout le monde ne réagit pas négativement au stress, certaines personnes font preuve de résilience. La résilience est la capacité à s'adapter face à l'adversité, aux traumatismes, aux tragédies, aux menaces ou aux sources importantes de stress. Ce n'est pas quelque chose que nous possédons par nature, mais que nous pouvons cultiver.

La pleine conscience et le concept de flow

Des études ont montré les avantages des activités basées sur la pleine conscience pour réduire les sentiments de stress et d'anxiété. Le flow (ou la zone) est une théorie de la psychologie positive qui désigne un type de pleine conscience immersive pouvant provenir d'une variété d'activités qu'une personne peut trouver agréables - suscitant des sentiments d'eustress.

Le concept de flow se caractérise, entre autres, par un sentiment de concentration totale, une sensation de contrôle accrue et une perte de conscience de soi. Vous trouverez ci-dessous les 8 éléments du flow.

L'eustress est le type de stress que nous ressentons lorsque nous sommes excités. Il ne s'agit pas d'une réponse à une menace ou à une peur, mais d'un sentiment excitant qui nous donne confiance, nous motive et nous enthousiasme pour la vie. L'eustress peut améliorer les fonctions cognitives - la mémoire, la capacité d'attention - et contribuer à la productivité. Cela peut nous aider à rester motivés, à atteindre nos objectifs et à nous sentir bien dans la vie.

Les 8 éléments du FLOW :

1

Clarté des objectifs et rétroaction immédiate

- Savoir ce qui est nécessaire pour atteindre l'objectif.

Un haut niveau de concentration sur un domaine limité - Cela permet à la conscience d'une personne de se plonger profondément dans l'activité.

2

3

L'équilibre entre les compétences et le défi - La difficulté d'une tâche doit fournir le bon degré de défi pour les capacités d'une personne. Le flow se produit entre les états de « trop » et de « trop peu ».

Le sentiment de contrôle - La caractéristique du flow est le sentiment de contrôle accru sur ses actions. Le contrôle dans le flow est un état de sécurité et de relaxation avec l'absence totale d'inquiétude : le paradoxe connu dans le bouddhisme zen comme « contrôler sans contrôler ».

4

5

L'absence d'effort - Le flow implique souplesse et facilité ; tout fonctionne harmonieusement et sans effort. Toutes les décisions nécessaires découlent spontanément des exigences de l'activité, sans aucune réflexion délibérée.

Une perception altérée du temps - Dans un état de flow profond, la perception normale du temps est suspendue. Le temps peut être condensé - deux heures semblent être dix minutes - ou dilaté - les secondes semblent être des minutes. C'est pourquoi le mode de flow est appelé « intemporel ».

6**7**

La fusion de l'action et de la conscience - Une implication totale crée un état dans lequel il n'y a pas de place pour l'inquiétude, la peur, la distraction ou la rumination consciente. Ce sentiment d'unité peut s'étendre à l'environnement d'une personne (nature) ainsi qu'à tout un groupe de personnes travaillant ensemble (flow d'équipe).

Qualité autotélique des expériences de flow : IROI - Du grec autos - soi et telos - but. Non seulement la réalisation de l'objectif de l'activité est gratifiante, mais l'activité elle-même est épanouissante.

8

Rechercher du soutien

Si le stress ou l'anxiété devient une entrave à la vie ou à la capacité de participer aux tâches et activités quotidiennes, il peut être utile de chercher un soutien communautaire ou professionnel. Se familiariser avec les ressources disponibles peut permettre de trouver des moyens de se soutenir ou de soutenir d'autres personnes dans le besoin.

Références

- American College Health Association. (2019). American College Health Association-National College Health Assessment II: Canadian Consortium Executive Summary Spring 2019. American College Health Association. <https://www.cacuss.ca/files/Research/NCHA-II%20SPRING%202019%20CANADIAN%20REFERENCE%20GROUP%20EXECUTIVE%20SUMMARY.pdf>
- Asmaee Majid, S., Seghatoleslam, T., Homan, H., Akhvast, A., & Habil, H. (2012). Effect of Mindfulness Based Stress Management on Reduction of Generalized Anxiety Disorder. *Iranian Journal of Public Health*, 41(10), 24–28. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3494227/>
- Bergen-Cico, D., Possemato, K., & Cheon, S. (2013). Examining the Efficacy of a Brief Mindfulness-Based Stress Reduction (Brief MBSR) Program on Psychological Health. *Journal of American College Health*, 61(6), 348–360. <https://doi.org/10.1080/07448481.2013.813853>
- Bergland, C. (2017). Silent Third Person Self-Talk Facilitates Emotion Regulation. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201707/silent-third-person-self-talk-facilitates-emotion-regulation>
- Centers for Disease Control and Prevention. (19 mai 2022). Depression and Anxiety. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/depression-anxiety.html#one>
- Centre d'innovation en santé mentale sur les campus. (2021). L'anxiété et les crises de panique. https://campusmentalhealth.ca/wp-content/uploads/2021/11/CICMH_PanicAttack_8.5x14_EN-v2.pdf
- Cleveland Clinic. (17 décembre 2017). Anxiety Disorders | Cleveland Clinic. Cleveland Clinic. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9536-anxiety-disorders>
- Cribb, R., Ovid, N., Lao, D., & Bigham, B. (29 mai 2017). Demand for youth mental health services is exploding. How universities and business are scrambling to react. *The Toronto Star*. <https://www.thestar.com/news/canada/2017/05/29/youth-mental-health-demand-is-exploding-how-universities-and-business-are-scrambling-to-act.html?platform=hootsuite>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the Psychology of Optimal Experience*. Harper and Row.
- Evans, T., Bira, L., Beltran Gastelum, J., Weiss, T., & Vanderford, N. (2018). Evidence for a mental health crisis in graduate education. *NATURE BIOTECHNOLOGY*, 36(3).
- Government of Alberta. (2021). Stress Management: Breathing Exercises for Relaxation. Myhealth.alberta.ca. <https://myhealth.alberta.ca/Health/Pages/conditions.aspx?hwid=uz2255#:-:text=Deep%20breathing%20is%20one%20of>
- How Does Spiritual Wellness Fit into Holistic Wellness? (2017). Elder Care Alliance. <https://eldercarealliance.org/blog/spiritual-wellness-holistic-wellness-concept/>
- Mayo Clinic. (2017). Stress management Stress relief. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/basics/stress-relief/hlv-20049495>
- Murphy, A. (10 juin 2021). Flow State: What Is It, Benefits, And More. *Declutter the Mind*. <https://declutterthemind.com/blog/flow-state/>
- NHS Choices. (2019). Overview - Generalised anxiety disorder in adults. NHS. <https://www.nhs.uk/conditions/generalised-anxiety-disorder/>
- Sawchuk, C. (2017). Depression and anxiety. Can I have Both? Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/expert-answers/depression-and-anxiety/faq-20057989>
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: emotion regulation as a protective. In S. M. Southwick, B. T. Litz, M. J. Friedman, & D. Charney (Eds.), *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan*. Cambridge University Press.
- Tse, D. C. K., Fung, H. H., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2016). Teamwork and flow proneness mitigate the negative effect of excess challenge on flow state. *The Journal of Positive Psychology*, 13(3), 284–289. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1257059>