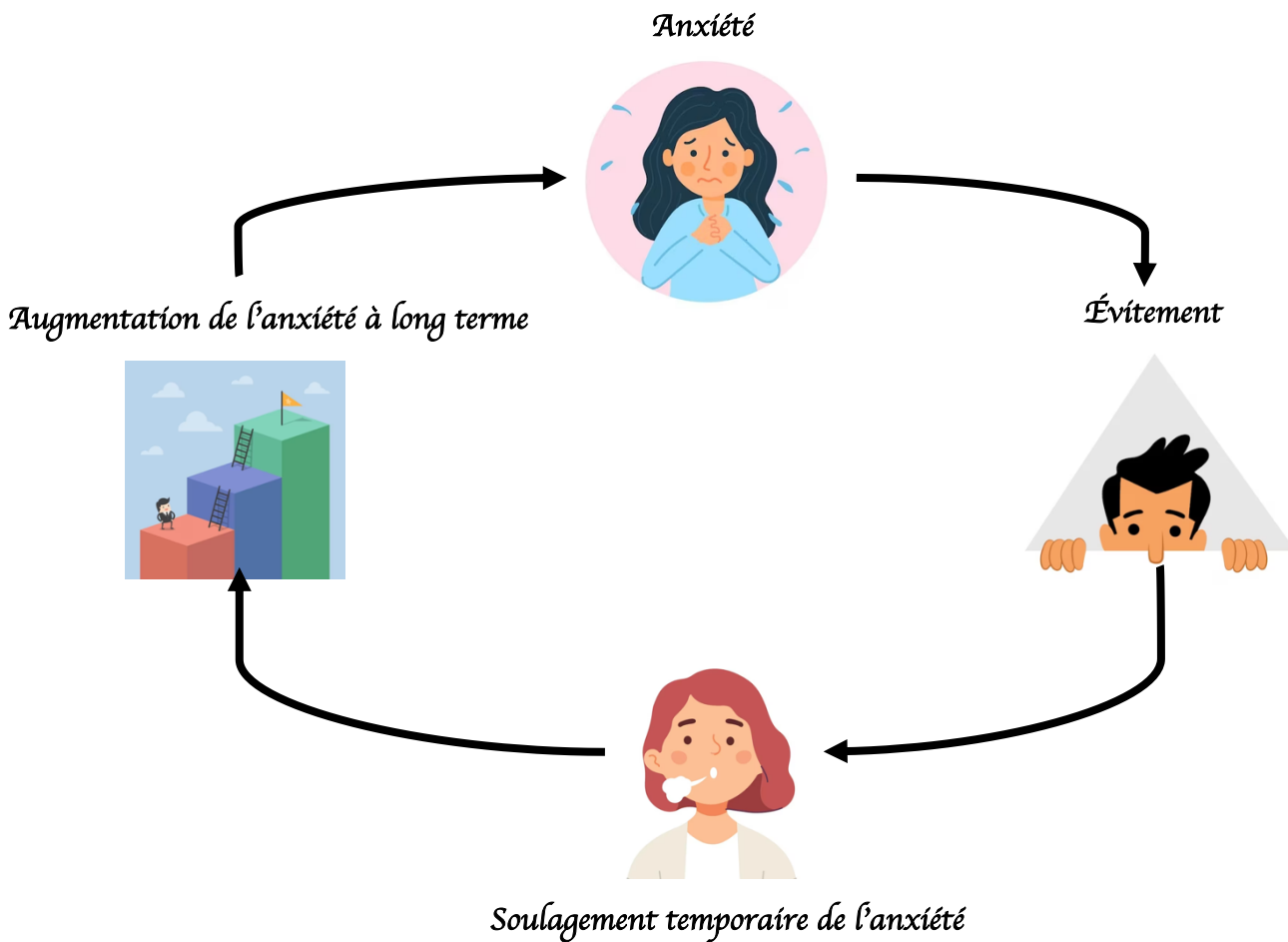


Le cercle vicieux de l'anxiété



Anxiété

Une situation génératrice d'anxiété entraîne des symptômes inconfortables tels que l'inquiétude, la peur, un cœur qui bat vite, la transpiration ou une sensation d'être submergé(e).

Évitement

Les symptômes inconfortables sont contrôlés en évitant la situation génératrice d'anxiété. Ex. : éviter les situations de prise de parole, utiliser des drogues ou de l'alcool pour éviter de ressentir certaines émotions, procrastiner à face à des tâches difficiles, etc.

Soulagement temporaire de l'anxiété

L'évitement de la situation génératrice d'anxiété procure un soulagement immédiat. Les symptômes d'anxiété diminuent, mais seulement temporairement.

Augmentation de l'anxiété à long terme

La peur qui a initialement conduit à l'évitement s'aggrave. De plus, le cerveau apprend que lorsque la situation génératrice d'anxiété est évitée, les symptômes disparaissent. En conséquence, les symptômes d'anxiété seront plus graves la prochaine fois, et l'évitement est plus probable.