



CONTENU DE LA PENSÉE

PENSÉE

Contenu anxieux et traumatique



GRIEPS
Formation Conseil Santé



Illustration des 4 termes utilisés et souvent confondus dans le champ de l'anxiété



Différencier et intégrer les vocables : peur, stress, anxiété, angoisse



Kevin, 33 ans, apprécie beaucoup la randonnée. Il aime marcher sur les chemins autour de son village lors des weekends.

PEUR

Par une belle journée d'été, Kevin se promène en forêt à quelques kilomètres de chez lui. À la croisée des chemins, il se retrouve nez-à-nez avec un chien aboyant et grognant. Dans les premiers instants, il éprouve de la peur face à un danger qu'il estime réel.

STRESS

Par une belle journée d'été, Kevin se promène en forêt à quelques kilomètres de chez lui. À la croisée des chemins, il se retrouve nez-à-nez avec un chien aboyant et grognant. Dans les premiers instants, il éprouve de la peur face à un danger qu'il estime réel et sa réaction se traduit par un sursaut de vigilance et d'attention. Il préfère rester immobile pour ne pas exciter le chien alors que celui-ci s'approche de lui.

ANXIÉTÉ

Depuis qu'il a rencontré un chien menaçant, alors que c'est un parcours qu'il connaît bien, Kevin ne se promène plus en forêt à quelques kilomètres de chez lui, anticipant le fait d'avoir à se retrouver à nouveau face à ce chien qu'il n'a pourtant rencontré qu'une seule fois.

ANGOISSE

Kevin est invité par un de ses voisins à aller se promener sur le chemin qui l'a amené à rencontrer un chien menaçant. À une centaine de mètres du lieu de cette rencontre, Kevin se met à transpirer puis à respirer de manière saccadée. Il demande à son voisin de faire demi-tour et souhaite rentrer le plus vite possible chez lui.