

INFORMATIONS POUR L'ACCOMPAGNATEUR

LE STRESS

INCONFORT physique, en lien **DIRECT** avec la réalité **IMMÉDIATE**.

Provoquées par des **ÉVÉNEMENTS EXTÉRIEURS**, les **INQUIÉTUDES** rattachées au stress s'arrêtent souvent à l'**ANTICIPATION** (l'interprétation) d'une **SEULE** conséquence négative directe.

L'ANXIÉTÉ

S'exprime par un **MALAISE PHYSIQUE QUASI-INTOLÉRABLE**. La plupart du temps, elle est reliée à l'**ANTICIPATION** d'un évènement négatif qui risque d'arriver dans le **FUTUR** (danger incertain, imaginaire).

Elle comporte des **INQUIÉTUDES** reliées généralement à un **MONOLOGUE INTÉRIEUR**. **EXCESSIVES** et **IRRÉALISTES**, ces inquiétudes impliquent une **SURESTIMATION** des risques **POSSIBLES**, une **EXAGÉRATION** des **CONSÉQUENCES DRAMATIQUES** qui pourraient survenir.