

FICHE TECHNIQUE DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

	Stress	Exemple	Anxiété	Exemple
Sensation générale	Inconfort	« J'avais les mains moites durant mon examen »	Malaise quasi intolérable	« Durant mon examen, j'avais envie de vomir, je ne sentais plus mes jambes, pis je pensais faire une crise de cœur... tellement il battait vite! »
Durée	Ponctuelle	« La dernière fois que je me suis sentie stressée... c'était juste avant de parler au gars qui m'intéresse. »	Chronique	« Depuis le dernier mois, j'me souviens plus trop quand je me suis senti relax »...
Menace	Réelle	« Si je ne regarde pas des deux côtés de la rue, je risque de me faire frapper. »	Anticipée ou liée au passé	« Si je ne vais pas à la pratique de soccer ce soir, c'est sûr qu'ils vont m'haïr et me jeter en dehors de l'équipe ».
Inquiétudes	Anticipation souvent d'une seule conséquence négative	« Si je ne performe pas bien à l'entrevue, je risque de ne pas obtenir cet emploi.»	Excessives et irréalistes	« Je ne performerai pas bien à l'entrevue. Je n'obtiendrai pas de poste. Je vais demeurer à contrat toute ma vie et on va douter de mes compétences. Je n'aurai jamais de conditions salariales et si je deviens malade, je vais faire faillite, etc. »