

L'ANXIÉTÉ

QU'EST CE QUE C'EST ?

C'est une réponse normale :

- A une **menace** ou à un stress.
- A une **situation dangereuse**.

Cela déclenche une réponse dite de **"lutte ou de fuite"**.

Cela devient un trouble lorsqu'elle survient :

- A des **moments inappropriés**.
- **Fréquemment**.
- Est si **intense** et **dure si longtemps** qu'elle **perturbe** les activités de la vie quotidienne.

70% des personnes LGBT+ que nous accueillons au CeSaMe expriment avoir souffert ou souffrent d'anxiété. Les LGBTIphobies accentuent cet état.



Ressources :

- ★ anxiete.fr
- ★ psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/les-troubles-psy/anxiete-phobies-et-toc/



"Le club des anxieux qui se soignent"

L'ANXIÉTÉ PEUT SE TRADUIRE PAR :

Des symptômes **physiques** et **psychiques** :

Difficultés à se concentrer, peur irrationnelle et sans fondement, bouffées de chaleur et de froid, palpitations, accélération du rythme cardiaque, douleur ou oppression thoracique...

Mais aussi :

Un message de ton corps pour t'alerter d'une situation problématique ou d'un traumatisme.

EXEMPLES DE TYPES D'ANXIÉTÉ :

- ★ Anxiété sociale
- ★ Trouble panique
- ★ Anxiété scolaire

SOUTIEN :

Consulter un médecin ou psychiatre

Psychothérapie

Aide médicamenteuse

PREVENTION :

- Préserver son sommeil et gérer sa fatigue
- Parler, se confier
- Gestion des émotions
- La sophrologie, la médication et respiration