



## L'anxiété

L'anxiété est une émotion normale et utile, que tu peux ressentir si tu crois que tu fais face à un danger ou à une menace. Même si cette émotion est inconfortable, elle peut avoir des effets positifs lorsqu'elle te motive à prendre des actions pour éviter un réel danger ou pour t'en protéger. Par contre, lorsqu'elle est excessive ou exagérée, elle peut avoir des impacts négatifs. Par exemple, elle peut nuire à tes activités sociales, à tes apprentissages scolaires, à ton sommeil et à tes relations avec les autres. Si elle persiste et devient chronique, elle peut avoir des effets néfastes sur ton corps et ta santé mentale.

À l'intérieur de ton corps :

Dans le cadre de l'anxiété, l'équilibre des molécules de certaines parties de ton cerveau comme l'hypothalamus et l'amygdale va se dérégler. Tu vas pouvoir avoir des pensées et émotions différentes. Certains nerfs qui relient le cerveau à d'autres organes de ton corps comme les glandes surrénales, situé au-dessus des reins, vont s'activer. Ces glandes vont alors recevoir l'ordre de libérer de l'adrénaline et des glucocorticoïdes (cortisol) qui vont augmenter la libération de sucre par le foie. Dans un premier temps ce cortisol et ce sucre vont permettre à tes muscles et ton cœur de lutter contre le stress et l'anxiété. Mais si ces nerfs sont trop activés et que cela dure trop longtemps, alors ce cortisol et d'autres molécules vont commencer à avoir des effets négatifs sur ton corps. Certaines personnes commenceront à avoir des problèmes pour dormir, d'autres pourront être irritables, avoir des problèmes de digestion, de respiration, ou des douleurs aux muscles.

Plusieurs signes peuvent indiquer que tu vis de l'anxiété :

- Dans ta tête (pensées et émotions) : des inquiétudes, imaginer des scénarios catastrophiques, des pensées négatives ou menaçantes, mais aussi de la colère, de la peur, de la panique...
- Dans ton corps : de la difficulté à respirer, de la fatigue, des maux de tête, l'envie de vomir, la transpiration, une sensation de boule dans le ventre, avoir les muscles tendus, des engourdissements...
- Dans tes comportements : vérifier, demander à tes parents de te rassurer, pleurer, éviter des situations...

Il n'est pas nécessaire de tous les ressentir ou de tous les vivre pour affirmer que tu es une personne anxieuse.

Lorsque tu te sens anxieux, il est d'abord important de le reconnaître et de l'accepter.

Il n'est pas nécessaire de tous les ressentir ou de tous les vivre pour affirmer que tu es une personne anxieuse.

Lorsque tu te sens anxieux, il est d'abord important de le reconnaître et de l'accepter. Ensuite, il y a plusieurs choses que tu peux faire pour te sentir mieux:

- En parler à un adulte en qui tu as confiance
- T'informer sur ce qui t'inquiète auprès de sources fiables
- T'informer sur des choses que tu peux faire pour te protéger du danger que tu anticipes
- Faire de l'activité physique
- Pratiquer des exercices de relaxation ou de méditation.

Si l'anxiété persiste malgré l'utilisation de ces stratégies, il est important de consulter des spécialistes de la santé. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe de plus en plus de moyens efficaces pour aider un grand nombre de personnes qui en souffrent.

Sources et outils :

[Anxiété Canada](#)

[Santé mentale et troubles anxieux – Gouvernement du Canada](#)

[Stress et anxiété – Tel Jeunes](#)

[Jeunesse, j'écoute – Anxiété](#)

