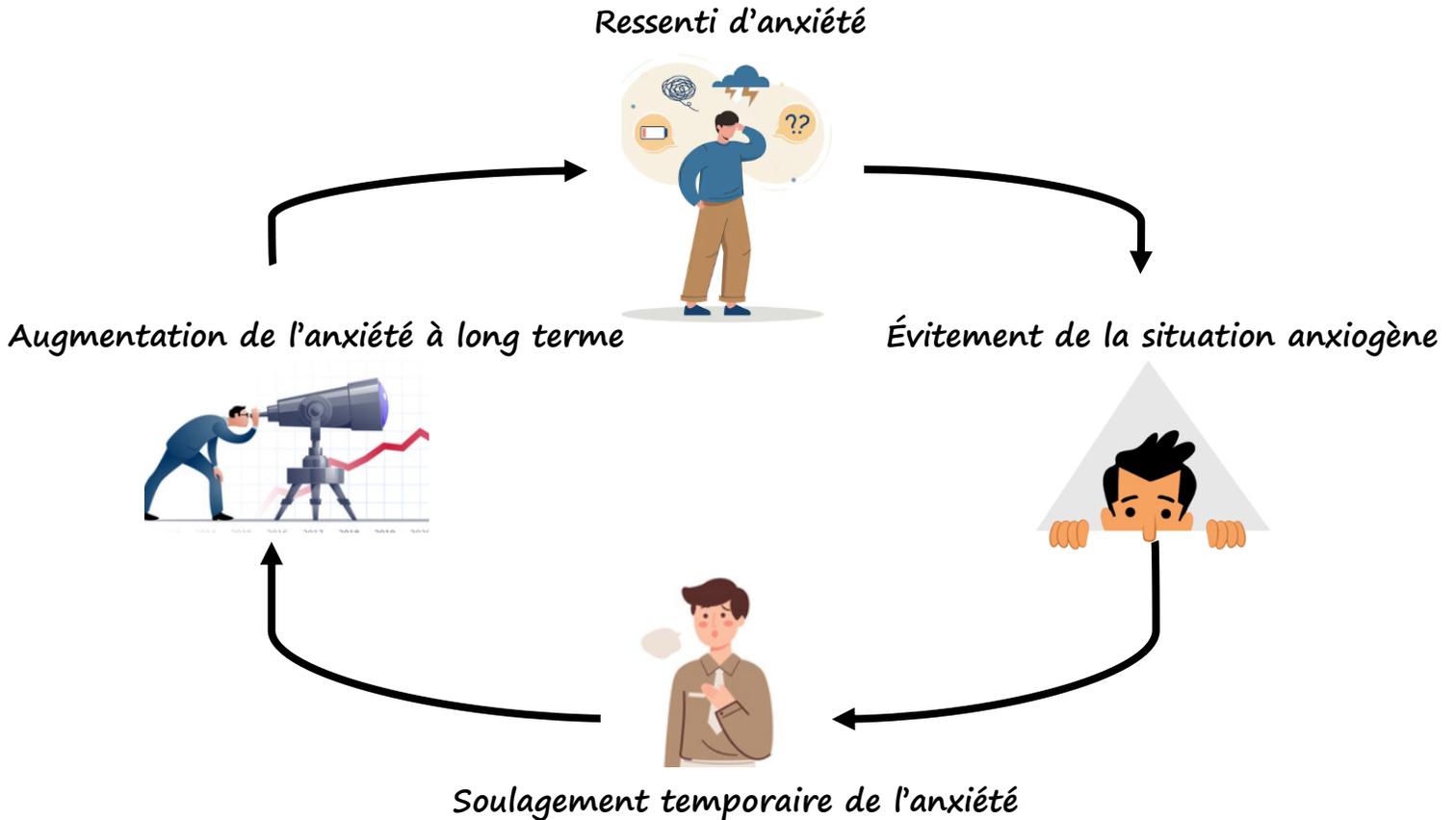


Le cercle vicieux de l'anxiété : la peur et l'évitement



1/ On ressent de l'anxiété

Une situation stressante ou anxiogène génère des symptômes inconfortables tels que l'inquiétude, la peur, l'accélération du rythme cardiaque, de la transpiration, et/ou la sensation d'être submergé.e d'angoisse.

2/ On évite la situation anxiogène

Les symptômes inconfortables sont contrôlés en évitant la situation génératrice d'anxiété. Ex. : éviter les situations de prise de parole, consommer des drogues ou de l'alcool pour éviter de ressentir certaines émotions, procrastiner à face à des tâches difficiles, etc.

3/ On ressent un soulagement temporaire de l'anxiété

L'évitement de la situation anxiogène procure un soulagement immédiat. Les symptômes anxieux diminuent, mais seulement temporairement.

4/ L'anxiété à long terme augmente ; le cercle vicieux de la peur et de l'évitement s'installe

La peur qui a initialement conduit à l'évitement s'aggrave, et les symptômes anxieux seront possiblement plus intenses la prochaine fois. Par conséquent, le recours à l'évitement devient encore plus probable. **On se retrouve alors bloqué dans un cercle vicieux de peur et d'évitement.**