



CAPSULE: L'ANXIÉTÉ EN 5 MINUTES

Magalie Arsenault, éducatrice
spécialisée

QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ ?

- L'anxiété, c'est une **alarme intérieure**.
- Son rôle de base est utile : te protéger d'un danger, te préparer à agir, rester vigilant.
- Le problème commence quand l'alarme se déclenche trop souvent, trop fort, ou sans vrai danger.



Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

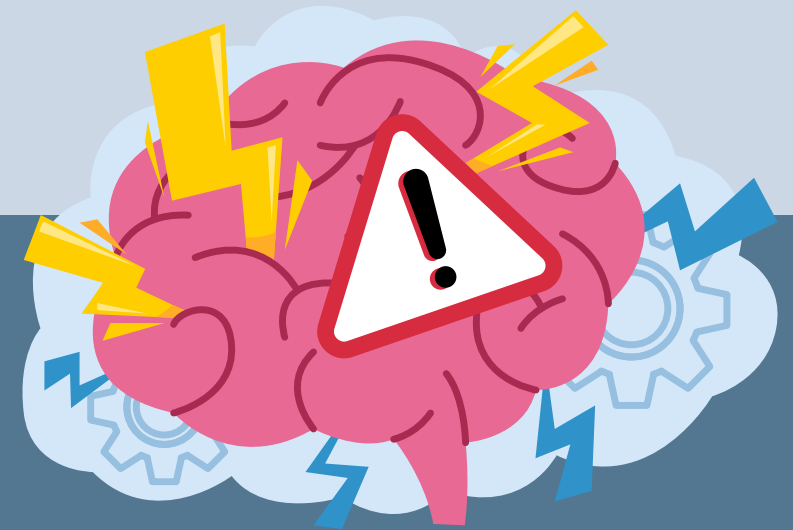
CE QUI SE PASSE DANS TON CERVEAU

Quand ton cerveau croit qu'il y a un danger (réel ou imaginé) :

- L'amygdale appuie sur le **bouton ALERTE**
- Le corps passe en mode survie : fuir, se défendre, se figer

Le cerveau logique (réflexion, recul, raisonnement) se met en veille

- Le cerveau rapide et émotionnel prend le contrôle
- C'est pour ça que l'anxiété ne s'écoute pas avec la logique seule.

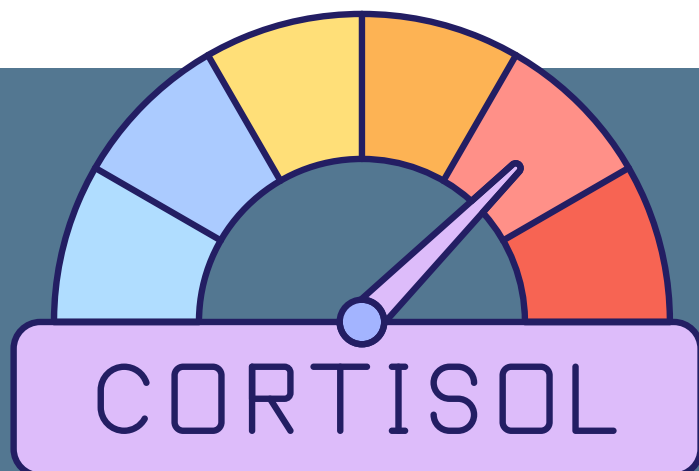


Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

COMMENT FONCTIONNE L'ANXIÉTÉ ?

Quand ton cerveau détecte une menace réelle ou perçue, il déclenche une **cascade hormonale automatique**. Ces hormones ne sont pas mauvaises : elles sont là pour te protéger et t'aider à survivre.

- Adrénaline : l'hormone de l'urgence (permet d'agir rapidement)
- Noradrénaline : l'hormone de l'hypervigilance (focus sur la menace)
- Cortisol : l'hormone de la durée (maintenir l'énergie/alerte)
- Dopamine et ocytocine: rééquilibre suite à l'anxiété



Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

CINÉ: L'ANXIÉTÉ NE SE DÉCLENCHÉ PAS PAR HASARD

Elle apparaît surtout quand le cerveau détecte un type particulier de menace. Très souvent, cette menace entre dans l'une (ou plusieurs) des catégories CINÉ.

⚠ **Menace réelle ou menace perçue ?** Avec CINÉ, la menace est souvent perçue, pas réelle. Le corps réagit comme s'il y avait un danger. Mais il s'agit surtout d'un danger pour : le contrôle, la prévisibilité, la compétence et l'image de soi. Le système d'alarme ne fait pas la différence entre « je suis en danger » et « je pourrais être jugé ».

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

CINÉ: CONTRÔLE

Le cerveau aime savoir ce qui va se passer.

L'anxiété augmente quand :

- tu n'as pas le contrôle sur la situation
- le résultat dépend d'autres personnes
- tu ne peux pas tout prévoir ou tout gérer

Exemples :

- attendre une réponse
- être évalué
- dépendre du jugement de quelqu'un d'autre

Moins il y a de contrôle, plus l'alarme s'active.

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com



CINÉ: IMPRÉVU

Le cerveau anxieux déteste les surprises.

L'anxiété augmente quand :

- quelque chose change au dernier moment
- il y a une incertitude
- tu ne sais pas comment ça va se dérouler

Exemples :

- changement de plan
- réponse inattendue
- situation floue ou ambiguë

L'imprévu est souvent interprété comme un danger potentiel, même s'il ne l'est pas.



CINÉ: IMPRÉVU

Le cerveau associe parfois le « nouveau » à « risqué ».

L'anxiété augmente quand :

- tu vis quelque chose pour la première fois
- tu sors de ta routine
- • tu n'as pas encore d'expérience rassurante

Exemples :

- nouveau groupe
- nouvelle responsabilité
- nouvelle étape importante

Sans référence passée, le cerveau imagine le pire pour se protéger.

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com



CINÉ: ÉGO MENACÉ

C'est l'un des déclencheurs les plus puissants.

L'anxiété augmente quand :

- l'image de toi est en jeu
- tu as peur de l'échec, du jugement ou du rejet
- • tu risques de te sentir incompetent, ridicule ou « pas assez »

Exemples :

- parler devant les autres
- faire une erreur visible
- ne pas être à la hauteur de tes attentes (ou de celles des autres)

Ici, la menace n'est pas physique, mais relationnelle ou identitaire.

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com



LES IMPACTS (LONG TERME): SUR LE SYSTÈME NERVEUX

- le corps reste en état d'alerte
- difficulté à se détendre même en sécurité
- récupération lente après le stress
- seuil de tolérance plus bas

Le système nerveux n'a plus assez de pauses pour se rééquilibrer.



Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

LES IMPACTS (LONG TERME): SUR LE CERVEAU ET LES PENSÉES

- hypervigilance constante
- pensées négatives ou catastrophes
- difficulté à prendre du recul
- baisse de concentration et de mémoire
- rigidité mentale (tout ou rien)

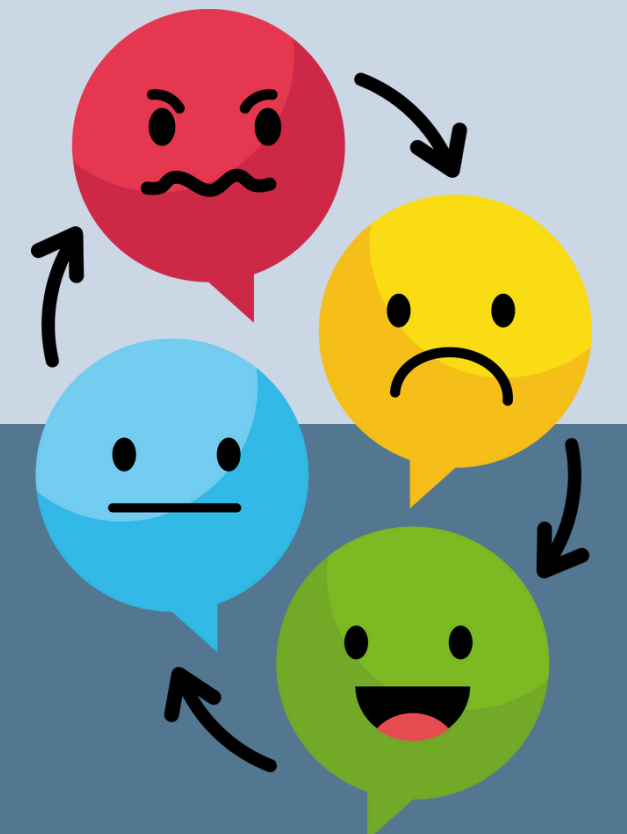
Le cerveau est occupé à surveiller le danger, pas à réfléchir calmement.

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

LES IMPACTS (LONG TERME): SUR LES ÉMOTIONS

- irritabilité
- réactions émotionnelles plus intenses
- difficulté à gérer la frustration
- sentiment d'être submergé plus rapidement

Les émotions montent plus vite et redescendent plus lentement.



Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

LES IMPACTS (LONG TERME): SUR L'ÉNERGIE ET LA FATIGUE

- fatigue persistante
- sensation d'épuisement même après le repos
- sommeil moins réparateur
- impression de « batterie vide »

Le corps dépense beaucoup d'énergie à rester en alerte.

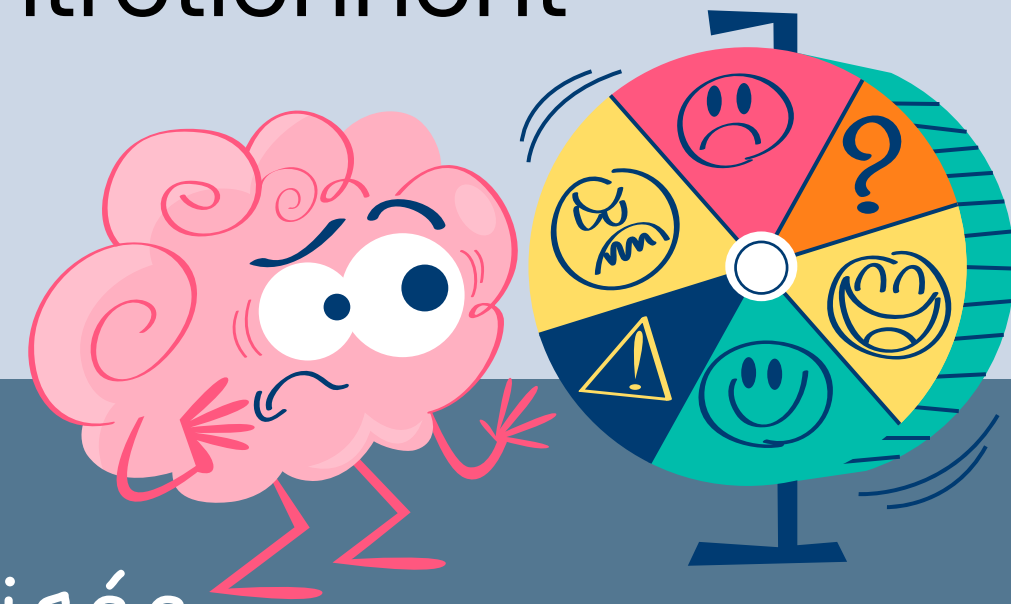
Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com



LES IMPACTS (LONG TERME): SUR LE COMPORTEMENT

- évitement de certaines situations
- procrastination
- besoin excessif de réassurance
- contrôle excessif
- isolement ou explosions émotionnelles

Ces comportements soulagent à court terme, mais entretiennent l'anxiété.

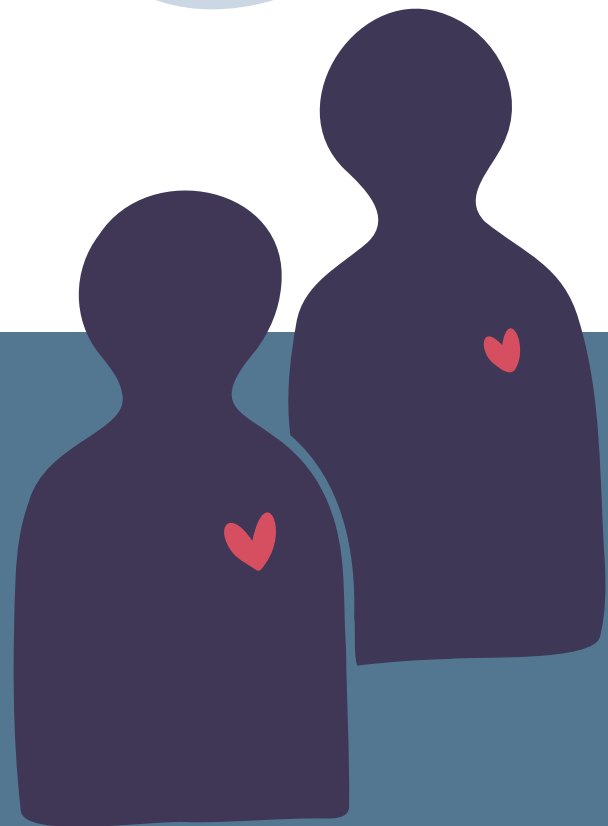


Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

LES IMPACTS (LONG TERME): SUR LES RELATIONS

- hypersensibilité au jugement
- peur du rejet ou de décevoir
- difficulté à demander de l'aide
- tensions relationnelles

Le cerveau perçoit les relations comme des zones à risque plutôt que comme des appuis.

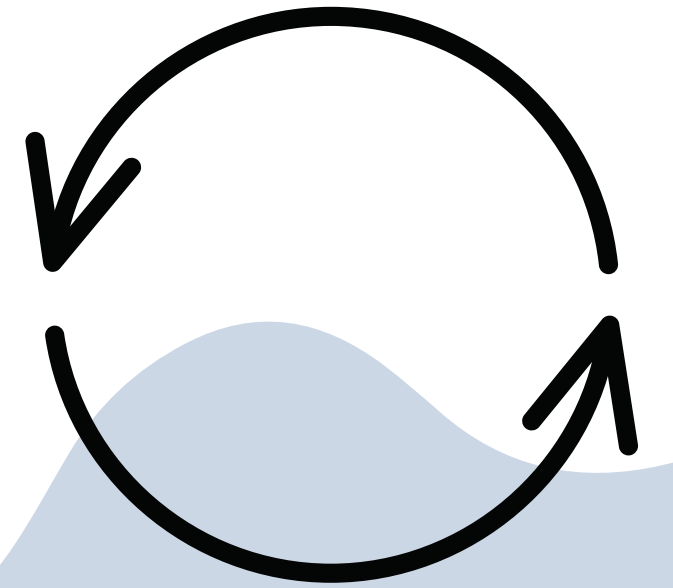


Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

POURQUOI L'ANXIÉTÉ S'ENTRETIENT ?

- Quand le corps reste trop souvent en mode alerte :
- le cerveau devient plus sensible aux menaces
- l'anxiété se déclenche plus vite
- des situations normales deviennent anxiogènes

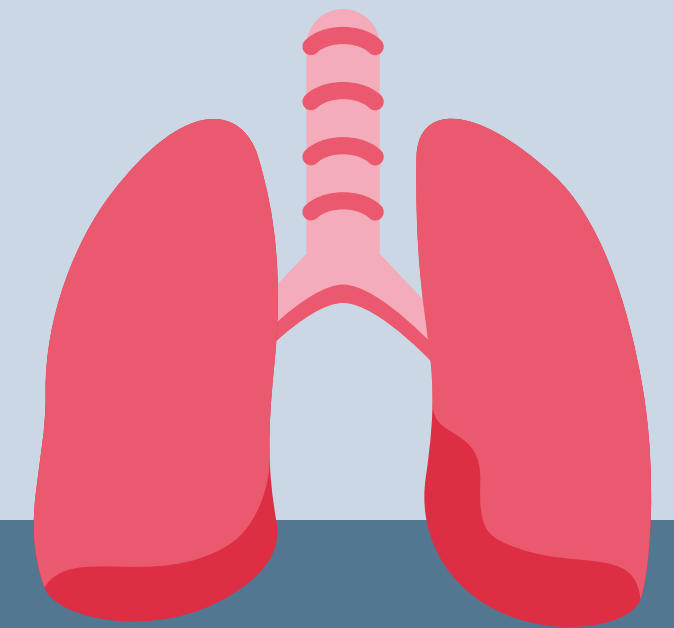
Le seuil d'activation baisse : l'alarme sonne plus facilement.



ASTUCES: 1. RÉGULER LE CORPS AVANT DE RAISONNER

L'activation du système nerveux autonome (amygdale, réponse de stress) empêche l'accès optimal au raisonnement logique (cortex préfrontal). Calmer la respiration, le rythme cardiaque ou les tensions musculaires réduit directement l'intensité de l'anxiété, ce qui permet ensuite de réfléchir plus clairement.

- respiration lente
- cohérence cardiaque
- ancrage sensoriel
- etc



Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

ASTUCES: 2. TOLÉRER L'INCONFORT AU LIEU DE L'ÉVITER

L'évitement est l'un des principaux facteurs de maintien de l'anxiété. Rester dans une situation anxiogène (de façon graduelle) permet au cerveau d'apprendre que :

- l'inconfort est tolérable
- la menace n'est pas réelle
- l'anxiété redescend d'elle-même

C'est la base des approches d'exposition.

ASTUCES: 3. IDENTIFIER ET NUANCER LES PENSÉES ANXIEUSES

Les approches cognitives montrent que les pensées catastrophiques amplifient l'anxiété. Nuancer une pensée réduit la menace perçue, ce qui diminue la réaction émotionnelle et physiologique.

Objectif : passer d'une pensée extrême à une pensée plus réaliste et crédible (pas nécessairement positive).

ASTUCES: 4. REVENIR À CE QUI EST SOUS TON CONTRÔLE

Le sentiment de contrôle est un facteur protecteur majeur contre l'anxiété. L'anxiété augmente quand on tente de contrôler l'avenir, les autres ou l'imprévisible. Se recentrer sur ses actions, ses choix et ses stratégies réduit l'impuissance. Le cerveau se calme quand il retrouve une zone de maîtrise. Par contre, il est pertinent de sortir de sa zone de confort et d'explorer afin d'agrandir graduellement sa zone de confort.

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

ASTUCES: 5. RÉDUIRE LES COMPORTEMENTS DE RÉASSURANCE EXCESSIVE

La réassurance répétée soulage à court terme mais renforce l'anxiété à long terme.

Apprendre à se rassurer soi-même permet :

- de développer la tolérance à l'incertitude
- d'augmenter l'autonomie émotionnelle
- de diminuer la dépendance à l'extérieur

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

ASTUCES: 6. EXPOSER LE CERVEAU À DES EXPÉRIENCES CORRECTRICES

Le cerveau apprend par l'expérience, pas par les explications. Quand une personne vit une situation anxiogène sans que la catastrophe arrive, le cerveau met à jour ses prédictions.

Chaque expérience réussie = une alarme un peu moins sensible.

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

ASTUCES: 7. AMÉLIORER LE SOMMEIL ET LES ROUTINES

Le manque de sommeil augmente l'activité de l'amygdale et diminue la régulation émotionnelle. Un cerveau fatigué est plus réactif, plus anxieux et moins flexible. Même de petites améliorations de routine ont un impact mesurable.

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

ASTUCES: 8. BOUGER RÉGULIÈREMENT

L'activité physique réduit les symptômes anxieux (libération d'endorphines, régulation du stress).

Le mouvement aide le corps à :

- libérer l'énergie de stress
- réguler l'humeur
- améliorer le sommeil

Pas besoin d'intensité : la régularité est plus importante.

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

ASTUCES: 9. NORMALISER L'ANXIÉTÉ AU LIEU DE LA COMBATTRE

L'acceptation émotionnelle est associée à une diminution de la détresse psychologique.

Lutter contre l'anxiété augmente souvent la tension.

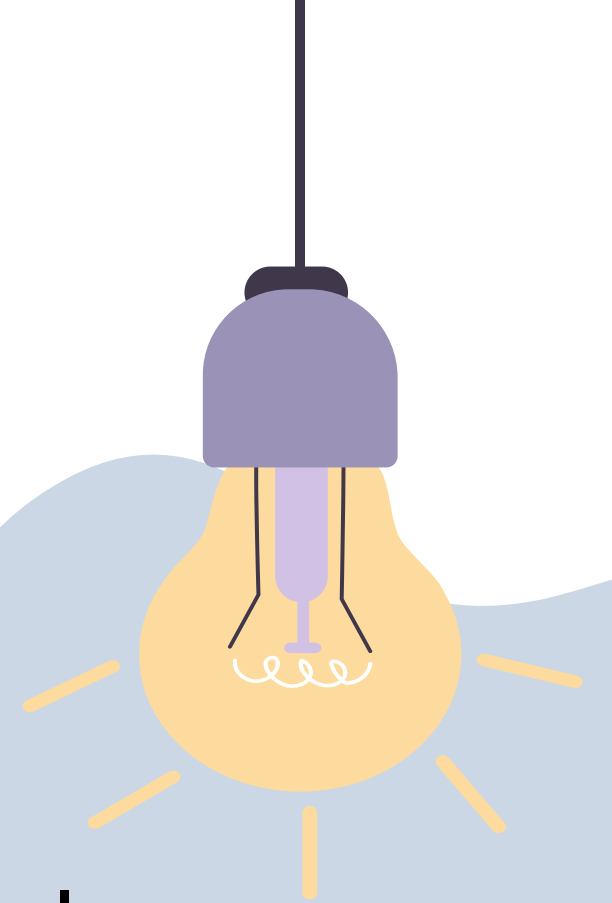
La reconnaître comme une réaction normale permet de désamorcer la lutte interne.

« L'anxiété est là, mais je peux quand même avancer. »

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

À RETENIR

- L'anxiété n'est pas une faiblesse
- Elle est une réaction normale, mais parfois mal réglée
- Elle veut t'aider, même si elle s'y prend mal
- On ne la fait pas disparaître en la combattant
- On apprend plutôt à la reconnaître, la calmer et reprendre le contrôle graduellement



Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

MERCI !

Je demeure disponible si vous avez des questions ou aimeriez un suivi ! Mes services sont couverts par une majorité d'assureurs et je suis reconnue IVAC et CNEST.

- Enfant
- Adolescent
- Parents
- Adultes



Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com