

Comparatif : Anxiété vs Stress chronique

Définition :

- Anxiété : Peur anticipée d'un danger futur, souvent
- Stress chronique : Réponse prolongée à un ou plusieurs stressseurs présents ou répétés

Origine :

- Anxiété : Psychologique (souvent interne ou subjective)
- Stress chronique : Environnementale ou situationnelle (ex. : surcharge de travail, conflits, précarité)

Durée :

- Anxiété : Variable, souvent épisodique
- Stress chronique : Persistant dans le temps, parfois pendant des mois ou années

Symptômes psychiques :

- Anxiété : Inquiétude, ruminations, peur irrationnelle
- Stress chronique : Irritabilité, fatigue mentale, troubles de concentration

Symptômes physiques :

- Anxiété : Palpitations, tremblements, sueurs, hyperventilation
- Stress chronique : Tensions musculaires, troubles du sommeil, douleurs chroniques, épuisement

Mécanismes biologiques :

- Anxiété : Activation excessive de l'amygdale et du système nerveux
- Stress chronique : Activation prolongée de l'axe HHS, sécrétion continue de cortisol

Conséquences à long terme :

- Anxiété : Risque de troubles anxieux généralisés, phobies, trouble panique
- Stress chronique : Risque de burnout, dépression, troubles cardiovasculaires, immunitaires

Exemple typique :

- Anxiété : Un enfant inquiet sans raison objective de malheur imminent
- Stress chronique : Un adolescent exposé au harcèlement scolaire ou à des tensions familiales chroniques