

# Pour expliquer l'anxiété

Description minimaliste de ce qui peut distinguer stress et anxiété

## Stress

- Réaction face à une situation inconfortable, lorsqu'elle se produit
- Lien direct avec la réalité
- L'inconfort ressenti peut être physique ou psychologique ou les deux
- Une fois la situation terminée, l'inconfort s'apaise

## Anxiété

- Réaction face à une situation inconfortable ou en anticipation
- Lien avec la réalité et une projection de ce qui pourrait arriver
- L'inconfort est physique et psychologique, il peut inclure plusieurs symptômes paralysants
- L'inconfort dure plusieurs heures, voire jours avant et après la situation

