

Quelle est la différence entre le stress, l'anxiété et la dépression?



Image par [Lucija Rasonja](#) de [Pixabay](#)

« **Je suis tellement stressé** », « **J'éprouve de l'anxiété** », « **C'est déprimant** ». Ces trois termes sont devenus familiers, mais dans quelle mesure comprenons-nous vraiment ce qu'ils signifient?

Le stress

Lorsque nous sommes confrontés à une situation tendue ou menaçante, la réaction se traduit par une réponse « combat ou fuite ». Les émotions qui en résultent et les changements physiologiques possibles (respiration rapide, palpitations cardiaques, transpiration, etc.) sont des manifestations du stress. Causes possibles :

- Prise de parole en public
- Rencontres sociales gênantes
- Situations où l'on craint pour sa vie

L'anxiété

Parfois nous continuons à ressentir ces sentiments même en l'absence de la source de stress. C'est ce qu'on appelle l'anxiété, qui peut aller d'un sentiment général de nervosité à des crises de panique soudaines. Causes possibles :

- Troubles relationnels
- L'école et les examens
- Préoccupations financières

La dépression

Il s'agit d'une maladie mentale très courante qui touche des millions de personnes sur une base continue. Les symptômes sont variés et comprennent la tristesse, le manque de motivation et des sentiments de futilité et de pessimisme. Causes possibles :

- Stress
- Déséquilibres hormonaux
- Génétique
- Traumatisme
- Toxicomanie

Source : [LifeSpeak](#)