

**T'ES PAS SEUL-E**



Fil Santé Jeune  
**0 800 235 236**

Tous les jours, 9h à 23h - Gratuit



Par Chat  
**FILSANTEJEUNE.COM**

Si t'oses pas appeler



SOS Amitié  
**09 72 39 40 50**

Ecoute 24h/24 - Gratuit



Dans ton établissement  
Infirmier.e - CPE - Psy EN - Prof de confiance



Urgence vitale  
**15 OU 112**

Si danger immédiat

L'anxiété, ça se soigne.  
Demander de l'aide, ce n'est pas une faiblesse.

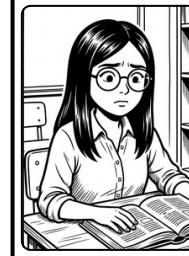
**“J'ARRIVAIS PLUS À RESPIRER”**

**QUAND L'ANXIÉTÉ PREND TOUTE LA PLACE**

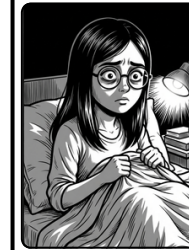
**CE QU'ON NE DIT PAS ASSEZ**



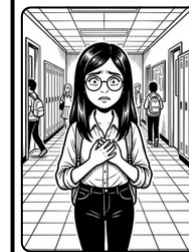
## L'HISTOIRE DE NOA



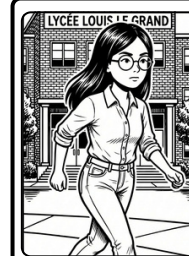
Ça a commencé par les cours. Je révisais et mon cerveau tournait en boucle, même quand je savais tout.



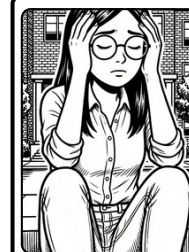
Le soir, impossible de dormir : les pensées revenaient comme un disque rayé.



Un matin, en arrivant au lycée : le cœur qui explose, les mains qui tremblent, plus d'air... Ma première crise d'angoisse.



J'ai commencé à éviter les sorties, la cantine, les exposés ; tout ce qui pouvait déclencher “ça”.



Je me disais que j'étais faible, que les autres géraient et que j'avais aucune raison d'aller mal.

## L'HISTOIRE DE NOA (SUITE)



Un jour, j'ai craqué devant ma meilleure amie. Pour la première fois, j'ai dit que ça n'allait pas.



Elle n'a pas minimisé. Elle n'a pas dit "arrête de stresser", elle a juste écouté.



Léa m'a accompagnée. L'infirmière m'a expliqué ce que c'était : l'anxiété, un truc qui se soigne.



J'ai vu une psy, j'ai appris des exercices de respiration. Lentement, j'ai repris le contrôle.



Ça ne va pas parfaitement, il y a encore des jours compliqués, mais j'ai des outils et, surtout, je ne suis plus seule.

## C'EST QUOI L'ANXIÉTÉ ?

L'anxiété, ce n'est pas juste du stress.

C'est quand ton cerveau active le mode alarme en permanence, même quand il n'y a pas de danger réel. Ton corps réagit comme si tu étais en danger : cœur qui s'emballe, souffle coupé, boule au ventre, pensées en boucle.



### STRESS NORMAL VS ANXIÉTÉ

#### Stress normal

- Lié à une situation précise.
- Disparaît après l'événement.
- Te motive à agir.
- Tu arrives à relativiser.

#### Anxiété problématique

- Présente sans raison précise.
- Dure des semaines ou des mois.
- Te paralyse, t'empêche de vivre.
- Pensées catastrophiques en boucle.

### QUELQUES CHIFFRES

**1 ADO SUR 3**

est concerné par l'anxiété

**+ 54 %**

d'anxiété chez les jeunes depuis 2019

**75 %**

des troubles anxieux apparaissent avant 25 ans

**8 MOIS**

c'est le délai moyen avant de consulter



L'anxiété, ce n'est PAS un manque de volonté : c'est un signal d'alarme de ton corps, et ça se traite.

## LES SIGNES D'ALERTE

### Dans ta tête

- Pensées en boucle, catastrophisme.
- Peur intense sans raison identifiable.
- Difficulté de concentration, trous de mémoire.
- Irritabilité, crises de larmes soudaines.
- Sentiment d'irréalité, impression d'être à côté.

### Dans ton corps

- Cœur qui s'emballe, palpitations.
- Souffle coupé, gorge serrée.
- Maux de ventre, nausées, boule au ventre.
- Mains moites, tremblements, sueurs.
- Insomnie, fatigue permanente.
- Perte ou excès d'appétit.

### Dans ton comportement

- Cœur qui s'emballe, palpitations.
- Souffle coupé, gorge serrée.
- Maux de ventre, nausées, boule au ventre.
- Mains moites, tremblements, sueurs.
- Insomnie, fatigue permanente.
- Perte ou excès d'appétit.

### À faire :

- Écouter sans juger.
- Valider ce que la personne ressent.
- Proposer d'accompagner vers une aide.
- Être patient : ça prend du temps.

### À éviter :

- « C'est dans ta tête. »
- « Tu n'as pas de raison de stresser. »
- « Secoue-toi un peu. »
- Minimiser ou comparer.

### Ce que tu peux dire :

- « Je vois que c'est dur pour toi, je suis là. »
- « Tu as le droit de ne pas aller bien. »
- « Tu veux qu'on en parle à quelqu'un ensemble ? »
- « C'est courageux d'en parler. »