

SHIRLEY TRICKETT

# COMMENT SE DÉBARRASSER DE L'ANXIÉTÉ ET DE LA DÉPRESSION

PAR VOUS-MÊME,  
AVEC OU SANS  
MÉDICAMENTS.



QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS

# COMMENT SE DÉBARRASSER DE L'ANXIÉTÉ ET DE LA DÉPRESSION

Vous avez subi un choc (divorce, perte d'emploi, deuil...) ou vous éprouvez un mal-être « sans raison » ? Vous souffrez d'insomnies ou de fatigue chronique ? Vous vous sentez à bout de nerfs ?

Comme des millions de personnes, vous souffrez peut-être d'anxiété ou de dépression. Basé sur de nombreux témoignages, ce livre clair et concret aborde ces troubles avec beaucoup de délicatesse et vous aide à réagir.

- Peut-on se passer de médicaments ?
- Quelles sont les causes de votre anxiété ?
- Quel traitement est fait pour vous ?
- Comment combattre la dépression par vous-même au quotidien ?

**Avec ce livre, apprenez à être enfin vous-même et débarrassez-vous pour toujours de votre mal-être.**

Shirley Trickett a été infirmière et a travaillé auprès de personnes anxieuses et dépressives pendant des années. Sa méthode, simple et originale, a déjà aidé de nombreux malades.

ISBN 978-2-84899-612-7

illustration : valérie lancaster

design : bernard amiard



9

782848 996127

**6 euros**

Prix TTC France

RAYON LIBRAIRIE : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**QUOTIDIEN MALIN**  
ÉDITIONS

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

**À bientôt sur [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur : [www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com) et la page [www.facebook.com/QuotidienMalin](https://www.facebook.com/QuotidienMalin).

Titre de l'édition anglaise :

*Coping with Anxiety and Depression*

First published in Great Britain in 1989

by Sheldon Press

36 Causton Street

London SW1P 4ST

Copyright © Shirley Trickett 1996

Traduction de l'anglais par Catherine Sobeckii

Maquette : Heymans & Vanhove

© 2013 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 978-2-84899-612-7

*Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s*

SHIRLEY TRICKETT

COMMENT  
SE DÉBARASSER  
DE  
L'ANXIÉTÉ  
ET DE LA DÉPRESSION

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS

## **Mise en garde**

Les informations fournies dans cet ouvrage de référence ne remplacent en aucun cas les conseils ou le traitement d'un médecin traitant. Elles vous aideront simplement à faire des choix éclairés.

Parce que chaque individu est unique, il appartient au médecin d'effectuer un diagnostic et de superviser les traitements pour chaque problème de santé. Si un individu suivi par un médecin reçoit des conseils contraires aux informations fournies dans cet ouvrage de référence, les conseils du médecin devront être respectés, car ils se basent sur les caractéristiques uniques de cet individu.

# Sommaire

Préface du Dr Joe W. McDonald	7
<b>Première partie – Comprendre l’anxiété et la dépression</b>	<b>11</b>
Chapitre 1 L’anxiété, la dépression et nous dans notre globalité	13
Chapitre 2 Qu’est-ce que l’anxiété et la dépression ?	17
Chapitre 3 Comprendre le système nerveux	21
Chapitre 4 Comment sortir de l’engrenage ?	25
Chapitre 5 Les troubles psychologiques	29
Chapitre 6 Les causes de l’épuisement nerveux	49
Chapitre 7 Apprendre à être enfin soi-même	57
Chapitre 8 Comprendre la nature de l’anxiété	65
Chapitre 9 Comprendre la nature de la dépression	71
Chapitre 10 L’épisode dépressif majeur	83
Chapitre 11 Les traitements de l’anxiété et de la dépression	91
Chapitre 12 Les raisons physiques de l’anxiété et de la dépression	103
Chapitre 13 L’erreur de diagnostic	115

<b>Deuxième partie – Guérir sans médicament</b>	<b>119</b>
Chapitre 14 <b>Soyez votre propre thérapeute</b>	121
Chapitre 15 <b>Apprenez à votre corps à se détendre</b>	127
Chapitre 16 <b>Faites-vous de l'hyperventilation ?</b>	145
Chapitre 17 <b>Faites-vous de l'hypoglycémie ?</b>	153
Chapitre 18 <b>Quelques règles de base pour combattre la dépression et l'anxiété</b>	169
Chapitre 19 <b>Et la spiritualité ?</b>	171
 <b>Lectures conseillées</b>	 175
 <b>Adresses et références utiles</b>	 177
 <b>Table des matières</b>	 181

## Préface du Dr. Joe W. McDonald

**L**ORSQUE J'AI RENCONTRÉ SHIRLEY TRICKETT, j'étais étudiant en médecine. On nous enseignait alors que les tranquillisants sont efficaces, dépourvus d'effets indésirables et de risques de dépendance. Bien évidemment, j'en étais, comme tout bon étudiant, convaincu. Lorsque Shirley m'a dit qu'elle était convaincue que ces médicaments entraînaient de l'accoutumance, j'ai réagi avec scepticisme et lui ai répondu poliment que le milieu médical l'écouterait si elle avançait des preuves irréfutables de ce qu'elle avançait. Loin de se décourager devant l'indifférence des médecins et l'arrogance des étudiants, elle s'est mise à réunir des preuves tout en continuant à aider les autres à régler leur mal-être autrement qu'avec

des médicaments. Elle a été le véritable moteur d'une campagne d'information qui a alerté le corps médical sur les dangers des tranquillisants. Au fil des années, elle a acquis une grande compétence dans la gestion de l'anxiété, ce qui est également à porter à son crédit.

Bien plus tard, une nouvelle génération d'étudiants apprend que les tranquillisants sont loin d'être anodins, rendent dépendants et sont inefficaces pour traiter l'anxiété. La conviction de Shirley, autrefois « hérétique », est devenue une vérité médicale. Son premier livre, *Coming off Tranquillizers and Sleeping Pills* (« En finir avec les tranquillisants et les somnifères »), est devenu incontournable pour quiconque essaie de s'en sortir sans médicament, ainsi que pour des praticiens qui, comme moi, sont confrontés à cette problématique dans leur pratique. J'en recommande la lecture à mes patients qui m'interrogent sur l'addiction aux tranquillisants. Leur réaction est généralement la suivante : « C'est incroyable, Docteur. J'aurais pu écrire la même chose. C'est *exactement* ce que je ressens. »

À présent que les tranquillisants sont tombés de leur piédestal et que le corps médical essaye de réparer les dégâts commis par leurs prescriptions, sans discernement, durant vingt ans, nous nous retrouvons avec bien peu d'alternatives à proposer à nos patients qui souffrent d'anxiété ou de légère dépression. Heureusement, tandis que nous proposons des remèdes chimiques à des problèmes émotionnels et que nous encourageons nos patients à y croire, Shirley a cherché d'autres manières pour traiter ces troubles. Cette connaissance, péniblement acquise, se fraye aujourd'hui un chemin dans la pratique psychiatrique. Plus important encore, nous

sommes entrés dans une ère où les gens s'intéressent davantage à leur bien-être psychologique et sont souvent volontaires pour trouver la solution à leurs souffrances par leurs propres moyens, seuls ou au sein d'un groupe de soutien.

Ce livre, clair et lucide, aborde la délicate question de l'anxiété et de la dépression avec une compassion qui est le fruit d'une expérience acquise sur le terrain et avec une compétence qui résulte d'une réceptivité à des idées nouvelles, dont le corps médical ferait bien de s'inspirer. J'ai l'intime conviction que ce livre apportera de l'espoir à tous ceux que ces maladies ont plongé dans la détresse et sera, en outre, un excellent guide pratique pour les professionnels de la santé qui travaillent dans ce domaine.

DR JOE W. MCDONALD,  
psychiatre



Première partie

---

# Comprendre l'anxiété et la dépression



# L'anxiété, la dépression et nous dans notre globalité

**D**EPUIS LA PUBLICATION de mon livre qui donnait des conseils pour en finir avec les tranquillisants et les somnifères, j'ai reçu de nombreuses propositions me demandant d'écrire un autre ouvrage sur l'anxiété et la dépression. Les systèmes de santé prennent généralement en charge les personnes souffrant de troubles psychiatriques graves, mais ils ne proposent presque rien en cas de forme légère ou modérée d'anxiété ou de dépression. Certes, ces deux affections sont décrites comme « moins préoccupantes » mais, pourtant, la souffrance éprouvée est rarement « légère » ou « modérée ». Les symptômes, souvent aigus, durent dans le temps et sont... effrayants. C'est pourquoi j'espère de tout cœur que cet ouvrage aidera ceux et celles qui ne savent plus à quel saint se vouer en leur redonnant de l'espoir.

Trop souvent, l'approche conventionnelle échoue, car seule une partie de la personne en souffrance est prise en compte – alors qu'il faut impliquer le corps et l'esprit pour obtenir la guérison. Se focaliser sur une seule facette d'un problème reviendrait, par exemple, à peindre encore et encore un seul et même côté de votre portail. Cette partie brillerait peut-être de mille feux, mais cela n'empêcherait pas la rouille de fragiliser, peu à peu, toute la structure.

De plus en plus spécialisée et pointue, la médecine actuelle « oublie » trop souvent le b.a.-ba de l'enseignement traditionnel : considérer la personne qui consulte dans sa globalité. Une telle attitude est bien dommageable, car certains thérapeutes sont aveugles à ce qui ne relève pas de leur discipline. Prenons le cas de Marie, qui voit régulièrement un psychiatre. Elle reconnaît qu'il l'aide, mais sait aussi qu'elle progresserait plus vite s'il daignait ouvrir les yeux et prendre conscience de ses besoins physiques (son corps est trop maigre et couvert d'herpès). Il ne voit que sa névrose, et rien d'autre. Malheureusement, cela vaut pour n'importe quel domaine de la médecine. Autre exemple : Jean qui ne se remet pas de la mort de sa femme. Une infirmière vient refaire son pansement à la jambe et lui donne des antibiotiques. Elle est si concentrée à sa tâche qu'elle ne remarque même pas sa douleur. Quant à Richard, s'occupe-t-on vraiment de ses besoins ? Les tranquillisants sont sans effet sur sa phobie de la mort. En fait, il aurait besoin qu'on lui insuffle de l'espoir et qu'on l'aide à prendre conscience des effets dévastateurs du stress qu'il subit au quotidien.

Cet ouvrage ne dissocie pas le corps de l'esprit lorsqu'il parle de souffrance physique, de confusion

mentale et d'état permanent de fatigue. L'objectif est d'expliquer, d'une manière simple, les principales causes de l'anxiété et de la dépression afin d'aider à identifier, à la lumière des symptômes, s'il s'agit d'anxiété, de dépression ou d'un mélange des deux.

Ce livre insiste également sur l'importance d'apprendre à s'accepter, à s'aimer et à prendre conscience qu'il n'y a aucune honte à « avoir les nerfs fragiles », ni aucun reproche à se faire. Personne n'est à l'abri. Le système nerveux n'est pas une entité à part, dissociée du reste du corps. Il ne fait qu'un avec les os, les muscles, la peau, etc. Si vous subissez un stress important, qu'il soit physique ou psychologique, le risque d'être déprimé ou simplement d'avoir un coup de blues passager augmente. C'est aussi simple que cela.

La première partie traite des causes de l'anxiété et de la dépression, et de leurs traitements, médicamenteux ou autres. La seconde partie apprend à se prendre en main et à travailler avec son corps et non contre lui en se faisant aider, si besoin, par un thérapeute. Ces deux attitudes ne sont pas contradictoires. Du reste, de nombreux médecins incitent leurs patients à chercher des informations et à être pleinement acteurs de leurs santés, physique et mentale.

Divers termes recouvrent la notion de troubles nerveux (troubles affectifs, anxiété, dépression, troubles de l'humeur, névrose, abattement, mélancolie, neurasthénie, etc.), mais il s'agit souvent d'un problème de « nerfs fragiles » dont on peut guérir si l'on s'en donne vraiment la peine.

Si vous souffrez d'un trouble nerveux, même depuis longtemps, vous pouvez retrouver la sérénité et la joie de vivre. S'il existait un remède miracle pour vous

guérir du jour au lendemain, je vous le donnerais, bien sûr. Mais ce n'est pas le cas. Vous devez accepter l'idée que la guérison prendra le temps nécessaire et qu'il y aura des hauts et des bas. Mais petit à petit, vous retrouverez le sourire et l'énergie que vous aviez.

Les symptômes décrits dans les pages qui suivent vous sembleront peut-être familiers et peu importants. Pourtant, tout symptôme qui traîne en longueur doit être signalé à votre médecin traitant si ce n'est déjà fait. S'il ne s'agit pas d'un problème neurologique (anomalies ou lésions du tissu nerveux) et que vous ne souffrez d'aucune maladie psychiatrique majeure (autisme, schizophrénie, par exemple), alors vous pouvez transformer votre vie sans médicament, en apprenant à surmonter votre handicap.

## 2

# Qu'est-ce que l'anxiété et la dépression ?

### **Qu'est-ce qu'une bonne santé physique et mentale ?**

Être en bonne santé ne se résume pas à une absence de symptômes mais, également, au bien-être physique, à la confiance en soi, à la capacité de s'adapter au changement ainsi qu'au sens des responsabilités envers soi-même. Autrement dit, on a une bonne perception de ses actes et de ses émotions, ce qui permet de cultiver la conscience de sa propre valeur, qui n'a que faire de la « bonne opinion » des autres.

L'anxiété et la dépression sont deux affections pouvant survenir séparément ou ensemble. Les manifestations sont variables, allant d'une légère tension ou d'un « coup de cafard » à l'impossibilité pure et simple de mener une vie normale.

## Qu'est-ce que l'anxiété ?

Le terme anxiété vient du latin *anxietas*, « disposition habituelle à l'inquiétude », lui-même dérivé du verbe *angere*, « serrer, étrangler ». L'anxiété est une réaction normale à la vie en société, qui existe depuis la nuit des temps. Il est impossible d'y échapper puisqu'elle apparaît dès le traumatisme de la naissance.

### *Rêvons un instant*

Si nous étions conçus avec amour, dans un environnement serein, et que nous nous développons, douillettement lovés dans le ventre d'une mère heureuse et bien nourrie, ce serait un bon début dans la vie. Si, en outre, nous pouvions glisser sans peine hors du canal pelvi-génital et arriver dans un monde bienveillant, sans lumière aveuglante ni bruit agressant nos sens, en étant accueillis avec douceur dans une eau tiède, ce serait un autre pas dans la bonne direction.

Si, enfin, on nous disait : « Tu seras aimé d'un amour qui respectera ta liberté, élevé sans rudesse et, après de longues années de bonheur et d'une vie bien remplie, tu quitteras ce monde aussi paisiblement que tu y es entré », alors l'anxiété ne serait pas normale.

Il est inévitable d'éprouver un certain degré d'anxiété. Le but n'est pas de combattre en permanence la peur, mais de vivre heureux en apprenant comment l'atténuer pour ne pas perturber le quotidien. Si vous avez honte d'être anxieux, peut-être alors avez-vous également honte d'être un être humain et d'avoir un corps ? Notre expérience du monde passe, en effet, par notre corps.

### *Un mal nécessaire ?*

Lorsque nous avons peur, des modifications chimiques surviennent dans notre organisme. Le surcroît d'énergie qui en résulte permet de réagir au danger ou au stress (fuir ou lutter) – par exemple courir pour échapper à un taureau qui charge ou veiller tard en vue d'examens. La souffrance psychique survient lorsque nous sommes incapables de revenir à un état plus paisible, une fois cette énergie supplémentaire devenue inutile. Tel un moteur de voiture qui tournerait vingt-quatre heures sur vingt-quatre alors qu'il n'a besoin de fonctionner que pour deux courts trajets par jour, brûlant inutilement de l'essence, notre organisme gaspille son énergie, notre système nerveux s'épuise et nous risquons alors de tomber malade.

## **Qu'est-ce que la dépression ?**

La dépression est une maladie des sentiments, du ressenti, dont le degré peut varier beaucoup d'une personne à l'autre. Elle peut aller d'une tristesse inhabituelle, mais ponctuelle, à un désespoir absolu marqué par un sentiment d'impuissance et un abattement extrêmes. Lors d'une dépression sévère, même les fonctions du corps sont affectées.

### *Un besoin ?*

En cas d'anxiété, l'activité du corps et de l'esprit est *accélérée*. Lors d'une dépression, elle est *ralentie*. La dépression survient souvent après l'anxiété. Elle nous oblige à nous reposer, ce qui est peut-être sa fonction.

Ce ralentissement est parfois bénéfique, mais s'il dure trop longtemps, il faut réagir.

Vous comprendrez mieux comment l'on devient anxieux ou dépressif lorsque vous saurez comment fonctionne le système nerveux. C'est ce que nous allons voir au chapitre suivant.

## 3

# Comprendre le système nerveux

**L**E SYSTÈME NERVEUX est comparable au réseau de télécommunication qui met en relation les différentes parties du corps. Pour poursuivre la métaphore, le cerveau est le central téléphonique (le donneur d'ordres en quelque sorte), la moelle épinière est le câble principal et les nerfs, les lignes téléphoniques porteuses de messages. Le cerveau et la moelle épinière forment le *système nerveux central* et les nerfs, répartis dans tout le corps, le *système nerveux périphérique*. Ce dernier se sous-divise en *système nerveux somatique* et *système nerveux autonome*.

## Le système nerveux somatique

Le système nerveux somatique permet le contrôle volontaire, conscient, des mouvements et la perception des sensations au niveau de la peau, des muscles, des os et des articulations. Il est régi par la *volonté*. Par exemple, si vous voulez prendre un stylo, il vous suffit de tendre la main. Ce système fonctionne parfaitement sauf en cas de forte peur, qui paralyse, ou de trouble neurologique.

## Le système nerveux autonome ou végétatif

Le système nerveux autonome contrôle tous les mouvements involontaires des organes internes, des vaisseaux sanguins, etc. Il est régi par les *émotions*. Par exemple, la tension artérielle augmente sous le coup de la colère, l'estomac se noue quand on a peur, etc. Le système nerveux autonome est lui-même divisé en système *sympathique*, à l'effet stimulant, et système *parasymphatique*, dont l'effet est, à l'inverse, apaisant. Lorsque votre système nerveux parasympathique ne fonctionne pas correctement, vous devenez hyperanxieux.

Le *système nerveux sympathique* peut être comparé à quelqu'un roulant à toute vitesse en Ferrari, le pied sur l'accélérateur. Le *système nerveux parasympathique* est, lui, comparable à quelqu'un qui conduirait tout doucement une 2 CV. Tous les organes internes possèdent deux types de nerfs, ceux qui stimulent et ceux qui calment.

### *Le système nerveux sympathique – Toujours plus vite !*

Imaginez un sapeur-pompier voulant éteindre un incendie. Son système nerveux éprouve de la « sympathie » envers ses émotions et prépare l'organisme à lutter pour sa survie. Il réagit ainsi parce que l'homme *contracte* ses muscles. L'organisme produit une substance chimique appelée *adrénaline*. Sous l'effet de cette hormone, la tension artérielle augmente, le rythme cardiaque s'accélère, la respiration devient plus rapide (l'effort demande un surcroît d'oxygène) et le corps se met à transpirer (pour se refroidir). Aide supplémentaire, le sang est détourné de l'abdomen vers les jambes afin que l'homme puisse courir plus vite. (C'est la raison pour laquelle on a l'impression d'avoir l'estomac noué quand on a peur.) L'apport de sang étant moindre vers les organes digestifs, l'homme ne pense ni à manger ni à aller aux toilettes. Par conséquent, lorsque son système nerveux sympathique est en action, *ses niveaux d'adrénaline et d'anxiété* sont élevés.

L'organisme de ce sapeur-pompier se comporte donc d'une manière très similaire à celle d'une personne angoissée, à la respiration et au pouls rapides. La différence, c'est que l'homme utilise son anxiété *de manière positive*, car *il existe* une bonne raison de s'inquiéter. S'il avait été paralysé par la peur et n'avait pas pu utiliser ce supplément d'adrénaline, il aurait été si tendu qu'il aurait vomi et vidé sa vessie et ses intestins. Il s'agit probablement d'un mécanisme primitif conçu pour rendre le corps plus léger et, par conséquent, apte à courir plus vite.

*Comment ce sapeur-pompier retrouve-t-il un niveau d'adrénaline normal ?* Lorsque l'incendie est maîtrisé, le danger a disparu. Le sapeur-pompier retourne alors en camion à la caserne. *Lorsqu'il relâche ses muscles contractés*, plusieurs substances chimiques sont produites pour aboutir à l'effet inverse de l'adrénaline. Le système nerveux parasympathique est entré en jeu. La tension artérielle diminue, le rythme cardiaque et la respiration ralentissent, l'homme cesse de transpirer et le sang afflue des bras et des jambes vers l'abdomen. Il réalise alors qu'il a faim et pense alors à manger. Il prend également conscience qu'il doit aller aux toilettes. Son corps et ses muscles sont détendus. *Ses niveaux d'adrénaline et d'anxiété sont bas.*

Cet exemple permet de comprendre pourquoi on s'épuise nerveusement. Des stress à répétition, conscients ou inconscients (même faibles), mettent notre corps sur le qui-vive. Un peu comme un sapeur-pompier qui se précipiterait avec des seaux d'eau bien après que le feu a été maîtrisé. Il veut ralentir, mais il n'y parvient pas. Son niveau d'adrénaline, et par conséquent d'anxiété, demeure trop élevé.

Vous est-il jamais arrivé d'être tendu au point de continuer sur votre lancée alors que vous êtes complètement épuisé et que ce n'est plus nécessaire ? Le chapitre suivant vous expliquera comment ralentir le rythme pour sortir de cet engrenage.

## 4

# Comment sortir de l'engrenage ?

### **S'aider du système nerveux parasymphathique**

Puisque le système nerveux parasymphathique – qui vise à apaiser l'organisme – réagit aux émotions, il serait censé de dire : « Je n'ai aucune raison d'avoir peur. Calme-toi et cesse de produire autant d'adrénaline, je n'en ai pas besoin. » Malheureusement, un cerveau imbibé d'adrénaline est incapable d'entendre la raison. Il obéit aux messagers chimiques qui l'incitent à accélérer le rythme. La première chose à faire est d'utiliser le corps pour se calmer. Vous pouvez parvenir, à force d'entraînement, à obtenir de votre corps qu'il obéisse à vos ordres dans n'importe quelle situation. L'autopersuasion est très utile sur le long terme, mais bien peu quand vous êtes en train de paniquer. Vous

devez faire *mécaniquement* ce que votre système parasympathique (celui qui ralentit l'organisme) devrait faire *automatiquement*. C'est un peu comme de faire démarrer à la manivelle une voiture lorsque l'allumage est en panne. Votre capacité à vous détendre a besoin d'un contrôle technique.

### ***Rappelez-vous ce qui permet au sapeur-pompier de se détendre***

Si les muscles se relâchent, alors la réaction en chaîne qui aboutit à la détente de l'organisme est enclenchée. Vous ne serez peut-être pas capable de le faire de manière consciente parce que vous êtes trop tendu, mais, en ralentissant votre respiration, vous diminuerez la quantité d'oxygène qui arrive au cerveau et conduirait votre système sympathique à prendre le dessus. C'est ce que nous verrons plus tard en détail.

### ***Je voudrais aller mieux, tout de suite !***

Certaines personnes anxieuses ne supportent pas quand on leur suggère qu'elles peuvent entraîner leur corps pour qu'il cesse d'être toujours « en état d'alerte maximale ». Elles veulent une solution immédiate à leurs crises d'angoisse, un comprimé ou une injection. Elles semblent souvent irritées lorsqu'on leur suggère que leur corps est responsable de leurs émotions. Elles préfèrent croire que leurs troubles viennent de « nulle part » et n'ont rien à voir avec eux.

Le fait est, et cela relève de l'inconscient, qu'elles n'arrivent pas à comprendre que leurs symptômes résultent de leur système nerveux affaibli par le stress à répétition, à cause de leur situation actuelle mais, également, d'une souffrance refoulée. (La douleur dont

je parle dans ce livre est toujours d'ordre psychique : tristesse, rancœur, colère, frustration, solitude, etc., sauf si je précise qu'il s'agit d'une douleur physique.)

Par chance, la plupart des gens sont prêts à apprendre à utiliser leur corps pour retrouver la paix de l'esprit. Leur confiance croît lorsqu'ils sentent les premiers résultats. Au début, même si tous leurs problèmes n'ont pas disparu pour autant, ils prennent conscience que leur corps réagit désormais différemment, et c'est bon signe.

## **L'effort en vaut la chandelle**

Allez-vous accepter de vous laisser tyranniser par votre inconscient qui s'amuse à accroître vos tensions et votre stress ou avez-vous plutôt envie d'apprendre à mieux gérer vos troubles psychiques en faisant le travail fastidieux qui s'impose pour devenir pleinement acteur de votre vie ?

Les méthodes décrites dans ce livre sont sans danger, bon marché et efficaces. Elles demandent néanmoins du temps et de la patience ! Certaines personnes ont dit qu'elles avaient l'impression de faire preuve d'égoïsme en s'écouter sans cesse. Mais elles agissent en fait dans leur intérêt, un intérêt utilisé à bon escient pour parvenir à leurs fins. Mieux vaut être absorbé par *la recherche d'une solution* que par les symptômes. Du reste, les personnes anxieuses ou dépressives sont les premières à admettre qu'elles sont constamment préoccupées par leurs symptômes.



# 5

## Les troubles psychologiques

### **Les symptômes révélateurs d'un trouble psychologique**

- Sensation permanente de fatigue
- Désintérêt pour tout
- Crises de panique
- Irritabilité
- Manque de concentration
- Besoin d'attirer l'attention
- Hyperactivité
- Élocution rapide
- Pensées incessantes
- Boulimie
- Paranoïa
- Phobies
- Impression qu'un drame est imminent

- Idées suicidaires
- Agitation
- Pleurs faciles
- Besoins compulsifs
- Obsessions
- Difficultés d'érection
- Baisse voire perte de libido
- Gorge nouée ou poitrine oppressée
- Tremblements
- Étourdissements
- Diarrhées
- Flatulences
- Insomnie
- Difficultés à respirer
- Palpitations
- Sudation excessive
- Difficultés à déglutir
- Perte d'appétit et amaigrissement
- Maux de tête
- Acouphènes (*bourdonnements d'oreille*)
- Douleurs diffuses

Face à une telle liste de symptômes, plusieurs attitudes sont possibles. La plus courante est la suivante : « Cela me fait plaisir de le voir écrit noir sur blanc. Je croyais que c'était dans mon imagination. » La personne à bout de nerfs étant souvent pessimiste, il peut lui arriver de s'exclamer, horrifiée : « Bon sang, tant de symptômes me correspondent. Je fais certainement une dépression. » Pourtant, si elle se disait, à la place : « Je présente plusieurs symptômes de cette liste, il est grand temps que je m'occupe plus de moi », elle aurait déjà fait un grand pas vers la guérison. En effet, ce n'est pas

en se fixant sur les symptômes que l'on met toutes les chances de son côté pour s'en sortir.

## **Est-ce de l'hyperanxiété ?**

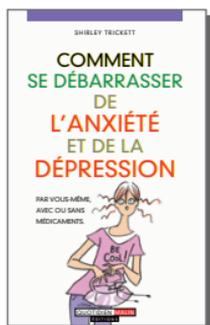
Tout l'organisme fonctionnant en surrégime, *tout* va à cent à l'heure : mouvements, pensées, élocution ainsi que nombre de fonctions du corps. Cela se traduit par une accélération du rythme cardiaque, de la respiration et de la vitesse de transit des aliments, liquides et solides, dans le système digestif – ce qui explique le besoin d'aller plus souvent aux toilettes.

Face à un tel bouleversement, il n'est pas étonnant que le comportement d'une personne hyperanxieuse change lui aussi. Habitué à une personne aimante et facile à vivre, les proches sont tout à coup confrontés à un être irritable, suspicieux et difficile à supporter. Néanmoins, n'oubliez jamais que ces personnes *n'ont pas choisi* ce comportement et sont souvent déconcertées et effrayées par leurs accès de colère, leurs idées noires et les actes irréflechis qu'elles font subir à ceux qu'elles aiment.

Dans ce chapitre, nous passerons en revue quelques-uns des symptômes les plus éprouvants ainsi que leurs causes.

## **L'impression qu'un drame est imminent**

Lorsque l'on est hyperanxieux, l'angoisse est, bien sûr, difficile à vivre mais, le pire, c'est la conviction qu'une catastrophe est imminente. Si vous allez bien



## Comment se débarrasser de l'anxiété et de la dépression

Shirley Trickett

Plus d'infos sur ce livre à paraître aux éditions Quotidien Malin