

C'EST MALIN

POCHE

AMÉLIA LOBBÉ
psychologue

**VAINCRE
L'ANXIÉTÉ
ET LES
CRISES D'ANGOISSE**

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



**Les techniques efficaces
pour reprendre le dessus**

VAINCRE L'ANXIÉTÉ ET LES CRISES D'ANGOISSE



L'anxiété est bénéfique à petites doses, surtout lorsqu'elle vous booste avant un événement important. Mais elle peut être néfaste si elle devient chronique. N'attendez plus pour aller mieux !

Dans cet ouvrage ultra-pratique :

- **Faites le point sur les causes de votre stress.**
- **Instaurez de nouvelles habitudes au quotidien (sommeil, sport...), créez-vous un cadre de vie agréable et apprenez à lâcher prise.**
- **Magnésium, huiles essentielles... faites des remèdes naturels vos alliés contre l'anxiété.**
- **Inclus aussi, des conseils dédiés à des profils ou des situations particulières : enfants, ados, examens...**

**TOUTES LES CLÉS POUR COMBATTRE L'ANXIÉTÉ
ET VIVRE EN HARMONIE AVEC SOI !**

Amélia Lobbé est psychologue à Paris. Ses méthodes s'inspirent des thérapies comportementales et cognitives, de la thérapie psychodynamique ainsi que de la psychologie positive, mais elle se soucie avant tout du bien-être et de l'épanouissement de ses patients. Elle est aussi l'auteur de *L'estime de soi, c'est malin*.

ISBN 979-10-285-0075-7

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros

Prix TTC France

9

791028 500757

**L E D U C . S
E D I T I O N S**

Amélia Lobbé est psychologue à Paris. Ses méthodes s'inspirent des thérapies comportementales et cognitives, de la thérapie psychodynamique ainsi que de la psychologie positive, mais elle se soucie avant tout du bien-être et de l'épanouissement de ses patients. Son site web : <https://psychozen.wordpress.com/amelialobbe/>

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S
L'estime de soi, c'est malin, 2014.

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

[http://leduc.force.com/
lecteur](http://leduc.force.com/lecteur)



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : www.quotidienmalin.com
sur notre page Facebook : [www.facebook.com/
QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)

Maquette : PCA

Illustrations : Fotolia

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0075-7

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN
POCHE

AMÉLIA LOBBÉ

**VAINCRE
L'ANXIÉTÉ
ET LES
CRISES D'ANGOISSE**



L E D U C . S
E D I T I O N S

*Merci à Pierre, Gabriel, Fabrice,
Marie-Pierre, Nathalie, Virginie, Stéphanie,
Sophie et Sophie, Alexis, Pauline, Betty,
Claire et Marie.*

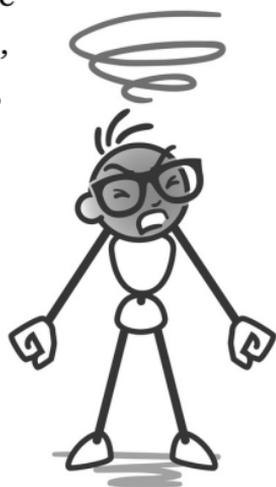
*Merci à Svetlana Bensimon, psychologue pour
enfants et adolescents à Ajaccio
et à Lisa Baumann, coach vocal à Paris,
pour leur participation.*

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. L'ANXIÉTÉ DANS TOUS SES ÉTATS	13
PARTIE 2. LES CLÉS POUR COMBATTRE L'ANXIÉTÉ AU QUOTIDIEN	53
PARTIE 3. VAINCRE L'ANXIÉTÉ DANS DES CIRCONSTANCES PARTICULIÈRES	143
CONCLUSION	177
BIBLIOGRAPHIE	181
TABLE DES MATIÈRES	185

INTRODUCTION

La vie n'est pas toujours facile. Il peut arriver à chacun d'entre nous de redouter un événement stressant tel qu'un examen ou la réponse d'un employeur, et d'avoir mal au ventre d'inquiétude. Cet état émotionnel de forte appréhension et de malaise physique que nous pouvons tous ressentir se nomme l'anxiété. Cette émotion désagréable est un mélange de peur diffuse, d'angoisse, de tension nerveuse, et de stress. Cet état d'anxiété peut être passager, ou devenir permanent et tout à fait inconfortable. Cependant, l'anxiété n'est pas une fatalité ! Il existe de nombreuses façons de la combattre, mais aussi d'apprendre à vivre avec.



DES SENSATIONS INCOMMODANTES AUX MALADIES DE L'ANXIÉTÉ

Se sentir anxieux avant un enjeu important ou un événement pénible est normal et naturel. En revanche, l'inquiétude excessive devient problématique lorsqu'elle survient trop fréquemment sans que la situation le justifie vraiment. Par exemple, être anxieux à l'idée de se rendre dans un centre commercial le premier jour des soldes n'a rien d'exceptionnel, car nous savons tous que c'est l'enfer. Mais ne pas pouvoir faire votre marché parce que les rassemblements de gens dans des lieux clos vous angoissent, cela sort du cadre de la « normalité » et c'est invalidant. Cela rend la vie quotidienne compliquée, cela demande de l'organisation et empiète sur votre liberté de mouvement.

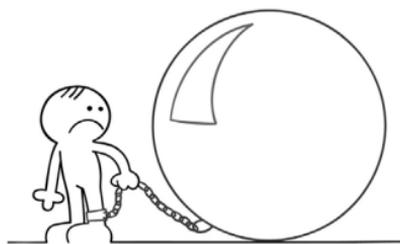
L'anxiété provoque des troubles psychologiques et physiques qui affectent la vie quotidienne. Des vertiges aux problèmes de peau, en passant par les problèmes digestifs, les problèmes de sommeil ou les sensations de flottement, l'esprit et le corps souffrent. Parfois ces troubles s'intensifient, deviennent diffus et intrusifs, perdurent plus de six mois et ne sont plus

justifiés par la situation ; il ne s'agit alors plus d'anxiété passagère, mais d'une maladie de l'anxiété.

Les enfants comme les adolescents et les adultes peuvent être touchés par l'anxiété.

COMBATTRE L'ANXIÉTÉ, C'EST POSSIBLE !

L'anxiété vous enferme. Elle se nourrit de vos peurs et de vos appréhensions. Si elle devient chronique, si vous vous sentez souvent angoissé et soucieux sans raison particulière, et si cela provoque chez vous détresse et souffrance, il est temps d'agir.



Dans cet ouvrage, nous allons découvrir les causes et les mécanismes de l'anxiété, ainsi que des moyens permettant de la traiter, et même de l'éliminer. En effet, que votre anxiété soit légère ou pathologique, plusieurs solutions s'offrent à vous afin de la gérer. Il est dommage de se laisser enfermer

dans son anxiété et de se priver des plaisirs que la vie peut offrir juste parce que l'on nourrit des angoisses. Il est toujours possible de cheminer vers un mieux vivre ! Et même si vous ressentez de l'anxiété depuis très longtemps et que vous pensez qu'il n'y a pas de solution, vous pouvez réagir. On peut toujours reprendre confiance en soi, mettre en place des stratégies et agir sur son anxiété afin d'améliorer sa qualité de vie.

COMPRENDRE L'ANXIÉTÉ

Identifier les causes de son anxiété, soigner ses conséquences, avoir un mode de vie adapté, modifier sa perception des choses, et surtout chercher ce qui fonctionne pour soi : tout cela permet de tisser méthodiquement une toile autour de cette fameuse anxiété et d'en diminuer nettement les répercussions sur sa vie quotidienne, voire de l'éliminer pour de bon.

À travers ce livre, je vous propose de vous constituer une boîte à outils « anti-anxiété » dans laquelle vous piocherez en fonction de votre sensibilité et des différentes situations que vous traversez. Vous découvrirez l'anxiété sous

toutes ses formes, ses symptômes, ses causes et ses conséquences. Puis nous mettrons en lumière tous les moyens de combattre ce trouble au quotidien. Enfin, nous ferons un focus sur l'anxiété des enfants et des adolescents, l'anxiété des parents et l'anxiété avant un examen ou un enjeu important.





**L'ANXIÉTÉ DANS
TOUS SES ÉTATS**

Comprendre votre anxiété est important afin d'adapter votre stratégie. Allez-vous la combattre ou finalement décider que vous pouvez vivre en bons termes avec elle ?

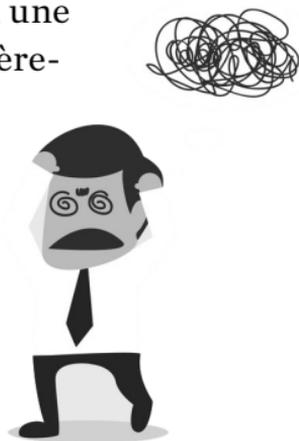
Qu'est-ce que l'anxiété ? Quels en sont les symptômes ? Quelle est la différence entre stress et anxiété ? Quelles sont les différentes maladies de l'anxiété ? C'est ce que nous allons découvrir dans cette première partie.

Chapitre 1

L'anxiété, qu'est-ce que c'est ?

UNE ÉMOTION VRAIMENT DÉSAGRÉABLE

L'anxiété est un état d'inquiétude et de forte **appréhension** que l'on ressent face à une réelle difficulté, ou face à une difficulté que l'on perçoit sincèrement comme étant réelle. On lit souvent que l'anxiété est la peur de quelque chose qui n'existe pas. Toutefois, ce qui ne cause aucune peur à une personne peut sembler à juste titre effrayant à quelqu'un d'autre, et susciter



de l'anxiété. De même, ce qui semble facile à quelqu'un peut représenter une grosse difficulté pour une autre personne et provoquer chez elle de l'angoisse. Tout est relatif dans l'anxiété, mais les appréhensions et les souffrances des personnes anxieuses sont bien réelles !

COMMENT SAVOIR SI L'ON EST ANXIEUX ?

L'anxiété se manifeste par des sentiments **de peur diffuse, de malaise, de tension, et par diverses sensations physiques comme des maux de ventre ou des tremblements**. On se sent bloqué et paralysé, ou au contraire on se sent très agité, frénétique et incapable de se poser. Très fréquemment, l'anxiété provoque une inhibition de la pensée : vous avez du mal à traiter les informations provenant de l'extérieur, ainsi que les informations stockées dans votre mémoire, et vous peinez à agir de façon adaptée.

Ainsi, si vous avez régulièrement la sensation d'être en danger sans vraiment savoir pourquoi, si vous vous sentez souvent en alerte, si vous ruminez des idées négatives, si vous vous sentez

envahi par une sourde angoisse, si cela engendre des symptômes et des troubles gênants, et si tout cela vous freine dans votre vie quotidienne, il s'agit probablement d'anxiété.

LES DIFFÉRENTS TYPES D'ANXIÉTÉ

L'anxiété de fond

Votre anxiété peut être **une anxiété « de fond »**, ou « **anxiété-trait** », tapie dans l'ombre, toujours plus ou moins présente dans votre vie. Vous pouvez tout à fait coexister avec une anxiété de fond, mais elle vous rend particulièrement sensible au stress. Vous avez alors tendance à dramatiser lors de situations anodines. Les situations difficiles vous apparaissent comme plus menaçantes qu'à la plupart des gens*.

L'anxiété de fond constitue un terreau favorable à la survenue régulière de réactions émotionnelles disproportionnées. La machine s'emballe facilement, à la moindre contrariété ou au moindre petit changement dans votre environnement.

* D'après l'étude de Spielberger *et al.* (1983).

“ **Johanna, 40 ans**, a un tempérament anxieux : « Je suis très sensible au stress. Je stresse pour un rien, je rumine, et le lendemain, je me réveille angoissée. J'ai alors énormément de mal à sortir de mon lit car je me sens oppressée, j'ai des idées noires et je suis terrassée... Je suis terrifiée à l'idée de poser un pied par terre, et surtout de devoir sortir de chez moi. Tout me paraît insurmontable : prendre mon petit déjeuner, me préparer, choisir des vêtements, prendre les transports en commun, franchir le seuil de la porte de mon entreprise et afficher un sourire de façade. Alors forcément, le plus simple serait de rester en boule dans mon lit toute la journée, mais je dois aller travailler. Je dois alors faire un énorme effort. » ”

L'anxiété réactionnelle

Votre anxiété peut également être **réactionnelle et survenir à la suite de circonstances particulières**. Un choc, un événement traumatisant, un licenciement, une agression, un accident de voiture, ou même une naissance, sont sources de stress et peuvent susciter une anxiété réactionnelle. Vous êtes alors sous tension pendant un certain temps. Il est fréquent qu'une personne ayant subi un cambriolage ressente de l'anxiété

pendant quelques semaines à la suite de cet événement.

L'anticipation d'un événement effrayant ou d'un grand changement dans la vie peut également susciter de l'anxiété. Cette réaction est naturelle. Si vous vous préparez à passer des entretiens d'embauche ou si vous vous apprêtez à donner naissance à un enfant, il est tout à fait naturel de ressentir de l'inquiétude.



Un épisode d'anxiété avant ou après un événement particulièrement stressant est donc normal. Cependant, si les symptômes d'anxiété persistent et affectent votre qualité de vie, il est sage de prendre le problème en main afin que votre épisode anxieux ne débouche pas sur un trouble de l'anxiété généralisée.

“ **Gaspard, 24 ans**, déclare : « Lorsque je me sens très anxieux, j'ai l'impression d'être à côté de mes pompes... Le monde extérieur m'apparaît bizarrement, le bruit est assourdissant. Certains sons sont diffus et d'autres me paraissent tonitruants, comme le bruit des

voitures, ou les gens qui parlent fort dans la rue. D'ailleurs, les gens me font un peu peur dans ces cas-là : je les sens agressifs et malveillants. C'est peut-être juste moi qui suis mal dans ma peau et qui me sens agressé alors que rien n'a changé dans mon environnement... » ”

L'anxiété pathologique

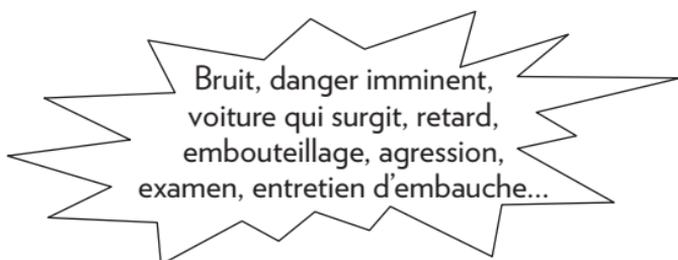
Lorsque l'anxiété est plus qu'un trait de caractère, lorsqu'elle n'est plus simplement réactionnelle et passagère, lorsque les troubles s'installent durablement, il peut s'agir d'**un trouble anxieux**. Je reviendrai sur ce point dans le chapitre 3.

Le lien entre stress et anxiété

Les mots anxiété et stress sont employés de façon équivalente dans le langage courant. Pourtant, l'anxiété serait la conséquence d'un stress prolongé.

Le stress, le « syndrome général d'adaptation », a été découvert par l'endocrinologue hongrois Hans Selye, (*The Stress of Life*, 1956). Il correspond à l'ensemble des réactions de l'organisme lui permettant de s'adapter à une situation nouvelle.

Tout commence à partir d'un événement « stressant » :



PHASE 1 : PHASE D'ALARME

- De quelques minutes à 1 heure
- Corps en alerte
- Sécrétion d'hormones : adrénaline et noradrénaline
- Mise en condition de l'organisme et mobilisation des ressources

Exemple : Vous êtes en voiture, un piéton surgit et vous avez un pic de stress.



PHASE 2 : PHASE DE RÉACTION (STRESS BÉNÉFIQUE)

- Augmentation du taux de glucose et d'oxygène dans le sang
- Augmentation de la pression artérielle, du rythme cardiaque et de la tension musculaire
- Accélération de la respiration
- Pupilles dilatées, sudation...

Exemple : le stress vous aide à réagir et vous permet de freiner brusquement.





FIN DE L'ÉVÉNEMENT STRESSANT



**OU PHASE 3 : PHASE D'ÉPUISEMENT
(LE MAUVAIS STRESS)**

Si le facteur de stress est trop violent ou s'il perdure dans le temps

- Libération importante d'une hormone : le cortisol
- Organisme en surrégime

Exemple : Vous parvenez à freiner à temps mais une autre voiture vous percute à l'arrière, provoquant un pic de cortisol.

Attention : un taux de cortisol trop élevé, et donc un excès de stress, constitue une menace pour tout l'organisme et provoque notamment des dommages dans le cerveau au niveau du système limbique (le siège de l'anxiété).

Conséquences : anxiété, dépression, *burn out*, syndrome de stress post-traumatique...

LES SYMPTÔMES DE L'ANXIÉTÉ

Les symptômes physiques

Lorsque vous êtes anxieux, vous pouvez éprouver :

- **une sensation d'oppression de la cage thoracique,**
- **une difficulté à respirer correctement,**
- **des sensations de faiblesse, de vertige, de flottement, de perte d'équilibre, d'environnement qui tourbillonne et de distorsion des distances,** qui sont probablement dues à un dysfonctionnement de l'appareil vestibulaire. Le système vestibulaire est l'organe sensoriel situé dans l'oreille interne qui participe à la sensation de mouvement et d'équilibre.



Vous pouvez subir :

- **des problèmes digestifs** tels que la nausée, la constipation, de l'aérophagie ou la diarrhée,
- **une baisse ou au contraire une hausse de tension,**

- une accélération de votre rythme cardiaque,
- des tensions intenses dans les muscles.

Vous pouvez avoir :

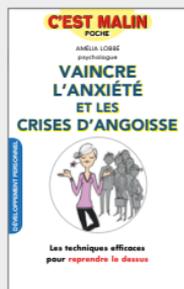
- **l'impression que votre cœur va s'arrêter de battre,**
- **les mains qui tremblent, la bouche qui s'assèche,** une transpiration abondante, des bouffées de chaleur, des frissons, les oreilles qui bourdonnent, le visage qui rougit ou qui pâlit, des plaques rouges qui apparaissent sur le corps, les dents qui claquent, la mâchoire qui se serre, des tics, un bégaiement, etc.

Tous ces symptômes sont évidemment gênants, et ils surviennent de façon systématique lors de la montée de l'anxiété. Heureusement, vous pouvez en ressentir certains, et pas d'autres, et pas tous au même moment...

Par ailleurs, vous pouvez subir :

- **une poussée d'acné ou d'herpès naso-labial,**
- **des plaques d'eczéma, d'urticaire ou de psoriasis,**
- **une crise de migraine,**
- **une perturbation des cycles menstruels,**
- **des problèmes de dos, etc.**

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Vaincre l'anxiété et les crises d'angoisse,
c'est malin

Amélie Lobbé



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S