**C omment se débarrasser de l’anxiété et de la dépression**

**Shirley Trickett (**Catherine Sobeckii, de l'anglais)

Quotidien Malin Editions Leduc.s

192 pages

6 euros

9782848996127

*26 mars 2013*

A l’image de cette collection, ce petit guide se veut simple et pratique, immédiatement applicable dans votre quotidien. Il délivre un ensemble d’outils concrets, faciles à expérimenter et utiles pour appréhender au mieux les éventuels passages à vide de votre vie. Proposé par une infirmière qui a longtemps travaillé auprès des personnes dépressives et anxieuses, il aborde sans complexité ces troubles nerveux, déculpabilise le malade, l’aide à mieux comprendre ce qui lui arrive et lui offre, au final, quelques conseils et techniques pour apaiser ses souffrances. Mais bon, n’attendez pas qu’il vous révèle de nouvelles méthodes mais il a le mérite de recenser les plus douces, toutes celles qui peuvent, avec plus ou moins de réussite, selon ce que vous êtes, diminuer votre douleur et vous conduire, avec le temps et la patience, vers une probable guérison.

Cet ouvrage a le mérite de prendre la personne dans sa globalité et de ne jamais dissocier le corps et l’esprit et rappelle combien il est important, pour la personne fragilisée, d’accepter ce qu’elle est sans culpabilité ni honte. C’est d’ailleurs une première étape vers la guérison. Car souvent, la névrose débute lorsque l’être humain refoule ses émotions, est une réponse à la souffrance. Aussi est-il nécessaire d’être à l’écoute de soi pour mieux comprendre justement la nature de ses souffrances.

Après avoir survolé les différents types d’anxiété et de dépressions, l’auteur propose des solutions pour guérir sans médicament, avec un effet un peu culpabilisant d’ailleurs *: « On ne peut pas avaler chaque jour un produit toxique et s’attendre à rester en bonne santé »,* mettant le lecteur en garde contre les effets nocifs des benzodiazépines et des antidépresseurs qui ne peuvent être qu’une aide ponctuelle et limitée, ne réglant en rien les problèmes psychologiques. Tour à tour sont ainsi présentés sommairement les thérapies cognitives et comportementales, la luminothérapie, la relaxation, la technique « Alexander » pour corriger sa posture et limiter les tensions musculaires, les massages, les étirements bienfaisants ou les activités sportives qui stimulent la circulation sanguine et éliminent les toxines, voire encore l’hydrothérapie, les exercices de respiration … bref, de quoi prendre des notes avant d’aller chercher plus loin, plus profondément de quoi il en résulte.

Avec un dernier chapitre dont l’auteur aurait pu nous faire grâce tant sa mièvrerie est grotesque : la quête de spiritualité*. «  Dieu nous accepte tels que nous sommes. Il est toujours prêt à pardonner nos erreurs […] Lorsque vous serez devenus authentique, vous verrez à quel point Dieu est bien réel. Il vous demande d’aller à Lui comme de petits enfants. Il n’est nul besoin de rendre cela plus compliqué. »* Après cela, on regrette même la lecture de l’ouvrage…

Cécile Pellerin

**Comment se débarrasser de l’anxiété et de la dépression, Shirley Trickett,** Catherine Sobeckii, Editions Leduc.s**,** 9782848996127

Développement personnel