**Vaincre l’anxiété et les crises d’angoisse**

**Amélia Lobbé**

Editions Leduc.s (c’est malin)

9791028500757

192 pages

6 euros (3,99)

Date de parution : 17 avril 2015

<http://www.chapitre.com/CHAPITRE/fr/BOOK/lobbe-amelia/vaincre-l-anxiete-c-est-malin,65335490.aspx>

*13 mai 2015*

Si vous êtes de nature anxieuse, angoissé depuis toujours, c’est certain, cet ouvrage de développement personnel ne devrait pas révolutionner votre vie ni vous proposer des solutions que vous n’auriez pas déjà expérimentées. Il a le mérite, cependant, de répertorier toutes les pistes susceptibles de vous aider à vivre avec, de privilégier les méthodes douces et naturelles pour gérer votre stress et ne pas vous laisser submerger par l’anxiété. Utile aussi peut-être pour accepter avec plus de bienveillance une forme de fragilité et mieux l’expliquer à l’entourage, parfois démuni et impuissant.

Dans un premier temps et sans s’appesantir, l’auteur explique l’anxiété, nuance l’anxiété de fond, l’anxiété réactionnelle et l’anxiété pathologique, identifie les symptômes propres à cet état (oppression de la cage thoracique, respiration difficile, vertiges, eczéma, etc…) qui doivent alerter et faire réagir avant de sombrer. Les principales causes de cette pathologie sont énumérées (physiologiques, sociétales) afin de mieux pouvoir décrire ensuite les conséquences parfois éprouvantes qui en découlent et les maladies psychosomatiques qui peuvent se développer également chez l’individu (TOC, TCA…)

La 2ème partie, qui constitue d’ailleurs l’essentiel du manuel propose des outils à mettre en place pour dépasser cette souffrance. Un ensemble de thérapies douces qui repose beaucoup sur la régularité, de nouvelles habitudes, proche des pratiques des TCC (tenue d’un journal de l’anxiété, par exemple, relaxation, etc.) L’importance du sport, de la respiration avec quelques exercices pratiques proposés, du cadre de vie confortable que l’on apprend à s’aménager (musique, couleurs spécifiques…), le bannissement de certaines substances nocives (tabac, alcool…) qui ne font qu’amplifier le mal être constituent les principales solutions contenues dans l’ouvrage, sans doute déjà éprouvées par les lecteurs angoissés.

La 3ème partie, plus théorique, aborde la notion d’estime de soi, insiste sur le lâcher-prise, sur le fait que tout ne dépend pas de nous, délivre quelques astuces pour parvenir à prendre du recul et mieux affronter la réalité et pour compléter l’ensemble, une dernière partie s’efforce de lister les principaux remèdes naturels qui pourront accompagner cette prise en main personnelle.

Huiles essentielles, phytothérapie, compléments alimentaires… sans oublier qu’une aide extérieure par un psychothérapeute peut parfois s’avérer nécessaire tout comme le traitement médicamenteux (antidépresseurs, anxiolytiques, somnifères). Rien n’est exclu et l’auteure, psychologue, veille à ne jamais culpabiliser le lecteur sur l’attitude qu’il peut adopter face à son trouble anxieux, parvient même à mettre en avant certaines attitudes propres aux personnes angoissées (prévoyance, perfectionnisme, esprit vif…)

Focus également (assez succinct) sur des types de stress particuliers comme la grossesse ou l’anxiété avant un examen.

Un livre pour se rassurer, s’observer un peu mieux, amorcer un changement, déculpabiliser, s’essayer à une technique, une thérapie. Une amorce, en quelque sorte, pour aller plus loin et la bibliographie proposée en fin d’ouvrage pourra peut-être vous y aider.

Cécile Pellerin

**Vaincre l’anxiété et les crises d’angoisse, Amélia Lobbé,** Editions Leduc.s (c’est malin)**,** 9791028500757

Développement personnel