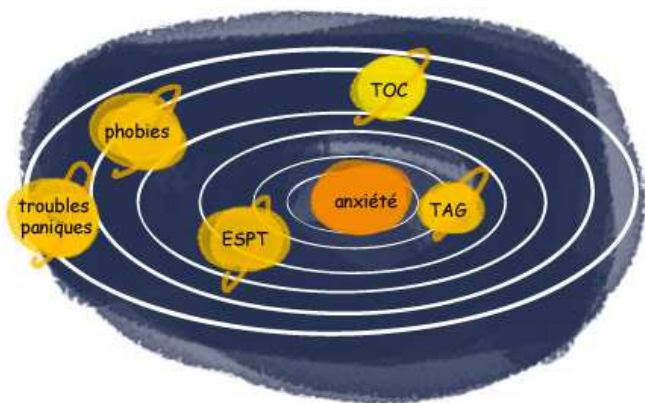


L'anxiété? ...prendre du recul et relativiser

<https://www.anxiete.fr/>



Mauvaise évaluation des situations sociales

L'anxiété sociale est secondaire à un problème d'évaluation des situations sociales, c'est-à-dire que, pour de bonnes ou de mauvaises raisons, le sujet a l'impression :

- que les autres le scrutent et le jugent, quoi qu'il fasse,
- que ce jugement est sévère et critique,
- qu'il va entraîner quelque chose de négatif.

Anxiété sociale « normale »

Tout le monde, à un moment ou l'autre de sa vie, peut ressentir de l'anxiété sociale, ressentir cette sensation de gêne du regard d'autrui. Ne jamais ressentir d'anxiété sociale est même anormal !

Elle est donc normale et présente chez presque tout le monde, d'intensité variable d'un individu à l'autre. Elle prend, en général, la forme du trac ou de la timidité. Mais elle peut représenter une gêne si elle est trop intense ou chronique. Lorsqu'elle a un impact fort sur le quotidien et sur le vécu du sujet, on parle alors de phobie sociale.

Troubles anxieux : bienfaits de la médecine thermique

<https://www.anxiete.fr/troubles-anxieux-et-medecine-thermale/>

Quel traitement contre les troubles anxieux généralisés ?

L'analyse des données a permis de montrer que la quétiapine serait la substance active la plus efficace pour réduire les troubles anxieux généralisés, mais les chercheurs ont pu noter un nombre important d'arrêts de traitement, suggérant une faible tolérance de ce médicament. Plusieurs autres médicaments, la duloxétine, la prégabaline, la venlafaxine et l'escitalopram, ont présenté une efficacité thérapeutique équivalente, et seraient bien acceptés par les patients.

Pour d'autres médicaments, l'efficacité et la tolérance semblaient intéressantes, mais les résultats n'ont été recueillis que sur un faible nombre de patients, ce qui limite leur interprétation. C'est le cas par exemple de la mirtazapine, de la sertraline, de la fluoxétine, de la buspirone et l'agomélatine.

<https://www.anxiete.fr/traiter-troubles-anxieux-generalises/>

J'ai emprunté à la Bibliothèque de la Servette le livre très intéressant de **Scott Stossel** :

Vidéo à regarder

<https://youtu.be/gG0qcCm6lbo>

Un livre profondément original, courageux, émouvant et plein d'espoir qui démontre que l'anxiété n'est pas un obstacle à la réalisation de soi et à une vie épanouie. Fort d'une vie de lutte contre ses angoisses démesurées, Scott Stossel, brillant éditorialiste de la revue américaine The Atlantic, livre un essai érudit, drôle et passionnant ; un vibrant témoignage, somme d'une vie de recherches, qui nous livre des clés pour comprendre et apprivoiser une affection omniprésente et pourtant méconnue : l'anxiété.

Vous êtes anxieux ? Ce n'est probablement pas grand-chose à côté de ce que vit Scott Stossel. Outre ses phobies de l'avion, du fromage, de vomir, ou encore de s'exprimer en public, ce dernier est en proie à un malaise constant, à des crises de panique imprévisibles ; en bref, à une angoisse existentielle permanente.

Au gré du récit de son propre combat contre l'anxiété et afin de mieux en saisir les mécanismes, Scott Stossel convoque l'histoire de la philosophie, des religions, de la littérature, de la psychanalyse, de la pharmacologie, ainsi que les dernières recherches en génétique ou en neurosciences.

..... Nous vivons à l'ère de l'anxiété.....L'effet placebo
.....L'enfer du sevrage/..

... **témoignages**... *étonnamment, depuis sa lecture je me sens bien mieux, j'ai comme accepté mon état, et cela se ressent sur mes "crises". Bref, un ouvrage unique, brillant, curatif, mais qui me semble se destiner aux seules personnes qui intellectualisent ce mal*

Comment lutter contre l'anxiété ?

Il existe une technique basique : essayer de prendre du recul et relativiser. En se posant ces trois questions essentielles : « Mes prévisions pessimistes sont-elles absolument sûres ? Est-ce que je risque vraiment quelque chose de très grave? Que puis-je faire d'utile dans cette situation précise ? »

et

« **L'exercice physique**, nous conditionne physiquement et mentalement à mieux gérer notre stress. »

Pratiquer la respiration profonde quatre à six fois par jour.

Écoutez de la musique pour vous calmer et vous détendre (dans le bus avec un casque)

Se réveiller 15 / 30 minutes plus tôt pour mieux visualiser et prévoir la journée ... prendre le temps de s'étirer en visualisant la journée qui nous attend permet de diminuer le stress de moitié

« **Un peu d'anxiété ne fait pas de mal** » C'est une dimension universelle de la personnalité, un signal d'alarme qui nous prévient des dangers, accroît notre vigilance, mais peut malheureusement se dérégler. Christophe André, psychiatre :

<https://www.psychologies.com/Moi/Epreuves/Deuil/Articles-et-Dossiers/Christophe-Andre-psychiatre-Un-peu-d-anxiete-ne-fait-pas-de-mal>

Schizophrénies: Comprendre, y croire, aides, témoignages

<http://www.collectif-schizophrenies.com/>

La Fondation FondaMental s'est donnée quatre missions : améliorer le diagnostic précoce, la prise en charge et le pronostic ; accélérer la recherche en psychiatrie ; diffuser les savoirs ; briser les préjugés.

<https://www.fondation-fondamental.org/>

Comment arrêter de remettre au lendemain

STOP Procrastination https://youtu.be/oObpT_EJL0