

## Gérer ses angoisses

Recherche sur le Net – 07-02-2019 - RM  
Plus de détails en cliquant sur les liens  
Voir version PDF pour la lecture  
à partager, pour avoir d'autres avis

---

### Forum:

**ATOUTE.ORG - Ce forum est destiné aux personnes souffrant de schizophrénie ou de psychose apparentée à cette maladie.**

<https://forum.atoute.org/forum/forums-d%C3%A9di%C3%A9s-%C3%A0-une-maladie/schizophr%C3%A9nie>

---

### 12 Questions, 12 Réponses essentielles sur la maladie

<http://www.promesses-sz.fr/la-maladie/66-les-schizophrenies/la-maladie.html>

---

### Sophrologie et angoisse : exercices pour gérer une crise de panique (Delphine Bourdet, sophrologue à Paris)

<https://youtu.be/l68RrTZQdlk>

---

### Comment arrêter de prendre des anxiolytiques

je suis rapidement devenu complètement dépendant de ces anxiolytiques. Dès que j'arrêtais d'en prendre, je sentais les attaques de panique pointer leur nez très rapidement. Le problème c'est que ces anxiolytiques m'abrutissaient et que cela se ressentait dans tous les compartiments de mon existence. Le prix pour ne pas avoir de crises d'angoisse était bien plus cher que celui des boîtes d'anxiolytique. Je me retrouvais sans énergie, et un peu comme saoulé par ces médicaments. Je n'avais plus jamais l'impression d'être moi-même en pleine forme et serein. Mais d'un autre côté je ne pouvais pas arrêter de prendre ces anxiolytiques car j'avais trop peur des crises d'angoisse. Il fallait que je trouve une solution qui puisse résoudre le problème une fois pour toute.  
<http://anxiolytique.net/>

### Halte aux crises d'angoisse!

Mini livre gratuit, livre complet 49 € ... à essayer ? une méthode 100% naturelle qui agit à la source de vos émotions et supprime vos crises d'angoisse, vos attaques de panique, et votre anxiété

<https://www.crisis-d-angoisse.com/>

---

... autre approche:

Près de 80 millions. C'est le nombre de boîtes d'anxiolytiques consommées chaque année par les Français pour traiter les troubles anxieux.

Trop de personnes y ont recours, a encore alerté l'ANSM (Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé) dans son récent rapport à propos des benzodiazépines - les molécules-phares des anxiolytiques (alprazolam, bromazépam, zolpidem...). Alors que le recours à ces traitements ne devrait pas excéder quelques semaines, les temps d'utilisation sont en moyenne cinq fois supérieurs et s'étalent parfois sur plusieurs années ! Pourtant, les risques sont connus : somnolence, troubles du comportement, nervosité et, surtout, dépendance avec les problèmes de sevrage associés (insomnies, céphalées, anxiété importante, douleurs, tensions...).

### Les plantes pour décrocher des anxiolytiques:

Lorsque l'on prend des tranquillisants (anxiolytiques) pendant des mois, voir des années, on est victime d'une forte dépendance (on ne sait plus s'en passer) et d'une grande tolérance (on doit augmenter les doses pour obtenir le même effet).

De plus ces médicaments ont des effets secondaires parfois redoutables : perte de mémoire, hypotonie musculaire, nervosité, agitation (paradoxale), fragilité émotionnelle, troubles du sommeil (diminution qualitative et quantitative du sommeil profond), tremblements, cauchemars, vertiges, céphalées, tachycardie, vision floue ou diplopie (vision double), nausée etc

Attention, il n'est pas question de décrocher tout seul dans son coin et d'arrêter du jour au lendemain. C'est une catastrophe assurée avec l'apparition d'un syndrome de sevrage et d'un effet rebond provoquant des malaises divers allant jusqu'à la confusion mentale et les hallucinations.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire ou à ce qui se dit généralement, les plantes ne soignent pas QUE les anxiétés légères.

**Le kawa : .....** Il est anxiolytique, spasmolytique, calmant, anti-convulsif, tranquillisant, analgésique.

Conseillé dans les cas suivants : anxiété, stress, angoisse, troubles du sommeil

**Le magnolia .....** Il calme l'anxiété et le stress, calme sans assoupir ni créer d'accoutumance.

Conseillé dans les cas suivants : irritabilité, boules à la gorge, frustrations, contrariétés.

**La gentiane: .....** Elle joue un rôle antidépresseur et tonifie le foie, donc joue sur la colère et les contrariétés.

Conseillé dans les cas suivants : manque de confiance en soi, troubles du sommeil, fatigue, dépression légère.

### **Passiflore**

Elle est calmante, sédative, anxiolytique, spasmolytique

Conseillée dans les cas suivants : nervosité, stress, troubles du sommeil, anxiété avec palpitations cardiaques, troubles gastro-intestinaux liés à la nervosité

<http://www.entraide-fibromyalgie-ouest.org/article-les-plantes-pour-decrocher-des-anxiolytiques-122009481.htm>

+++++=====

**Huiles essentielles :** Tout comme l'huile essentielle de mélisse, vous pouvez l'appliquer sur vous lors d'un massage, ou la diffuser dans votre maison / appartement.

En tisane ou en infusion : Je vous conseille de boire la passiflore en tisane ou en infusion une à quatre fois par jour. (Il s'agit vraiment là d'une excellente détox.)

Le bain : Parfois, je mets quelques gouttes d'huile essentielle de camomille dans mon bain et ça me détend énormément.

Contre indication : Je déconseille d'utiliser la mélisse aux enfants, aux femmes enceintes, et aux femmes qui allaitent. Elle est aussi déconseillée aux personnes asthmatiques et allergiques.

### **Millepertuis :**

Cette plante est un anxiolytique naturel très puissant contre la panique et l'angoisse.

Contre indication : Je déconseille d'utiliser la mélisse aux enfants, aux femmes enceintes, et aux femmes qui allaitent. Elle est aussi déconseillée aux personnes asthmatiques et allergiques.

-----

### **Le sport : un puissant anxiolytique naturel**

Quand j'étais en sevrage, le sport m'a sauvé la vie.

Après deux ans de crises d'angoisses, je me suis mis à pratiquer une activité sportive régulière, principalement de la musculation et de la course à pied. (3 fois par semaine.)

Aujourd'hui, je suis sûr que le sport est l'un des facteurs clefs de la diminution de mon anxiété.

Après chaque session de sport, je ressens une énorme énergie et une profonde détente physique et mentale.

On a souvent l'impression que le sport augmente notre fatigue ou même le stress, mais c'est tout le contraire !

### **Les effets du sport sur notre santé**

Le fonctionnement est complètement naturel. En fait, le sport nous aide par exemple à combattre l'anxiété et les attaques paniques, car lors d'une activité sportive, deux principaux neurotransmetteurs sont sollicités par le corps. Il s'agit de la sérotonine et des endorphines.

Quand celle-ci sont activées, elles déclenchent un état de bien-être progressif.

Et nul besoin de devenir un sportif de haut niveau pour profiter de ces bienfaits. Une heure de sport dans la journée (quelquefois par semaine) peut déjà vous aider à réduire l'anxiété passagère.

La sérotonine est quant à elle un neurotransmetteur qui contrôle notre humeur. Elle aide à lutter contre la dépression.

L'exercice physique augmente aussi la dopamine dans notre cerveau, ce qui déclenche une meilleure humeur et repousse la négativité.

Courir, nager, se muscler, ou faire du vélo : voilà quelques exemples de sports qui permettent de sécréter de l'endorphine et de la sérotonine. (L'hormone du bien-être.)

Les sports que je vous conseille :  
Au début, je vous conseille d'y aller tout doucement. Une activité telle que la marche rapide conviendra tout à fait. (Surtout si vous n'avez pas l'habitude de faire du sport.)

Ensuite, toutes les activités peuvent convenir. Je retiendrai particulièrement la course à pied, la natation, le vélo ou encore la musculation, que vous pouvez pratiquer à votre rythme.

*Je pense que la clef de mon changement a été la régularité et la constance dans mes efforts.  
Allez-y petit à petit.*

-----

### **La phytothérapie, ou « la méthode des plantes anxiolytiques »**

<https://stress-solution.fr/anxiolytique-naturel-stress-angoisse/>

-----

### **Soigner l'anxiété et l'angoisse avec la phytothérapie**

#### **Passiflore, aubépine et valériane, trio gagnant**

[https://www.lepoint.fr/sante/soigner-l-anxiete-et-l-angoisse-avec-la-phytotherapie-24-05-2014-1827429\\_40.php](https://www.lepoint.fr/sante/soigner-l-anxiete-et-l-angoisse-avec-la-phytotherapie-24-05-2014-1827429_40.php)

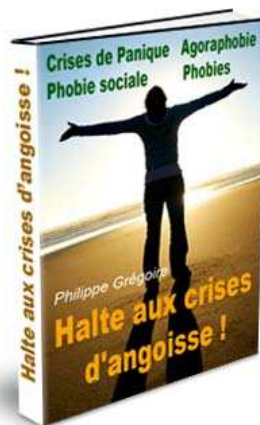
**"La passiflore est vraiment le Lexomil des plantes"**, explique le Dr Scimeca, qui prescrit

régulièrement cette plante à ses patients anxieux ou angoissés. Découverte par les missionnaires chrétiens en Amérique du Sud, la passiflore (*Passiflora incarnata*) doit son surnom de "fleur de la Passion" à son cœur en forme de croix, entouré par douze pétales, selon la légende (dans les faits, le nombre de pétales semble assez aléatoire). Aujourd'hui, c'est la plante-phare des états nerveux et anxieux et elle est reconnue pour cet usage par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) sans effet secondaire notable, même si, par prudence, comme pour de nombreuses plantes, elle est déconseillée aux moins de douze ans et aux femmes enceintes.

En cas de conduite automobile, il faut également être vigilant, car elle a un effet sédatif léger. On peut trouver cette plante sous différentes formes, mais le Dr Scimeca la conseille plutôt sous forme de nébulisat (gélules) en pharmacie à raison de 3 gélules par jour (une matin, midi et soir). La passiflore peut être prise au long cours (par exemple, 20 jours par mois), mais, "comme toutes les plantes, rappelle le médecin, des effets secondaires sont possibles, au niveau du foie notamment, et il convient de faire des pauses une quinzaine de jours et d'être suivi médicalement". On l'utilise aussi sous la forme d'un complexe homéopathique bien pratique, *Passiflora composé*, à raison de cinq granules 3 à 4 fois par jour.

Pour les personnes sous anxiolytiques, la passiflore est une aide appréciable pour réduire puis arrêter la consommation de benzodiazépines. Dans ce cas précis, elle est souvent accompagnée par la ballote fétide (*Ballota nigra*), aux propriétés assez proches (les quantités proposées sont alors généralement de 2 gélules par jour). Bien souvent, le sevrage prendra de un à plusieurs mois et se fera toujours sous suivi médical. Bien accompagnées, 100 % des personnes peuvent réussir ce sevrage!

**L'aubépine** (*Crataegus monogyna*) et la valériane (*Valeriana officinalis*) sont également souvent proposées en association avec la passiflore. L'aubépine est plus spécifique des palpitations de stress et des anxiétés nocturnes avec insomnie ; la valériane complète son action sur les troubles du sommeil et s'avère aussi utile pour l'anxiété des fumeurs ou lors de l'arrêt du tabac. L'aubépine peut très rarement avoir un effet paradoxal chez certaines personnes et provoquer au contraire des palpitations et des insomnies



<https://www.crisis-d-angoisse.com/>

Dans "Halte aux crises d'angoisse !", vous découvrirez :

- Pourquoi les autres méthodes se trompent ? (page 10)
- C'est quoi une attaque de panique ? (page 13)
- Sortir du piège de l'anxiété (page 19)
- Pourquoi la méthode que je vous propose n'est pas une méthode de plus (page 20)
- Les symptômes de l'attaque de panique et de l'agoraphobie (page 25)
- Les mythes (page 26)
- Êtes-vous en train de devenir fou ou folle ? (page 26)
- La perte de contrôle (page 26)
- La peur d'une attaque cardiaque (page 27)
- Déconnexion de la réalité (page 27)
- Comprendre le cercle vicieux de l'attaque de panique
- Les erreurs à ne pas commettre (page 29)
- Pourquoi souffrez-vous d'angoisse ? (page 38)
- Analysons vos signaux d'alarme (page 40)
- L'erreur de votre cerveau (page 41)
- Pourquoi restez-vous dans cet état de stress si longtemps ? (page 42)
- Que se passe-t-il lorsque nous faisons une attaque de panique ? (page 43)
- Pourquoi vous ne risquez rien ! (page 45)
- Analyse de la vérité médicale qui se cache derrière vos réactions physiques (page 45)
- Le cercle vicieux de la peur (page 51)
- Ce qui provoque la première crise de panique (p 53)
- Les troubles de l'anxiété (page 55)
- Le trouble anxieux généralisé (page 55)
- Les crises de panique ou attaques de panique (p 56)
- L'agoraphobie (page 58)
- Les phobies (page 58)
- Le stress post-traumatique (page 59)
- Les troubles obsessionnels compulsifs (page 59)
- Explication scientifique de cette méthode du traitement de l'anxiété (page 61)
- Pourquoi les angoisses se gravent ainsi dans notre mémoire (page 64)
- Le mal-être, un résidu de l'évolution animale (page 79)
- Récupérer votre intelligence émotionnelle (page 82)
- La méthode en pratique (pages 84-136)
- Ce chapitre vous explique, pas à pas, dans les moindres détails, comment utiliser la méthode, pour que vous puissiez l'appliquer facilement et rapidement
- Les cinq étapes de la méthode (page 84)
- Détermination des cibles de la méthode (page 96)
- Difficultés, résistances et blocages (page 137)
- Conclusion : vous êtes guéri(e) (page 141)
- Annexes (pages 142-144)