

# Petite bibliographie très sommaire sur les troubles anxieux

## **La peur des autres / Trac, timidité et phobie sociale**

Christophe ANDRE et Patrick LEGERON, 1995

"Pourquoi avons-nous le trac ? Quelles sont les situations sociales les plus intimidantes ? À partir de quand la timidité devient-elle phobie sociale ? Qu'est-ce qui est « normal » et qu'est-ce qui l'est moins ? Christophe André et Patrick Légeron expliquent toutes les formes que peut revêtir l'anxiété sociale, ainsi que ses mécanismes. Ils proposent les solutions permettant de surmonter ses appréhensions dans les relations sociales."

## **Oser, thérapie de la confiance en soi**

Frederic FANGET, 2003

" Frédéric Fanget est médecin psychiatre, spécialiste des thérapies comportementales et cognitives. Dans la collection « Guides pour s'aider soi-même », il est l'auteur de Affirmez-vous ! Croire en soi, se sentir capable de réussir ce qu'on entreprend, ne pas redouter le regard des autres, autant de facettes de l'une des dimensions fondamentales de notre personnalité : la confiance en soi. Dans la vie, de nombreux problèmes affectifs ou professionnels sont dûs à un manque de confiance en soi : peur d'agir, peur de mal faire, peur d'être jugé, peur d'aimer, peur d'être aimé. Quels sont les mécanismes de la confiance en soi ? Comment se construit-elle ? Comment l'évaluer ? Peut-on la « réparer » ? Comment l'augmenter ? "

## **La timidité, comment la surmonter**

Gérard MACQUERON et Stéphane ROY, 2004"

Gérard Macqueron est médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne à Paris et à la clinique du Château à Garches. Il est consultant en gestion du stress professionnel avec Patrick Légeron chez Stimulus. Stéphane Roy est psychologue et psychothérapeute au centre médico-psychologique de Garches. - Un programme concret, étape par étape, pour comprendre et surmonter votre timidité : agissez sur vos situations problèmes, vos émotions, votre comportement, vos pensées. - De nombreux outils pour faciliter votre communication : savoir écouter, apprendre à bavarder, se réaliser en s'affirmant. - Un guide d'auto-thérapie particulièrement efficace dans la timidité. "

## **Approcher les autres, est-ce si difficile ?**

Isabelle NAZARE-AGA, 2004

"Comment amorcer une conversation avec des inconnus ? S'intégrer à un groupe ? Tisser de vraies relations amicales ? Par des comportements simples et un regain de confiance en soi, chacun peut réussir à s'épanouir au contact d'autrui. Isabelle Nazare- Aga, thérapeute cognitivo- comportementaliste, vous donne ici des méthodes concrètes pour vous débarrasser de vos appréhensions. Elle prend l'exemple de certains patients dont elle a réussi à améliorer la vie et vous lance des petits défis pour surmonter vos peurs. Comme le disait Sénèque : "Ce n'est pas parce que c'est difficile que nous n'osons pas ; c'est parce que nous n'osons pas que c'est difficile !" Alors partez avec fierté à la découverte de vos possibilités..."

## **Surmontez vos peurs : Vaincre le trouble panique et l'agoraphobie**

Jean-Luc Émery, 2000

"Vous tremblez à l'idée de vous retrouver coincé dans un ascenseur ou une file d'attente ? Vous ressentez parfois des crises d'angoisse pénibles et incontrôlables ? Vous devez éviter certaines situations, comme conduire ou prendre les transports en commun ? Ce guide a été conçu pour vous aider à retrouver la maîtrise de vous-même. Un programme simple et efficace qui vous aidera à ne plus vivre dans la peur d'avoir peur. "

## **Pas de panique au volant**

Roger ZUMBRUNNEN , 2002

"Vous apprenez à conduire et vous paniquez ? Depuis que vous avez eu un accident, vous avez peur de prendre la route ? La nuit ou par mauvais temps, vous vous sentez mal au volant ? Sur des routes inconnues, vous perdez tous vos moyens ? Au milieu des embouteillages, vous avez le cœur qui bat et l'impression d'étouffer ? Vous évitez les tunnels, les ponts, les autoroutes, les grandes villes ? Ce livre vous propose une méthode pratique pour dominer toutes vos peurs. Il s'agit d'outils antipanique qui vous permettront de juguler vos angoisses, d'éviter les palpitations, les bouffées de chaleur, de retrouver la confiance en vous et de conduire dans la sérénité pour plus de sécurité. "

## **La force des émotions. Amour, colère, joie...**

François Lelord et Christophe André, 2003

Combien d'erreurs commises " sous le coup de l'émotion ", mais aussi combien d'autres évitées parce que nous avons su être attentifs ? Comment rester maître de ses émotions ? Comment mieux comprendre celles des autres ? Ce livre est à la fois un guide pour s'orienter dans la floraison des découvertes récentes sur les émotions et leurs vertus, et un traité pratique : pour chacune des grandes émotions, les auteurs y ont rassemblé les conseils qu'ils proposent à leurs patients. Pour apprendre à faire de vos émotions une force.