

# ANXIÉTÉ BIBLIO

## Auto-traitement :



### Se libérer de l'angoisse

2 CD ou téléchargement  
immédiat

Auteur : J. Boutillier

Éditeur : Psycho-D  
Éditions

Psycho-D Editions vous propose un double CD regroupant **6 séances complémentaires** consacrées au traitement des crises d'angoisse ou paniques, par J. Boutillier, spécialiste des troubles anxieux. De nombreuses ressources sont utilisées (relaxation, sophrologie, hypnose ericksonienne, programmation neurolinguistique...) dans une démarche simple, naturelle et très efficace.

- Détente corporelle et mentale
- Travail du schéma corporel
- Travail respiratoire
- Gestion du stress
- Traitement de l'anxiété proprement dite
- Préparation aux situations génératrices de stress ou d'angoisse
- Désensibilisation à l'angoisse
- Remise en cause de l'hyper vigilance

Un outil complet de remise en cause des crises d'angoisse ou crises de panique.

***Notre avis : un double CD consacré au trouble panique, aux crises d'angoisse par un spécialiste français des troubles anxieux, thérapeute et formateur reconnu. Simple et efficace.***



### Peur, panique, phobies

Livre

Auteur : G. Nardone

Éditeur : L'esprit du  
temps

## Pour le professionnel :

« J'éprouve une sincère satisfaction à introduire un ouvrage dont je considère qu'il apporte une contribution fondamentale à notre connaissance de la peur et des phobies. En décrivant des stratégies qui se sont avérées particulièrement efficaces pour résoudre de tels problèmes, cet ouvrage nous présente un modèle constructiviste et cybernétique de la constitution et de la persistance des problèmes humains fondés sur la peur. Les lecteurs qui se seront familiarisés avec les précédents ouvrages de Giorgio Nardone ne seront pas surpris d'y trouver, là encore, une réflexion à la fois théorique et pratique. » Paul Watzlawick

S'inscrivant dans le courant des thérapies systémiques et constructivistes, et s'appuyant sur une étude clinique de plus de 150 cas, ce livre de Giorgio Nardone propose des stratégies thérapeutiques brèves comme alternatives originales pour le soin des tableaux cliniques liés aux états de peur, de panique et de phobies. Un aspect important de ce travail tient au fait que les propositions théoriques et les stratégies thérapeutiques qu'il présente sont directement utilisables par le thérapeute mais aussi par le patient pour dépasser ses troubles phobiques. Ce livre présente en outre le relevé intégral de la thérapie de deux cas cliniques permettant ainsi de comprendre le travail du thérapeute.

Giorgio Nardone enseigne les psychothérapies brèves à l'Institut des Hautes Études Psychologiques de l'Université de Sienne, en Italie, il dirige le Centre de Thérapie Stratégique d'Arezzo et l'Institut Italien de Thérapie Stratégique, fondé en 1989 en collaboration avec le Mental Research Institute de Palo Alto en Californie. Il est notamment l'auteur, avec Paul Watzlawick, de l'Art du changement aux Editions l'Esprit du Temps.

***Notre avis : G. Nardone transmet ici de nombreuses ressources stratégiques pour la remise en cause des troubles anxieux. Indispensable pour le praticien.***

---

### **Auto-traitement :**



Cette méthode d'auto-traitement du trouble panique avec agoraphobie, devenue aujourd'hui une référence, est composée d'un cahier théorique et pratique approfondi et progressif et de 6 CD audio vous guidant dans la remise en cause de ce trouble. Dans cette méthode d'auto-traitement, l'approche thérapeutique est intégrative : sélectionner dans chaque discipline ce qui est pertinent dans l'optique de la résolution d'une problématique précise.

### **En terminer avec l'agoraphobie**

Livre et CD  
Auteur : J. Boutillier  
Éditeur : Psycho-D  
Éditions

Les ressources utilisées sont nombreuses et variées :

- Thérapie comportementale et cognitive
- Sophrologie et relaxation
- Thérapie brève orientée solutions
- Hypnose ericksonienne
- Programmation neurolinguistique
- Thérapie stratégique (Palo alto)

La multiplicité et la richesse des ressources employées font de cette méthode une approche unique, pertinente et efficace.

***Notre avis : une méthode d'auto-traitement unique en son genre, proposant une approche autant théorique que pratique, par un spécialiste français des troubles anxieux.***