

# 31 LIVRES SUR L' ANXIÉTÉ ET /OU LES PHOBIES

Les meilleurs livres et les ouvrages de référence consacrés au thème

Anxiété / Phobies choisis par la rédaction de Psychologies.

*Cet article a été téléchargé à partir du lien :*

<http://www.psychologies.com/Moi/Problemes-psy/Anxiete-Phobies/Livres/Anxiete-phobies-et-paniques>

*L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire : [psychologies.com](http://www.psychologies.com)*



## Un corps de femme

**A. Lechrist**  
**L'Éditeur**

Depuis un accident de voiture, Maïa souffre de crises de panique. Pour la jeune comédienne, ces situations deviennent un handicap et l'obligent à consulter une thérapeute. « Le corps a parfois beaucoup d'esprit », s'amuse Maïa dans un premier temps car, séance après séance, les traumatismes enfouis remontent et l'incitent à plus d'introspection.

Aude Lechrist, dont c'est le premier texte, décrit très bien ces moments de bascule où le corps lâche et envoie des messages que l'esprit ne parvient pas toujours à analyser. Du moins sans un peu d'aide extérieure



## **Gestion du stress et de l'anxiété**

**Dominique Servant**

**Elsevier-Masson**

Le stress et l'anxiété, véritables traductions physiques et psychologiques du malaise de la société actuelle, sont d'authentiques problèmes de santé publique et concernent un grand nombre de praticiens.

La consommation médicale et le retentissement social et professionnel qui en découlent sont élevés. Cet ouvrage s'adresse aux praticiens confrontés aux patients stressés et anxieux pour les aider de manière concrète pour une prise en charge efficace.

Quatre parties sont proposées :

- la présentation des concepts médicaux et psychologiques du stress et de l'anxiété, ainsi que les principaux modèles de compréhension
- les bases de l'entretien nécessaire au repérage, diagnostic et évaluation des troubles anxieux (anxiété généralisée, phobies, attaque de panique, stress post-traumatique, trouble obsessionnel compulsif, etc.)
- la prise en charge détaillée pour un traitement adapté à chaque type de trouble et en fonction du patient
- les techniques de gestion du stress et leur application dans le monde du travail et de la santé.



## **Sortir de l'anxiété avec l'EPRTH**

**Ambre Kalène  
BUSSIERE, 2013**

Après des études en nutrition, naturopathie et phytothérapie, la thérapeute suisse Ambre Kalène découvre l'EMDR. N'étant ni psychologue ni psychiatre, elle ne peut pas suivre la formation, réservée aux professionnels de la santé et de la psy. En quête d'une méthode similaire – il existe plusieurs versions de cette thérapie fondée sur les mouvements des yeux – et enrichie par des connaissances en hypnose, PNL et coaching, elle met au point l'EPRTH (thérapie de rééquilibrage émotionnel et physique) qui combine plusieurs modes de balayages oculaires. Cette technique vise à traiter des pathologies très différentes : anxiété, TOC, chocs émotionnels... Si la pratique permet de lever de nombreux blocages, elle nécessite cependant d'être encore mise à l'épreuve.



## **La fabrique de malades**

**Sauveur Boukris**  
**Cherche midi, 2013**

Cholestérol, hypertension, cancer, dépression, ostéoporose, ménopause, etc. Et si l'on en faisait un peu trop ? L'excès de médecine ne nuit-elle pas à la santé ? Le mieux est-il l'ennemi du bien ?

Après le succès de son livre *Ces médicaments qui nous rendent malades*, le docteur Boukris évoque la médecine marketing et montre comment on manipule les médecins (et les malades) en jouant sur les peurs, comment on médicalise nos vies pour pratiquer davantage d'examens biologiques, de radiographies et consommer toujours plus de médicaments.

« Tout bien portant est un malade qui s'ignore » disait le Dr Knock. Aujourd'hui, « tout bien portant est quelqu'un qui n'a pas eu de dépistage ».

Surmédicalisation, sur-diagnostic, sur-traitement, ce document nous ouvre les yeux sur des pratiques du monde médico-industriel qui peuvent être nuisibles pour la santé, et bouleverse de nombreuses idées reçues. Dr Sauveur Boukris, médecin et enseignant à l'université Diderot (Paris VII), est l'auteur de nombreux livres médicaux. Chroniqueur médical, il participe à différentes émissions de radio et de télévision sur les questions de santé et intervient régulièrement sur des sites Internet et autres réseaux sociaux.



## **Pourquoi m'as-tu abandonné(e) ?**

**Jean-Charles Bouchoux**

**Payot, 2012**

L'origine de l'angoisse d'abandon est à chercher dans l'enfance. Plus tard, elle se répercute dans toute notre vie, provoquant des effets pervers qui nous poussent à répéter des conduites d'échec. Après avoir étudié les personnalités « abandonniques », l'auteur nous propose un véritable travail sur l'image de soi pour nous libérer de ce sentiment aliénant.



## **Ces peurs et phobies qui nous paralysent**

**Yvonne Poncet-Bonissol**

**Dangles Editions, 2012**

Dans ce petit opus, Yvonne Poncet-Bonissol, psychoclinicienne et présidente de l'Association de défense contre le harcèlement moral, s'intéresse à ces peurs et phobies qui nous gâchent la vie. Exposant d'abord la différence entre ces deux termes, elle nous explique les origines possibles de ces troubles. Et propose enfin, sous forme de guide, des techniques concrètes qui permettent de les surmonter : repenser sa vie autrement, agir à partir du corps, casser les pensées automatiques... Un essai simple et efficace.



## **Ca n'a pas l'air d'aller du tout !**

**Olivia Hagimont  
Odile Jacob, 2012**

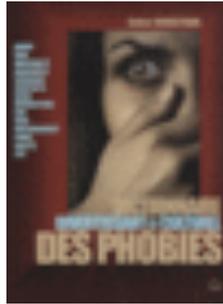
C'est sous la forme d'une BD pleine d'humour qu'Olivia Hagimont, atteinte de troubles paniques agoraphobiques, nous fait partager son douloureux parcours, du quotidien jusqu'au séjour en hôpital psychiatrique. À la fin du livre, le psychiatre Christophe André, qui en a également rédigé la préface, propose de nombreux conseils qui viennent compléter cette lecture aussi légère que grave. E.G.



## **La peur de l'autre**

**L. Hawkes  
Eyrolles, 2011**

L'anxiété sociale – la peur des autres – est paradoxale car, dans l'enfance, c'est généralement la solitude qui effraie et la présence des autres qui rassure... Comment devient-on alors timide, introverti, inhibé, évitant, hypersensible ou schizoïde ? Psychologue clinicienne, psychothérapeute et cofondatrice de l'École d'analyse transactionnelle Paris-Île-de-France, Laurie Hawkes décrit avec un certain brio les origines possibles de l'anxiété sociale, ses multiples formes, ses effets négatifs pour soi-même et pour les autres, les différences de « tempéraments »... Elle donne surtout de nombreuses pistes, des solutions, souvent originales, comme sa méthode des « petits pas », et des conseils pour résoudre ce type de peur. Un excellent guide, clair et agréable à lire.



## **Dictionnaire divertissant et culturel des phobies**

**Didier Rougeyron**

**Eric Albert**

**Grancher, 2010**

Saviez-vous qu'une personne qui a peur de rire souffre de cachophobie, que celle qui a peur de traverser une rue est dromophobe, et que celle qui redoute... la chute des satellites est victime de kéraunothnétophobie ? Bien sûr, tout le monde n'est pas phobique, ce trouble de la personnalité ne touchant que 20 % de la population. Pourtant, on ne pourra que saluer la parution de cet incroyable dictionnaire, aussi surprenant qu'instructif, pour la pertinence de ses propos, son humour, ses mille trouvailles, et l'éclairage qu'il pourra apporter aux phobiques et aux praticiens de santé, qui trouveront là des pistes pour réfléchir sur l'extraordinaire puissance d'imagination et de création de l'esprit humain.



## **Apprivoiser son angoisse**

**Catherine Serrurier**  
**Desclée de Brouwer, 160 p.**

L'angoisse est omniprésente dans notre société. À tel point qu'elle peut faire figure de mal du siècle. De l'anxiété au stress, source de somatisations, responsable de nos insomnies et de nos troubles alimentaires, l'angoisse bloque aussi nos actions et limite nos choix. Pour y remédier, la psychologue Catherine Serrurier propose une pléiade de parades, telles que la prise de conscience par l'introspection, la libération par la parole, la nécessité de rire et de faire rire, etc.

Elle souligne également l'importance de s'ouvrir aux autres par la socialisation. Ponctué de nombreux cas et références, cet ouvrage nous explique, avec clarté et rigueur, nombre de mécanismes de l'angoisse, et nous rappelle qu'il est toujours possible de la conjurer.



## **Sauve ta peau !**

**Michel Jossay**

**L'Archipel**

Les biographies-témoignages de médecins foisonnent ces temps-ci. Celui-ci a une approche pédagogique plutôt originale : un spécialiste en dermatologie nous présente avec humour quinze cas, afin de nous expliquer pourquoi les maladies de peau sont souvent psychosomatiques et comment les soigner.



## **Vaincre les peurs et les phobies**

**Marc Spund**  
**L'Archipel**

Que faire lorsqu'une peur paralyse ? Psychologue clinicien, diplômé de victimologie et praticien EMDR, Marc Spund dresse un état des lieux des connaissances sur nos petites et grandes peurs avant de nous guider, étape après étape, dans la méthode qu'il nous propose.

Fondés sur les techniques éprouvées des thérapies comportementales et cognitives, les exercices alternent avec les exemples, les conseils succèdent aux informations.

Un guide riche, dans un style clair, qui pourra sans conteste aider ceux qui ont encore peur de s'engager dans une thérapie.

Le livre est accompagné d'un CD de relaxation mis au point par l'auteur.

(Erik Pigani)



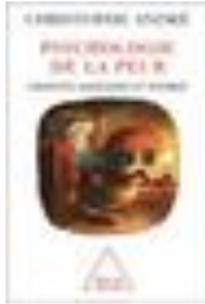
## **Vaincre la peur et l'anxiété**

**John Illman**

**Octopus**

Dans la série des guides pratiques proposés par les éditions Octopus, celui-ci résume les dernières avancées scientifiques en matière de troubles anxieux, présente des tests d'autodiagnostic, propose une foule de conseils et d'exercices, et suggère des choix de thérapies.

Un livre bien construit.

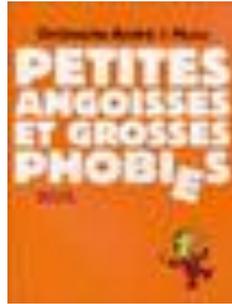


## **Psychologie de la peur**

**Christophe André**  
**Ed. Odile Jacob, 2004**

Une personne phobique n'est pas seulement victime d'un trouble psychique. Elle souffre d'un dérèglement biologique de ce que Christophe André appelle son "système d'alarme" interne.

Le psychiatre et psychothérapeute nous fait voyager dans la nuit des mille et une phobies en l'éclairant d'études scientifiques, d'anecdotes, de références historiques et de conseils pratiques. Dans un langage accessible à tous, cette somme permet de porter un regard plus averti sur les ombres de notre vie intérieure.

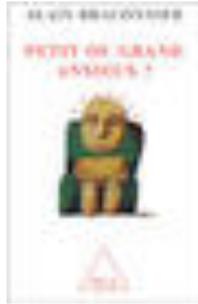


## **Petites angoisses et grosses phobies**

**Christophe André**

**Seuil, 2002**

Prendre un avion vous terrifie ? Les lieux clos vous oppressent et les entretiens d'embauche vous mettent en sueur ? En un mot, vous êtes anxieux. Dans "Petites angoisses et grosses phobies", le psychiatre Christophe André explique, conseille et rassure. Des textes clairs pour comprendre vos angoisses et leurs origines, pour évaluer ce qui est normal et ce qui l'est moins, et pour savoir que faire pour résister. Mais aussi des dessins drolatiques pour prendre les choses avec recul et humour.



## **Petit ou grand anxieux ?**

**Alain Braconnier**

**Odile Jacob, 2002**

Le psychanalyste établit une classification originale des anxieux et donne des clés pour faire de l'anxiété une force.



**Panique**  
**Lydia Flem**  
**Seuil**

Heure par heure, et parfois minute par minute, une femme raconte avec précision les crises de panique qui la submerge régulièrement.

Dans les embouteillages, dans un musée ou dans un aéroport, elle décrit la respiration qui se bloque, le temps qui s'arrête, l'angoisse, l'effroi.

Un texte d'une force peu commune, magnifiquement écrit, qui est aussi un témoignage rare sur un phénomène courant.



## **Les Phobies ou l'impossible séparation**

**Irène Diamantis**  
**Aubier-Flammarion, 2003**

Les Phobies : les comprendre, les résoudre

Irène Diamantis est psychanalyste. Dans ce premier livre, elle nous offre une analyse originale des phobies, des plus ordinaires aux plus étranges.

Plusieurs histoires sont décryptées au moyen d'un même fil conducteur : le ressort de la phobie ne tient pas à la nature de l'objet ou de la situation qui fait peur, mais réside dans une histoire familiale qui empêche la personne d'affronter la vie, avec son cortège de séparations et de changements nécessaires.



**Les Phobies**  
**Christophe André**  
**Flammarion, "Dominos"**

Par un spécialiste de l'anxiété et des troubles du comportement, les innovations en matière de traitement de ces peurs, irraisonnées mais très éprouvantes.



**L'anxiété**  
de Eric Albert  
et Laurent Chneiweiss



## **L'anxiété au quotidien**

**Éric Albert et Laurent Chneiweiss**

**Éditions Odile JACOB**

Stimulante dans certains contextes, l'anxiété peut aussi créer une gêne considérable, au point de devenir une véritable maladie.

Grâce à ce livre, le lecteur pourra à l'aide de tests, mesurer son anxiété ou les risques liés à son environnement. Il apprendra tout sur les tranquillisants, les divers médicaments des troubles anxieux, les psychothérapies. Car l'anxiété, aujourd'hui ça se soigne.



## **L'Audace de vivre**

**Arnaud Desjardins**

**Presses-pocket**

L'un de ses meilleurs essais réédité. Où l'on apprend que notre angoisse devant la mort cache finalement une peur viscérale de la vie.



## **L'Anxiété et l'Angoisse**

**André Le Gall**  
**PUF/Que sais-je ?**

De la peur du noir du jeune enfant aux diverses phobies, une recension explicative des formes d'anxiété et d'angoisse dont nous pâtissons.

Cet essai s'achève sur une proposition dynamisante : redécouvrir le rôle thérapeutique de la conscience !



## **La Société parano**

**Véronique Champion-Vincent**  
**Payot**

De la mort de la princesse Diana aux attentats du 11 septembre 2001 en passant par le succès du Da Vinci Code, une sociologue dénonce la multiplication des "théories du complot".

Elle décrit une sensibilité contemporaine exacerbée par la peur du lendemain et animée par le besoin de compréhension d'un monde qui nous dépasse, quitte à sombrer dans l'irrationnel.

Un décryptage des grandes terreurs de notre temps.



## **L'Angoisse**

**Valérie Kapsambelis**  
**Puf, "Que sais-je ?"**

Voici un petit "Que sais-je ?" très éclairant sur la notion d'angoisse. Le psychiatre et psychanalyste Vassilis Kapsambelis visite toutes les facettes de l'angoisse, de l'anxiété et du stress sous les points de vue de la psychiatrie, de la biologie, de la psychanalyse ou du cognitivisme. La dernière partie du livre est consacrée aux différents moyens de traiter l'angoisse (psychothérapeutiques, chimiques...).

Mais il s'agit aussi de rappeler que l'angoisse fait partie de la vie. Très complet, pour tous.



## **Guérir l'anxiété pour les nuls**

**Charles Elliot, Laura L. Smith et Martine André**

**First éditions**

Des psychologues américains ont compilé tout ce qu'il faut savoir sur l'anxiété afin de nous proposer une méthode simple et sérieuse pour en guérir.

Une mine d'informations, de conseils et d'exercices pratiques.



## **Freud et la Question de l'angoisse**

**Christian Jeanclaude**

**De Boeck Université**

Considérée comme un problème gênant dont il faut parvenir à se libérer, l'angoisse peut également être un précieux moteur pour évoluer et élargir notre horizon. Une lecture qui permet de se réconcilier avec une émotion moins négative qu'on le pense.



## **Comprendre et vaincre ses angoisses et ses peurs**

**Pierre Jacquemart**

**Trajectoire**

Qui n'a jamais connu ces terribles moments de panique et d'angoisse qui minent et bloquent au point de gâcher la vie ?

Un médecin propose des solutions pratiques et des exercices pour nous permettre de mieux contrôler les états liés à la phobie et au stress.



## **Anxiété, phobies et paniques**

**Elaine Sheehan**

**J'ai lu**

Ce petit guide fournit explications théoriques et conseils pratiques pour dédramatiser et apprivoiser ses angoisses.

Alternant schémas et textes clairs, il propose des exercices de relaxation et de visualisation faciles à exécuter.



# **Anxiété, Spasmophilie ou Dépression**

**Roger Stock**

**Médecine Information Formation**

Vous vous sentez oppressé, énervé ? Vous êtes peut-être spasmophile, anxieux ou dépressif, trois troubles fréquents et extrêmement proches qu'il faut savoir distinguer.

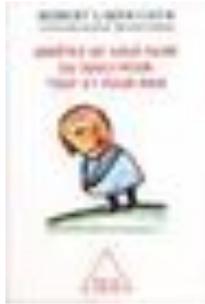


## **Attaques de panique et agoraphobie**

**D. Servant**

**Masson**

Longtemps ignorés, ces symptômes concernent, et handicapent, beaucoup d'entre nous. Cet ouvrage offre des pistes pour apprendre à les reconnaître et mieux en venir à bout.



# **Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien**

**Robert Ladouceur, Lynda Bélanger et Eliane Léger  
Odile Jacob**

Anxiété, soucis, peurs inconscientes, inquiétudes... Ce petit programme, conçu par trois psychologues québécois, nous donne des clés pour apprendre à vivre de façon plus sereine.

Avec des informations de base, des exercices simples et des exemples concrets, il est clair et s'adresse à tous.