

# C'EST MALIN

POCHE

DR JÉRÔME PALAZZOLO

Médecin psychiatre

# STOP À L'ANXIÉTÉ



**Alimentation, relaxation,  
thérapies comportementales et cognitives...  
pour retrouver enfin la sérénité !**

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

# STOP À L'ANXIÉTÉ



**Mains moites, cœur qui bat à cent à l'heure, impression d'étouffer, étourdissement voire perte de connaissance... L'anxiété peut gâcher votre vie et celle de votre entourage.**

Dans ce livre pratique, Jérôme Palazzolo propose **des méthodes simples, durables et non médicamenteuses pour y faire face. Découvrez :**

- **les symptômes physiques et comportementaux** à repérer pour poser le bon diagnostic ;
- **des tests** pour évaluer votre degré d'anxiété ;
- **les origines très variées de l'anxiété**, avec de nombreux témoignages ;
- **toutes les solutions** à appliquer facilement pour un soulagement au quotidien : relaxation, respiration, alimentation, exercice physique, médecine douce, ainsi que les thérapies complémentaires (mindfulness, hypnose, TCC...).

**PARCE QUE L'ANXIÉTÉ N'EST PAS UNE FATALITÉ,  
TROUVEZ DES SOLUTIONS EN VOUS-MÊME POUR LA SURMONTER  
ET RETROUVER VOTRE SÉRÉNITÉ !**

Psychiatre libéral à Nice, **Jérôme Palazzolo** est professeur de psychologie médicale au département Santé de l'Université Internationale Senghor (Opérateur direct de la Francophonie, Alexandrie, Égypte), chercheur associé au LAPCOS (Laboratoire d'Anthropologie et de Psychologie Cognitives et Sociales) de Nice, et chargé de cours à l'Université Nice-Sophia-antipolis où il est coresponsable du DU de Thérapies Comportementales et Cognitives. Spécialisé en psychopharmacologie et en thérapie cognitivo-comportementale, il a publié de nombreux articles et ouvrages de référence traitant des diverses pratiques psychiatriques et des sciences humaines.

ISBN 979-10-285-1016-9

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



9 791028 510169

**6 euros**

Prix TTC France

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**L E D U C . S**  
**P R A T I Q U E**



## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Maquette : Emilie Guillemain

Illustrations : Fotolia et Delétraz

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1016-9

ISSN : 2425-4355

**C'EST MALIN**

**POCHE**

JÉRÔME PALAZZOLO

**STOP  
À L'ANXIÉTÉ**

L E D U C . S  
P R A T I Q U E



# SOMMAIRE

PRÉFACE	7
AVANT-PROPOS	11
1. UNE VIE SOUS LE SIGNE DE L'ANXIÉTÉ	17
2. QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ ?	21
3. QUELLES SONT LES CAUSES DE VOTRE ANXIÉTÉ ?	31
4. COMPRENDRE VOTRE ANXIÉTÉ	63
5. GESTION ET TRAITEMENT DE VOTRE ANXIÉTÉ	87
CONCLUSION	183
TABLE DES MATIÈRES	189





# PRÉFACE

**L'**anxiété, j'ai donné docteur ! Dans ma vie de petite fille, d'épouse, de mère de famille. Je ne compte plus les moments où j'ai ressenti de l'angoisse, parfois pour de « bonnes » raisons, sérieuses et graves... mais pas toujours ! En repensant aux grands stress de mon existence, il y a un souvenir qui me revient, le souvenir d'une anxiété « particulière » qui m'a profondément marquée et dont j'ai rarement parlé.

J'avais 25 ans, je démarrais ma vie professionnelle de jeune reporter dans une prestigieuse radio. Le terrain, les interviews, les reportages étaient mon quotidien. Je m'accommodais plutôt pas mal de la pression et de la course contre la montre permanente pour « livrer » à temps un reportage pour le journal. Mais une

situation inédite allait me faire subir un trouble d'une tout autre dimension !

Pour pallier l'absence d'un présentateur, ma direction me demanda un jour de m'y « coller », me propulsant ainsi à la présentation d'un flash d'informations, sans me donner le temps de m'y préparer. J'allais donc me retrouver pour la première fois, seule, devant le micro bleu d'Europe 1.

Seule, en direct et sans filet.

L'inquiétude de la première fois allait vite tourner à la crise de panique. Une anxiété « montante » comme la marée, qui me pénétrait de la tête aux pieds, me faisant transpirer en plein hiver et trembler comme une feuille : et ce n'était que le début ! L'angoisse allait vite dépasser les bornes et monter au cerveau comme si j'étais ivre. Impossible de réfléchir et d'organiser mon travail. Je perdais pied, je suffoquais, et j'avais l'impression qu'une main étrangère m'attirait sous l'eau pour me couler. Que faire, à une heure du direct ? M'évanouir ?

J'étais à deux doigts de sombrer quand un confrère journaliste (expérimenté, lui) a

compris que j'étais en situation d'urgence absolue. Il s'est installé en face de moi, a fait quelques plaisanteries sur ma mine défaite et m'a aidée à rédiger les premières phrases du journal.

Un petit geste pour lui, un grand pour l'apprentie présentatrice que j'étais. J'ai donc petit à petit repris le contrôle de ma tête et de mes jambes, ma respiration s'est faite plus lente, plus régulière. Ensuite... RAS ! J'ai présenté le flash, j'y ai même pris du plaisir (eh oui), à tel point que j'ai continué sur ma lancée à présenter les infos pendant des décennies, non sans avoir modifié ma façon de travailler. Car depuis cet épisode peu glorieux de mes débuts, je suis devenue une « laborieuse ». Je prépare pendant des heures mes interviews ou mes reportages pour m'exposer le moins possible à l'imprévu. C'est ma façon de gérer le trac dont je ne me suis jamais totalement débarrassée mais que j'ai appris à canaliser et à dissimuler.

Des questions me taraudent pourtant encore aujourd'hui : quel processus m'a fait basculer dans une telle attaque de panique ? Et que faire pour éviter que ça recommence ?

C'est à ces interrogations et à toutes les questions qui touchent l'anxiété des femmes que répond ce livre de Jérôme Palazzolo. Et pour ne pas nous laisser empoisonner la vie par des angoisses indomptables, l'auteur nous livre conseils et solutions adaptées à chacune de nos peurs et de leurs manifestations.

Un ouvrage passionnant et rassurant car il permet de comprendre l'anxiété pour mieux apprendre à la gérer... Merci docteur !

MARIELLE FOURNIER, journaliste

# AVANT-PROPOS

Deux amies discutent :

« Alors, ta soirée d'hier, c'était bien ?

– Non, c'était un désastre. Mon mari est arrivé à la maison, a avalé goulûment le dîner que j'avais passé l'après-midi à préparer, m'a ensuite fait l'amour en trois minutes montre en main, s'est retourné sur le côté et s'est endormi comme une masse. Et toi, ta soirée ?

– Oh c'était incroyable ! En arrivant à la maison, mon mari m'attendait sur le pas de la porte ; il m'a invitée au restaurant pour un dîner très romantique. Après le dîner nous avons marché bras dessus bras dessous à la lumière de la lune et des étoiles. Rentrés chez nous, il a allumé des tas de bougies dans la maison et nous nous sommes adonnés à de nombreux préliminaires. Après ça, nous avons fait l'amour pendant plus

d'une heure ! Et ensuite, on a discuté longuement. C'était merveilleux ! »

Au même moment, les deux maris discutent :

« Alors, ta soirée d'hier, c'était bien ?

– Ouais génial ! Quand je suis arrivé, la bouffe était prête. J'ai mangé, on a baisé et je me suis endormi. Et toi, ta soirée ?

– L'enfer ! J'étais rentré tôt pour fixer l'étagère de la cuisine. En démarrant la perceuse, le courant a sauté, impossible de le remettre. Quand ma femme est rentrée, la seule solution pour ne pas me faire engueuler, c'était de l'emmener au resto. Le dîner a coûté tellement cher que je n'avais plus assez d'argent pour payer le taxi du retour. Il a fallu marcher une heure pour rentrer ! Arrivés à la maison, forcément, toujours pas d'électricité, j'ai dû allumer des saletés de bougies pour qu'on y voie quelque chose dans la baraque. Cette histoire m'a foutu tellement en rogne que ça m'a pris une plombe pour bander, et après ça m'a pris une autre heure pour jouir. Finalement, encore énervé, je n'arrivais pas à m'endormir et pendant ce temps-là, l'autre n'a pas arrêté de jacasser... »

Cette histoire quelque peu caricaturale, illustrant la différence de perception d'une même

situation par un homme et une femme, met bien en évidence la problématique qui nous intéresse dans cet ouvrage : si l'angoisse reste un concept universel, son expression et la manière dont elle est vécue et gérée peuvent varier selon le sexe. Si les femmes sont bien plus résistantes à la douleur que les hommes\*, elles ont tendance à être plus touchées par les troubles anxieux, la période périnatale\*\* étant celle où l'intensité de ces troubles atteint généralement son paroxysme.

L'origine de ces différences concernant les manifestations anxieuses en fonction du sexe n'est pas bien connue. Les hypothèses d'ordre purement biologique ne sont pas validées. D'autres théories ont examiné les hypothèses socioculturelles et psychologiques. Par exemple, il semble que la réponse des femmes et des hommes à la peur soit conditionnée par leur socialisation : on permet aux femmes de fuir (*to flight*), alors que les hommes sont encouragés à combattre (*to fight*).

---

\* Loin de moi toute perspective purement démagogique, mais je vous signale, chers lecteurs, que mon épouse tiendra cet ouvrage entre ses mains...

\*\* Rappelons à ce propos que la période périnatale est celle qui s'écoule du début de la grossesse au troisième mois suivant l'accouchement.

La plupart des études épidémiologiques s'intéressant à ce sujet soulignent que, dès l'enfance, les filles souffrent davantage de troubles anxieux que les garçons. Ainsi, le diagnostic est souvent posé dès l'âge de 6 ans. Cette différence se confirme tout au long de l'adolescence et jusqu'à l'âge adulte : **deux fois plus de femmes que d'hommes présentent une angoisse pathologique.**

#### **SI ON VEUT RÉSUMER LES CHOSES...**

- › Les filles sont six fois plus susceptibles de présenter une anxiété généralisée avant leur puberté.
- › Les garçons sont plus sujets au trouble obsessionnel-compulsif (TOC) jusqu'à la puberté, période où la situation s'égalise entre les deux sexes.
- › Les femmes sont plus sujettes que les hommes au trouble panique, à l'anxiété généralisée, à l'agoraphobie et à l'état de stress post-traumatique.
- › Les femmes sont deux fois plus susceptibles que les hommes de souffrir d'une phobie.
- › Les différences les moins importantes entre les sexes s'observent dans les cas de phobie sociale et de TOC.



Par ailleurs, il semble que les femmes aient tendance à exprimer leur anxiété d'une manière spécifique. Les recherches en ce domaine révèlent de nombreuses différences entre les sexes :

- Les femmes rapportent plus souvent que les hommes des sensations physiques en lien avec leur angoisse : ainsi, celles qui sont sujettes aux attaques de panique décrivent fréquemment un essoufflement, des vertiges, voire des sensations d'oppression thoracique.
- Les femmes atteintes de TOC soulignent que leurs pensées obsessionnelles sont très souvent centrées sur la propreté et le nettoyage, alors que celles des hommes ont tendance à se porter sur la symétrie ou les vérifications.
- Les attaques de panique semblent être plus résistantes à la prise en charge thérapeutique chez les femmes.
- Les jeunes filles et les femmes seraient plus sujettes à l'inquiétude anticipatoire et à l'angoisse de séparation.
- Les femmes qui souffrent d'un trouble anxieux ont plus tendance à se retrouver aux prises avec une anxiété généralisée, un trouble somatoforme ou une agoraphobie avec attaques de panique.

## “ ***Un accident traumatisant*** ”

J'ai 27 ans et je donne l'image d'une jeune femme épanouie. Mais en fait, je ne le suis pas tant que ça. J'ai un problème qui me gêne la vie depuis très – très longtemps : j'ai une peur panique de la mort. À l'âge de 3 ans, alors que mes parents me conduisaient à l'école en voiture, nous avons été victimes d'un violent accident dont tout le monde s'est très bien remis (sauf l'auto, qui est partie à la casse...). Quand j'en parle aujourd'hui, je dis que ce n'était pas grave et que de toute manière, vingt-quatre ans plus tard, on ne se souvient pas de grand-chose. Mais en fait je crains que la vérité ne soit bien différente, et que sans m'en apercevoir cet accident m'ait changée pour toujours. J'ai des crises d'angoisse récurrentes, ça me rend folle, je ne peux pas l'accepter. Quand j'aborde le sujet avec mon compagnon, il me conseille d'aller voir un psy pour en parler ; mais de toute manière personne ne me dira ce que je veux entendre : « Iris, il ne s'agit que d'un mauvais rêve, et la vie continue... »

Iris C. ”

## *Chapitre 1*

# Une vie sous le signe de l'anxiété

“ *J'ai honte d'avoir peur*

Les symptômes de la peur – quelle qu'en soit l'origine –, je les connais bien : tremblements, accélération du rythme cardiaque, sueurs froides, suffocation... Jusqu'à la paralysie que peut occasionner la peur panique. Dans une situation de peur, on se trouve totalement vulnérable, on ne contrôle plus aucune de ses émotions. On ne se reconnaît plus soi-même. Souvent, il arrive qu'on fasse subir ses propres peurs à ses proches. Par la suite, quand la situation de peur disparaît et que l'on redevient « normale », on ne sait plus comment leur parler à nouveau, car un grand sentiment de honte s'est installé.

Karine J. ”

L'anxiété peut être définie comme une sensation de tension intérieure, de danger imminent. Dans certains cas, elle peut être paralysante ; dans d'autres, susciter de l'agitation avec incapacité à rester en place. Elle peut se fixer sur une situation spécifique ou un objet particulier : peur de s'éloigner de chez vous, incapacité à prendre la parole en public, terreur à la perspective de voir une araignée, préoccupations excessives concernant votre état de santé... **L'anxiété devient pathologique lorsqu'elle perturbe de manière non négligeable votre vie quotidienne\*** ; généralement, dans ce cas, des symptômes somatiques s'associent aux peurs : oppression thoracique, palpitations, sueurs, tremblements, gorge serrée, difficulté à déglutir...

Pour rester pragmatique, l'anxiété est une émotion primaire qui fait partie de notre quotidien. Lorsque l'on espère une promotion sur le plan professionnel ou que l'on attend les résultats d'un examen, il est normal de ressentir une certaine inquiétude vis-à-vis de l'issue finale. Être anxieux peut donc dans ces cas être justifié, à condition que cette sensation reste modérée. Cela peut constituer une réponse

---

\* En gros, lorsqu'elle vous pourrit vos journées, voire vos nuits.

adaptée à une situation difficile, et vous motiver à vous préparer pour une épreuve particulière, à vous entraîner pour une rencontre sportive importante, et peut vous donner l'inspiration nécessaire à la réalisation d'un travail ou de performances de qualité. L'anxiété vous prépare à faire face à une situation que vous considérez comme potentiellement difficile ou menaçante, vous pousse à l'action, et vous aide à vous sortir d'un mauvais pas.

Éprouver de l'angoisse par anticipation vis-à-vis d'une situation stressante est quelque chose de tout à fait normal mais, lorsqu'il s'agit de troubles pathologiques, cette anxiété est excessive. Elle peut alors vous empêcher d'agir de manière efficace, voire vous mettre dans l'incapacité d'affronter votre quotidien. Il s'agit alors d'un véritable trouble qui représente plus qu'un simple trac : c'est une affection qui nécessite une prise en charge adaptée.

### “ ***Ma phobie sociale me gâche la vie*** ”

Un jour, j'ai rougi à table devant des questions familiales embarrassantes ; un peu plus tard, j'ai rougi à la fac devant des regards masculins appuyés, et tout a vite basculé. Comme, entre-temps, j'avais découvert

l'alcool dans les soirées, je m'en suis servi à titre de thérapie providentielle. Peu importaient les moyens, il fallait absolument que je ne rencontre plus ces situations sociales insupportables qui me laissaient ridicule et sans moyens. Petit à petit, trop vite en fait, chaque regard, chaque contexte, toutes les paires d'yeux rencontrées sont devenues autant de juges implacables de ma mise à nu. La jeune fille sociable et vaillante avait laissé la place à une ermite traquée, seule avec sa peur intense du ridicule...

Carole R. ”



## Chapitre 2

# Qu'est-ce que l'anxiété ?

“ *J'ai peur de vivre*

J'ai 35 ans. Et je me demande bien à quoi je sers, qui je suis, où je vais. Cela m'est tombé sur la tête un jour, comme un coup de massue. Je ne sais plus ce que j'aime, je ne sais pas ce que je veux. J'ai peur. Oui, j'ai tellement peur... de vivre. Autour de nous, on entend des hommes et des femmes qui réalisent des tas de projets, qui s'épanouissent au quotidien, qui vivent une vie pleine d'espoir. Et moi alors, je fais quoi ? Mon anxiété me fait égrainer ma vie au vent, sans but. Dès que j'envisage de faire quelque chose, c'est l'angoisse qui m'envahit. J'aimerais tant me débarrasser de ces symptômes qui m'engluent dans un quotidien que je ne supporte plus...

Audrey B. ”

On peut résumer l'anxiété de la manière suivante :

### Symptômes psycho-comportementaux

- L'anxiété est une émotion désagréable qui se traduit par **une sensation subjective de malaise**, de tension interne.
- **Vos pensées sont généralement centrées vers l'avenir.** Vous vous inquiétez facilement pour vous-même ou pour vos proches. Votre activité cognitive et intellectuelle forge des scénarios catastrophes dont les thèmes sont des échecs probables, la survenue d'une maladie gravissime, d'un accident mortel, de problèmes financiers...
- Lors de certains états anxieux aigus, vous pouvez vivre des expériences de **dépersonnalisation** (sentiment de vous sentir étranger dans son propre corps) et/ou de **déréalisation** (perte de l'intimité avec le monde environnant habituel).
- Les perturbations cognitives, l'inhibition de la pensée, trouvent une traduction dans **l'altération de vos performances**, lorsque existe un certain seuil d'intensité anxieuse.
- L'inhibition anxieuse est aussi comportementale. Elle peut être dans certains cas masquée par une **agitation improductive et désordonnée**, ou des comportements marqués par une certaine agressivité.
- Des travaux expérimentaux ont montré que la courbe de la qualité des performances intellectuelles en fonction de l'intensité de l'anxiété avait une forme de U inversé. Il semble exister – pour un individu devant réaliser une performance précise



dans des conditions déterminées – un niveau d'anxiété optimal, mobilisateur, voire moteur. **Ainsi, vos performances sont altérées si l'anxiété est excessive, mais également lorsqu'elle est insuffisante.**

### Symptômes physiques

Ils sont très variés et correspondent à un hyperfonctionnement de votre système nerveux autonome :

- **Sur le plan cardio-vasculaire** : tachycardie, troubles mineurs du rythme cardiaque (notamment des extrasystoles bénignes avec pauses compensatoires qui vous donnent quelquefois l'impression que votre cœur va s'arrêter), douleurs précordiales (vous redoutez de « faire un infarctus »), modifications labiles de la tension artérielle.
- **Sur le plan respiratoire** : les signes vont d'une discrète oppression à des sensations plus intenses d'étouffement, voire de « souffle coupé ».
- **Sur le plan digestif** : sensation de « boule dans la gorge » (qui peut gêner l'alimentation), nausées, diarrhée.
- **Sur le plan neuromusculaire** : tension musculaire quelquefois douloureuse (notamment céphalées postérieures dites de « tension »), tremblements, paresthésies, bourdonnements d'oreilles.
- **Sur le plan vasomoteur** : hypersudation, pâleur, bouffées vasomotrices.
- La présence de signes physiques est constante lors des états anxieux, et plus intenses chez la femme comme nous l'avons vu précédemment. Ils sont même souvent au premier plan, ce qui peut vous amener à consulter – plus souvent qu'un psychiatre – votre médecin généraliste, un médecin urgentiste ou un cardiologue.

## LES DIFFÉRENTS TROUBLES ANXIEUX

Les troubles anxieux constituent un ensemble de pathologies très communes. Ils peuvent être handicapants, mais sont tout à fait traitables. Ils affectent votre comportement, vos pensées, vos sentiments et vos perceptions physiques.

Ils comptent un grand nombre d'états en apparence très différents, qui comportent tous l'anxiété comme symptôme sous-jacent principal. Les symptômes de l'anxiété vont d'une simple inquiétude à des épisodes de terreur massive. Pour le DSM\*, le concept de *troubles anxieux* regroupe plusieurs entités distinctes :

- **Une attaque de panique** est une période bien délimitée marquée par l'occurrence soudaine d'une appréhension intense, d'une peur ou d'une terreur souvent associée à des sensations de catastrophe imminente. Durant ces attaques sont présents des symptômes tels que des sensations de « souffle coupé », des palpitations, des douleurs ou une gêne thoracique, des sensations d'étranglement ou des

---

\* *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, édité par l'American Psychiatric Association.

impressions d'étouffement, la peur de devenir fou ou de perdre le contrôle de vous-même.

- **L'agoraphobie** est une anxiété liée au fait de vous retrouver dans des endroits ou des situations d'où il pourrait être difficile (ou gênant) de vous échapper, ou dans lesquels aucun secours ne serait disponible en cas d'attaque de panique ou de symptômes de type panique. Les peurs agoraphobiques regroupent typiquement un ensemble de situations caractéristiques incluant le fait de vous retrouver seul en dehors de votre domicile, d'être dans une foule ou dans une file d'attente, sur un pont ou dans un autobus, un train ou une voiture.
- **Le trouble panique sans agoraphobie** est caractérisé par des attaques de panique récurrentes et inattendues à propos desquelles il existe une inquiétude persistante.
- **Le trouble panique avec agoraphobie** est caractérisé à la fois par des attaques de panique récurrentes et inattendues et par une agoraphobie.
- **L'agoraphobie sans antécédent de trouble panique** est caractérisée par la présence d'une agoraphobie et de symptômes de type panique sans antécédent d'attaques de panique inattendues.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Stop à l'anxiété, c'est malin  
D<sup>r</sup> Jérôme Palazzolo



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E