

ZOOM SUR... L'ANXIÉTÉ

L'**anxiété** est un **sentiment** de **nervosité**, d'**inquiétude** ou de **malaise** qui fait partie de l'expérience humaine normale. Émotion désagréable, elle combine des **symptômes physiques** (cœur qui bat vite et fort, respiration qui semble difficile, sueurs, tremblements, corps crispé...) et des **pensées anxieuses** (inquiétudes, ruminations, obsessions, doutes...). Elle est également **présente dans de nombreuses affections mentales**, y compris le trouble anxieux généralisé, le trouble panique et les phobies. Bien que chacun de ces troubles soit différent, ils se caractérisent tous par une **souffrance et un dysfonctionnement spécifiquement liés à l'anxiété et la peur**.



RESSOURCES AUDIO OU VIDEO

Ciao
anxiété

Ciao Anxiété

Louie Media, 2021,
3 fois 20 minutes.

Un **podcast** qui nous plonge dans le sujet de l'**anxiété** (anxiété sociale, anxiété généralisée, crises d'angoisse, phobies...) mais qui aborde aussi l'art du **lâcher-prise** et les **astuces et moyens pour gérer son stress**. Disponible sur toutes les plateformes de podcast ou à cette adresse : <https://podcast.ausha.co/ciao-anxiete>



Comprendre
l'anxiété pour
apprendre à la
gérer

Chaîne YouTube "On parle de santé mentale", vidéo de 2 min 50.

Une **vidéo** qui permet de **définir l'anxiété** et de suggérer des **pistes pour gérer le stress ou l'angoisse** qui y sont reliés. Elle clarifie également la **différence** entre un **trouble anxieux et une anxiété normale** à l'adolescence.

<https://www.youtube.com/watch?v=glKHx9FmBC8>

SITE WEB

Anxiété

Site appartenant au réseau de sites spécialisés régi par Santé sur le Net. Il s'agit d'un site de e-santé traitant des troubles anxieux, dont les phobies spécifiques et la phobie sociale, les troubles paniques et le stress post-traumatique... Il propose une information en santé fiable et accessible au plus grand nombre, sous la forme d'actualités et de dossiers thématiques.



<https://www.anxiete.fr/>

Retrouvez cette fiche
au format numérique
sur notre site:



plus de ressources
au dos !

LIVRES

Porte-bonheur

Auteur : Tacméla

Infos pratiques : paru en 2023, 208 pages. Accessible gratuitement sur l'application WEBTOON depuis 2021. https://www.webtoons.com/fr/slice-of-life/porte-bonheur/list?title_no=2523

Public : tous publics.

Contenu : Comment affronter son anxiété et améliorer sa santé mentale ? Plus de motivation, d'envie et de quoi que ce soit d'autre... Clément est officiellement déprimé. Il déteste son quotidien et l'avenir lui fait peur. Il n'a plus goût à rien, encore moins à s'occuper de ce petit fantôme qui se dit être la manifestation de ses angoisses. Mais tant pis, il va devoir faire avec et supporter ce dénommé Angst, au sarcasme insupportable. Et si, finalement, cette rencontre était le début d'une formidable aventure pour Clément, à la découverte de son vrai bonheur ?



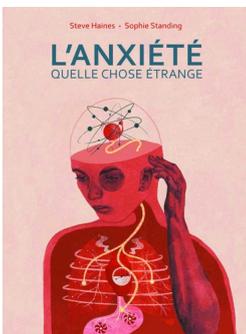
L'anxiété, quelle chose étrange

Auteur·e·s : Steve Haines, Sophie Standing (illustratrice)

Infos pratiques : paru en 2019, 32 pages.

Public : tous publics.

Contenu : Dans cet ouvrage, Steve Haines se penche sur l'anxiété, parfois considérée comme le nouveau mal du siècle. En 32 pages, il brosse un tableau synthétique de ce que l'on sait sur cette émotion désagréable ressentie par tout le monde, à des degrés plus ou moins importants. L'auteur présente les nombreux facteurs considérés comme des causes pouvant accroître l'état d'anxiété, il détaille les différentes manifestations de ce trouble, et présente des pistes d'actions pour ceux qui en souffrent le plus; les personnes pour lesquelles de nombreuses décisions du quotidien deviennent presque une question de vie ou de mort et provoquent des crises de panique.



Faire face à l'anxiété et aux troubles anxieux

Auteur : Michel Bourin - psychiatre

Infos pratiques : paru en 2021, 186 pages.

Public : les professionnel·les de la santé (psychiatres, psychologues, médecin généraliste, infirmier·es), grand public.

Contenu : Ce livre présente ce qu'est l'anxiété pathologique. Y sont expliquées non pas les frontières entre le normal et le pathologique, mais plutôt celles entre le supportable et ce qui n'est pas. On y parle aussi de tempéraments, c'est-à-dire des personnalités qui colorent l'expression des maladies somatiques ou psychiatriques. Les données recueillies grâce à l'imagerie cérébrale et à la génétique permettent aujourd'hui d'objectiver les différents types d'anxiété. L'anxiété est aussi envisagée selon les genres ou les âges. Sont également évoqués les différents types de traitements.



Les deux derniers livres sont empruntables à la bibliothèques du CRR.