

# TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS .....	11
INTRODUCTION .....	15
<b>I. AU PAYS DE L'ANGOISSE.....</b>	<b>19</b>
L'anxiété normale.....	19
<i>L'anxiété somatique</i> .....	20
<i>Manifestations psychologiques</i> .....	20
<i>Manifestations comportementales</i> .....	21
L'anxiété pathologique.....	22
<i>Trouble anxieux généralisé : l'anxiété chronique</i> .....	22
<i>La crise d'angoisse aiguë</i> .....	24
<i>Troubles phobiques</i> .....	25
<i>L'anxiété sociale</i> .....	29
<i>L'état de stress post-traumatique</i> .....	30
<i>Troubles obsessionnels compulsifs</i> .....	35
<i>Trouble anxieux induit par une substance</i> .....	38
<b>II. LES BLESSURES DE L'INTIME.....</b>	<b>43</b>
Abus et violences sexuelles .....	45
Interruption volontaire de grossesse .....	49

## VIVRE L'ANGOISSE AUTREMENT

La quête de l'identité et l'orientation sexuelle . . . . .	52
<i>Facteurs de fragilisation du développement psychoaffectif</i> .	53
<i>Facteurs environnementaux familiaux</i> . . . . .	54
<i>Facteurs environnementaux de société</i> . . . . .	54
<b>III. TOUT HOMME A SON HISTOIRE</b> . . . . .	<b>61</b>
Premières rencontres avec l'angoisse . . . . .	61
<i>L'angoisse du huitième mois</i> . . . . .	65
<i>L'angoisse de séparation</i> . . . . .	67
<b>IV. À CHACUN SON ANGOISSE</b> . . . . .	<b>71</b>
Les différents types d'angoisse . . . . .	72
<i>L'angoisse d'anticipation</i> . . . . .	72
<i>La peur du manque</i> . . . . .	74
<i>La peur des autres</i> . . . . .	75
<i>L'angoisse du changement</i> . . . . .	77
<i>L'angoisse d'abandon</i> . . . . .	79
<i>L'angoisse de la perte et des limites</i> . . . . .	82
<i>La « folie familiale »</i> . . . . .	86
Gérer l'angoisse : les défenses psychologiques . . . . .	87
<i>Le refoulement</i> . . . . .	88
<i>La dénégation</i> . . . . .	88
<i>Le déni</i> . . . . .	88
<i>Le clivage</i> . . . . .	89
<i>La rationalisation</i> . . . . .	89
<i>La projection</i> . . . . .	89
<i>Les dérives dans l'imaginaire</i> . . . . .	90
<b>V. TRAITER L'ANGOISSE</b> . . . . .	<b>91</b>
Prévenir l'angoisse . . . . .	91
<i>Apprendre ses limites</i> . . . . .	92

<i>Savoir s'entourer d'un milieu affectif sécurisant</i> . . . . .	92
<i>Affronter les situations</i> . . . . .	93
Consulter et suivre un traitement : médecin de famille, spécialiste, psychiatre et psychothérapeute . . . . .	94
<i>Les traitements médicamenteux.</i> . . . . .	94
<i>Traitements psychothérapeutiques :</i> <i>soutien, psychanalyse, TCC.</i> . . . . .	98
<b>VI. « ILS CRIAIENT VERS LE SEIGNEUR DANS LA DÉTRESSE, DE LEUR ANGOISSE IL LES A DÉLIVRÉS. »</b> . . . . .	<b>107</b>
<b>VII. GETHSÉMANI.</b> . . . . .	<b>117</b>
<b>VIII. À CHAQUE JOUR SUFFIT SA PEINE</b> . . . . .	<b>129</b>
<b>IX. AFFRONTER LA PEUR AU NIVEAU SPIRITUEL.</b> . . . . .	<b>137</b>
La tempête apaisée . . . . .	137
Pierre marchant sur les eaux . . . . .	141
<b>X. SOUS LE MANTEAU DE MARIE</b> . . . . .	<b>151</b>
<b>XI. POUR SUIVRE SON CHEMIN.. EN SÉCURITÉ ET CONFIANCE</b> . . . . .	<b>157</b>
<b>XII. « JE N'AI PLUS PEUR »</b> . . . . .	<b>159</b>
<b>POUR APPROFONDIR LE SUJET</b> . . . . .	<b>161</b>