COLLECTION

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Vaincre l'anxiété et le stress

Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Vaincre l'anxiété et le stress

Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Tous droits réservés.

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée
Première édition — Mai 2026

Avertissement : Ce livre est un outil d'information et de développement personnel.
Il ne remplace en aucun cas un suivi thérapeutique professionnel.

Sommaire

Introduction — Comprendre l'anxiété et utiliser ce programme 6
Chapitre 1 — Semaine 1 : Comprendre mon anxiété 9
Chapitre 2 — Semaine 2 : Le cercle vicieux pensées-émotions-corps 25
Chapitre 3 — Semaine 3 : Apprivoiser les pensées anxieuses 41
Chapitre 4 — Semaine 4 : La relaxation et la respiration 55
Chapitre 5 — Semaine 5 : L'exposition progressive 71
Chapitre 6 — Semaine 6 : Rumination et procrastination 86
Chapitre 7 — Semaine 7 : L'acceptation et les valeurs (ACT) 102
Chapitre 8 — Semaine 8 : Mon plan anti-rechute 120
Conclusion — Au-delà des huit semaines 137

Bibliographie 140

INTRODUCTION — Comprendre l'anxiété et utiliser ce programme

Vous tenez entre les mains un programme structuré de huit semaines, conçu pour vous aider à reprendre le contrôle sur votre anxiété. Ce n'est pas un livre de plus sur le stress. C'est un guide pratique, progressif, fondé sur les données les plus solides de la recherche en psychologie clinique, et en particulier sur les thérapies comportementales et cognitives (TCC).

L'anxiété : un signal, pas un ennemi

Avant d'entrer dans le vif du sujet, il est essentiel de poser un premier constat qui pourrait vous surprendre : l'anxiété n'est pas votre ennemie. Elle est un signal d'alarme biologique, forgé par des millions d'années d'évolution, dont la fonction première est de vous protéger. Lorsque nos ancêtres percevaient un danger — un prédateur, un terrain instable, un bruit suspect —, c'est l'anxiété qui déclenchait les réactions physiologiques nécessaires à la survie : accélération du rythme cardiaque, tension musculaire, hypervigilance, libération de cortisol et d'adrénaline. Ce système d'alarme leur a permis de survivre et de transmettre leurs gènes.

Le problème contemporain n'est pas l'existence de ce système, mais son dérèglement. Dans nos sociétés modernes, les menaces physiques directes sont rares. En revanche, les sources de stress symbolique sont omniprésentes : surcharge de travail, pressions financières, comparaison sociale amplifiée par les réseaux sociaux, incertitude économique, isolement relationnel. Notre système d'alarme, conçu pour réagir à des dangers immédiats et concrets, se retrouve activé en permanence face à des menaces diffuses et chroniques. C'est comme si votre alarme incendie se déclenchait chaque fois que vous faites griller un toast.

Anxiété normale versus anxiété pathologique

Toute anxiété n'est pas problématique. Il existe une différence fondamentale entre l'anxiété adaptative et l'anxiété pathologique. L'anxiété adaptative est proportionnée à la situation, limitée dans le temps, et vous aide à mieux performer — par exemple, le trac avant une présentation qui vous pousse à mieux vous préparer. L'anxiété pathologique, en revanche, est disproportionnée par rapport au danger réel, persistante (elle dure des semaines, des mois, voire des années), et elle entrave votre fonctionnement quotidien : vous évitez des situations, vous dormez mal, vous vous isolez, votre santé physique se détériore.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, les troubles anxieux touchent environ 301 millions de personnes dans le monde, ce qui en fait le trouble mental le plus répandu. En France, on estime qu'une personne sur cinq sera concernée par un trouble anxieux au cours de sa vie. Si vous vous reconnaissez dans ces chiffres, sachez que vous n'êtes absolument pas seul(e) et que des solutions efficaces existent.

Pourquoi les TCC ?

Les thérapies comportementales et cognitives constituent aujourd'hui l'approche la mieux validée scientifiquement pour le traitement des troubles anxieux. Des centaines d'essais cliniques randomisés, synthétisés dans de nombreuses méta-analyses, ont démontré leur efficacité, avec des taux de réponse situés entre 50 et 80 % selon les troubles. Les TCC reposent sur un principe fondamental : nos pensées, nos émotions et nos comportements sont étroitement liés, et en modifiant les uns, nous pouvons influencer les autres.

Ce programme s'appuie sur les trois vagues des TCC : la première vague (techniques comportementales, comme l'exposition), la deuxième vague (restructuration cognitive, identification des pensées automatiques et des distorsions) et la troisième vague (acceptation, pleine conscience, engagement vers les valeurs). Vous découvrirez progressivement ces trois dimensions au fil des huit semaines.

Comment utiliser ce programme

Ce livre est structuré comme un programme thérapeutique progressif. Chaque chapitre correspond à une semaine de travail. Je vous recommande de respecter cette temporalité : une semaine par chapitre, ni plus vite, ni beaucoup plus lentement. Le changement psychologique demande du temps, de la répétition et de la patience.

Chaque chapitre contient des éléments théoriques pour comprendre, des cas cliniques pour vous identifier, et des exercices pratiques à réaliser durant la semaine. Je vous encourage vivement à vous procurer un cahier dédié — votre "journal d'anxiété" — dans lequel vous noterez vos observations, vos exercices et vos progrès.

Quelques conseils pour tirer le maximum de ce programme :

Premièrement, soyez régulier. Consacrez au moins vingt à trente minutes par jour à la pratique des exercices. Les techniques TCC fonctionnent par la répétition, un peu comme l'entraînement sportif.

Deuxièmement, soyez bienveillant envers vous-même. Il y aura des jours difficiles, des reculs apparents, des moments de doute. C'est normal et cela fait partie du processus. L'objectif n'est pas la perfection mais le progrès.

Troisièmement, n'hésitez pas à consulter un professionnel. Ce livre peut être utilisé seul ou en complément d'un suivi thérapeutique. Si votre anxiété est sévère, si vous avez des idées suicidaires, ou si vous n'arrivez pas à mettre en œuvre les exercices seul(e), un psychologue ou un psychopraticien formé aux TCC pourra vous accompagner de manière personnalisée.

> *Si ces pensées sont les vôtres en ce moment : appelez le 3114 (prévention du suicide, 24 h/24, gratuit) ou le 15**. Vous n'avez pas à attendre d'aller plus mal pour demander de l'aide.*

Pour approfondir certains thèmes abordés dans cet ouvrage, vous trouverez des ressources complémentaires sur le site psychologieetserenite.com, ainsi que des tests psychologiques validés qui pourront vous aider à mieux cerner votre profil anxieux.

Êtes-vous prêt(e) ? Alors tournez la page. Votre première semaine commence maintenant.