

ERICA GUILANE-NACHEZ

ANGOISSES, ANXIÉTÉ !

COMMENT VOUS EN DÉLIVRER...

## INTRODUCTION

Les angoisses et l'anxiété...

Elles sont très proches, le plus souvent alliées et, de ce fait, il n'y a pas lieu de faire un distinguo marqué entre les deux. Toutes deux se caractérisent par des sentiments d'inquiétude plus ou moins diffuse et des sensations désagréables à vivre, elles saisissent sans qu'il y ait nécessairement un stimulus identifiable, elles grèvent la confiance en soi et l'assise de la personnalité, peuvent amener à des états dépressifs. Elles nuisent à la bonne qualité de vie et d'être à laquelle chacun aspire. Mais angoisses/anxiété ne sont toutefois pas une fatalité : *il est tout à fait possible de les éliminer rapidement et le but de ce livre est de vous montrer comment.*

Angoisses/anxiété sont des maux très réels et vraiment difficiles à vivre. Ils sont de plus en plus fréquents en ce XXI<sup>ème</sup> siècle : rien que dans cinq pays de l'aire francophone<sup>1</sup>, plus de vingt millions de particuliers ont tapé ces deux mots-

---

<sup>1</sup> France, Belgique, Luxembourg, Suisse Romande et Québec : 78 millions d'habitants pour ces cinq pays. Soit près de 20% de la population, tous âges confondus !

clé sur Google en 2008 dans le but de trouver des informations sur le sujet – et ce chiffre statistique est déjà en augmentation sur les six premiers mois de 2009 ! Par ailleurs, et comme on le sait fort bien, la France est depuis longtemps le pays champion du monde de la consommation de médicaments ayant une action dans ces domaines (anxiolytiques, calmants, anti-dépresseurs, somnifères) et, malgré les efforts des pouvoirs publics qui cherchent à endiguer cette pratique, ces produits sont de plus en plus prescrits.

Certes, les choses de la vie sont difficiles pour beaucoup d'entre nous : on dit souvent que tout augmente – oui, et pas seulement les prix ! Car c'est en effet aussi le cas des contraintes et exigences professionnelles, des stress que l'on subit, des tensions, souvent des difficultés relationnelles, très souvent des inquiétudes pour le lendemain... Tout augmente ? Pas tout à fait : ce n'est guère le cas des salaires et pas davantage celui du sentiment de sécurité ou du sens positif de la valeur personnelle – choses auxquelles tout un chacun aspire...

L'être humain a **besoin** de se sentir en sécurité. Il a besoin d'avoir des repères. Il n'est pas bon qu'il ait l'impression d'être impuissant, d'être soumis à trop d'aléas, de se trouver en butte à des sentiments d'injustice, ou encore d'être rongé par des sentiments négatifs tels que le manque de confiance en soi, la dévalorisation de soi, la difficulté à communiquer avec autrui, l'impression d'être incompris, la culpabilité, la peur de l'avenir... Il y a là certains des redoutables germes de l'angoisse et des états anxieux que beaucoup de personnes malheureusement subissent.

### **VOTRE DÉLIVRANCE APPROCHE**

Vous avez ce livre en main parce que vous souffrez d'angoisses et d'anxiété. Alors, que pouvez-vous faire pour vaincre cela ? Dans les pages suivantes, vous trouverez

beaucoup d'informations concernant ces maux progressant avec le nouveau siècle/millénaire : dans le chapitre 1, leurs causes principales et leurs symptômes seront dégagés et ensuite, ce qui est bien sûr le plus important pour vous, **des remèdes efficaces, simples et tout à fait accessibles vous seront décrits**. Ainsi, les chapitres 2 et 3 vous montreront quels sont les moyens les plus faciles, rapides et qui demandent le moins d'efforts pour vous libérer des angoisses/anxiété. Le chapitre 4 vous donne certaines des excellentes techniques de la PNL<sup>2</sup> et le chapitre 5 vous explique comment vous pouvez « penser autrement » pour vivre en confiance – confiance en vous, en vos moyens, en vos capacités à aller de l'avant et à vous bâtir une personnalité et un avenir de qualité (excellents antidotes aux états angoissés et anxieux !).

Ainsi, avec ce que vous trouverez dans ce livre, vous posséderez les meilleurs moyens de vous libérer de ces ressentis handicapants, pour aller enfin vers le mieux-être et vers une bien plus belle qualité de vie, découvrant ainsi que :

**Vous pouvez, à peu de frais et d'efforts, vivre sans ces ressentis pénibles que sont les angoisses et l'anxiété.**

Alors, commençons maintenant ensemble la démarche qui vous en libèrera...

Neo Cortex Editions



---

<sup>2</sup> Programmation-Neuro-Linguistique : c'est un ensemble de techniques mentales très employées dans les psychothérapies brèves et qui ont fait la preuve de leur rapide efficacité.