



ALCATEL, CIBLE DE LA NSA / L'AFFAIRE LITVINENKO / FABIUS, PRÉNOM THOMAS

L'EXPRESS

№ 3252 semaine du 30 octobre au 5 novembre 2013

LEXPRESS.fr

Santé

Soyez
votre
meilleur
médecin!

30 conseils pour
prendre soin de vous

35 livres essentiels
au banc d'essai

ABLEIMAGES/OREEDIA

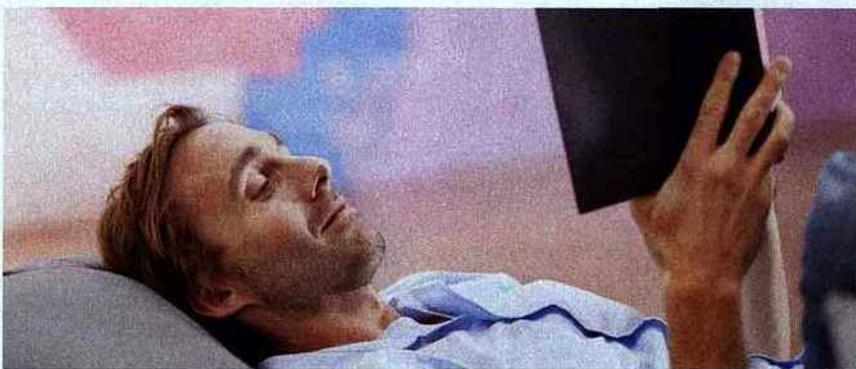


35 livres pour mieux vivre

Il y a de tout au rayon Santé-Psy ! Ces guides d'autosupport sont les plus efficaces.

Trouver le « bon » livre qui aide à se prémunir contre le stress est un défi pour l'individu confronté à une profusion de publications en tout genre. S'il s'aventure au rayon « Développement personnel » d'une grande librairie de centre-ville, il perd pied devant les kilomètres de linéaires « Santé et bien-être ». Sur Internet, c'est pire. Le mot « stress » produit 764 références sur le site d'un libraire en ligne et sur un autre... 1014 ! C'est la raison pour laquelle L'Express s'est lancé dans un travail d'enquête inédit, afin de sélectionner parmi d'innombrables références, où se côtoient le pire comme le meilleur, les ouvrages ayant fait la preuve de leur efficacité dans la lutte contre l'anxiété, le manque d'estime de soi ou encore la boulimie. Des livres qui peuvent, dans les cas les moins sévères, constituer à eux seuls un traitement. Sans contraintes d'agenda et de déplacements, contrairement aux consultations chez un thérapeute.

Nous avons axé notre recherche sur les livres d'« autosupport » – dits « *self-help* » en anglais –, des guides pratiques reposant sur le principe des thérapies comportementales et cognitives (TCC).



O. ROSSI/CORBIS

Ce type de traitement – plus limité dans le temps qu'une psychanalyse – concentre son action sur le comportement, les pensées et les émotions du patient. Il cherche à les modifier dans la vie quotidienne afin d'amener progressivement la personne à des changements durables. « Lorsque les patients utilisent seuls ces livres d'autosupport, ils en tirent des bénéfices, comme le montrent de nombreuses études scientifiques, et plus encore lorsqu'ils les complètent par un suivi auprès d'un professionnel », note Stéphane Rusinek, professeur de psychologie clinique à l'université de Lille

et président de l'Association française de thérapie comportementale et cognitive (AFTCC), qui regroupe 1 600 psychologues et psychiatres.

S'astreindre à faire les exercices proposés

Mais, attention, compulser l'un de ces guides ne garantit pas le succès, même lorsque l'ouvrage est de qualité et que l'assiduité de son lecteur se double d'une volonté de fer. Car ce mode de traitement en solitaire ne convient pas à tout le monde. Pour augmenter ses chances de réussite, on peut demander à son conjoint – et même à ses

LE JURY DE L'EXPRESS

Notre jury d'experts est composé de deux psychiatres et de deux psychologues, membres de l'Association française de thérapie comportementale et cognitive (AFTCC).

Alain Cassegrain, 67 ans, psychiatre à Orléans (Loiret), exerce depuis trente-sept ans en libéral. (Il ne déclare pas de conflits d'intérêts.)

Damien Fouques, 40 ans, exerce depuis seize ans comme psychologue. Installé en cabinet à Paris, il a travaillé



P. DELATOUCHEDOR

1. Alain Cassegrain
2. Damien Fouques
3. Yasser Khazaal
4. Lucia Romo

pendant dix ans à l'hôpital. Il enseigne à l'École de psychologues praticiens. (Concernant les conflits d'intérêts, il déclare avoir publié chez Bréal et Dunod.)

Yasser Khazaal, 38 ans, psychiatre, enseignant et chercheur à l'université de Genève (Suisse), exerce depuis sept ans aux Hôpitaux

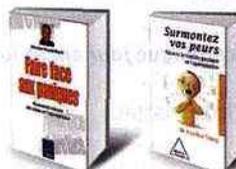
universitaires de Genève. (Il ne déclare pas de conflits d'intérêts.)

Lucia Romo, 48 ans, psychologue au centre hospitalier Sainte-Anne, à Paris, enseigne à l'université Paris X-Nanterre. Elle exerce depuis vingt-cinq ans. (Concernant les conflits d'intérêts, elle a publié chez Masson et Dunod.)



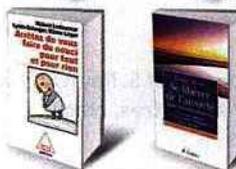
Addictions

Faire face aux dépendances. Alcool, tabac, drogues, jeux, Internet, par Charly Cungi (Retz).
Comment arrêter l'alcool ? par Pierluigi Graziani et Daniela Eraldi-Gackiere (Odile Jacob).
Comment arrêter de fumer ? par H.-J. Aubin, P. Dupont et G. Lagrue (Odile Jacob).



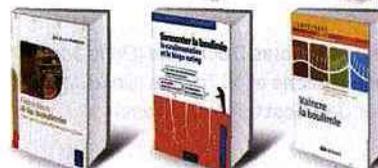
Attaques de panique

Faire face aux paniques, par Franck Peyré (Retz).
Surmontez vos peurs. Vaincre le trouble panique et l'agoraphobie, par Jean-Luc Emery (Odile Jacob).



Anxiété généralisée

Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien, par Robert Ladouceur, Lynda Bélanger et Eliane Léger (Odile Jacob).
Se libérer de l'anxiété sans médicaments, par David Burns (JC Lattès).



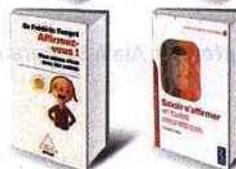
Boulimie

Faire face à la boulimie, par Alain Perroud (Retz).
Surmonter la boulimie, par Peter Cooper (Dunod).
Vaincre la boulimie, par Johan Vanderlinden (De Boeck).



Dépression

La Dépression, comment en sortir, par Christine Mirabel-Sarron (Odile Jacob).
Faire face à la dépression, par Charly Cungi et Ivan-Druon Note (Retz).



Difficultés relationnelles, affirmation de soi

Affirmez-vous !, par Frédéric Fanget (Odile Jacob).
Savoir s'affirmer en toutes circonstances, par Charly Cungi (Retz).



Estime de soi

Imparfaits, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi, par Christophe André (Odile Jacob).



Fatigue chronique

Réussir à surmonter la fatigue chronique, par Mary Burgess et Trudie Chalder (InterEditions).
Vivre mieux avec sa fatigue chronique, par Jean-Pierre Danjean (Odile Jacob).



Instabilité affective, irritabilité (personnalité borderline)

Borderline. Retrouver son équilibre, par Dominique Page (Odile Jacob).
Dans l'émotion d'une borderline. Guide à l'usage des praticiens, des patients et des familles, par Alain Tortosa (Archilogue).



Phobies

Faire face à l'agoraphobie, par Franck Peyré (Retz).
Pas de panique au volant !, par Roger Zumbrennen (Odile Jacob).



Stress

Bon Stress, mauvais stress : mode d'emploi, par Frédéric Chapelle et Benoît Monié (Odile Jacob).

Soigner le stress et l'anxiété par soi-même, par Dominique Servant (Odile Jacob).

Savoir se relaxer en choisissant sa méthode, par C. Cunl et S. Limousin (Retz).



Stress, nouvelles approches

Cohérence cardiaque 365. Guide de cohérence cardiaque jour après jour, par David O'Hare (Thierry Souccar).

Méditer, jour après jour, par Christophe André (L'Iconoclaste).



Timidité extrême (phobie sociale)

Surmonter sa timidité, par Charly Cunl (Retz).

La Timidité. Comment la surmonter, par G. Macqueron et S. Roy (Odile Jacob).

Méthodes anti-phobies sociales : timidité, peur des autres, trac, par Vincent Trybou et Elie Hantouche (Josette Lyon).



Troubles bipolaires

Des hauts et des bas. Bien vivre sa cyclothymie, par Nicolas Duchesne (Odile Jacob).

Vivre heureux avec des hauts et des bas, par E. Hantouche et V. Trybou (Odile Jacob).

Réussir à surmonter les troubles de l'humeur, par Jan Scott (InterEditions).



Troubles du sommeil

Comment retrouver le sommeil par soi-même, par Sylvie Royan-Parola (Odile Jacob).

Réussir à surmonter l'insomnie et les problèmes de sommeil, par Colin A. Espie (InterEditions).



Troubles obsessionnels compulsifs

Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter, par Alain Sauteraud (Odile Jacob).

enfants, s'ils sont assez grands – de lire lui aussi l'ouvrage. L'entourage du gros fumeur qui vient d'arrêter la cigarette, par exemple, sera ainsi mieux préparé à ses variations d'humeur et saura l'encourager à tenir bon. Dans tous les cas, il faut s'astreindre à faire les exercices proposés et suivre les étapes pas à pas. Pas gagné si on a gardé de mauvais souvenirs de l'école...

si l'on comprend sa logique », explique le Dr Pierre-André Bonnet, qui a interrogé des lecteurs pour sa thèse sur le sujet. Le patient passe ensuite par une phase de distanciation. « Comprendre qu'il n'est pas seul à connaître cette

situation le renforce dans l'idée qu'il existe des solutions », indique le médecin. Arrive enfin l'apaisement, quand il trouve, parmi les alternatives proposées, celle qui fonctionne pour lui. Le début d'une autre aventure... ● E. S.

Le patient passe ensuite par une phase de distanciation

Que se passe-t-il dans la tête du lecteur réceptif à cette approche ? Au début, le guide provoque un déclic, une prise de conscience. Soudain, le patient identifie le problème. Puis vient le temps de la compréhension. Il met des mots sur ses difficultés. « Il apprend à étudier son propre vécu comme un objet dont on peut réguler les rouages

LES CRITÈRES DE SÉLECTION

Pour chacun des troubles retenus par L'Express, des études scientifiques ont prouvé, sur des patients, que les guides pour s'aider soi-même sont un moyen de traitement efficace. Ces vérifications ont été menées en Grande-Bretagne par le National Institute for Health and Care Excellence, l'équivalent de notre Haute Autorité de santé. Pour opérer sa sélection, le jury a appliqué plusieurs critères. Le livre doit être écrit dans un langage accessible à tous, sans jargon réservé aux professionnels. Il doit proposer une méthode complète de traitement, applicable sans l'aide d'un thérapeute (sauf dans certains cas comme les troubles bipolaires, qui exigent le suivi d'un psychiatre). Enfin, il doit avoir donné des résultats probants auprès de patients suivis par les membres du jury ou leurs confrères sollicités pour l'occasion. Pour cette raison, les ouvrages parus trop récemment n'ont pas pu être inclus.