

# Livre / « J'ai envie de comprendre... l'anxiété », Suzy Soumaille, Guido Bondolfi

J'ai envie de comprendre... l'anxiété

Suzy Soumaille, avec Guido Bondolfi, Editions Médecine et Hygiène, Genève, 2015, 240 pages



Anxiété généralisée, trouble panique, anxiété sociale, phobies, trouble obsessionnel compulsif : chez près d'une personne sur cinq, les troubles anxieux induisent une souffrance et une difficulté à fonctionner au quotidien.

En se faisant du souci pour tout et pour rien, les angoissés accumulent les évitements et voient leur vie se rétrécir. Guettés par l'épuisement et la démoralisation, ils ont un risque élevé de basculer dans la dépression.

Symptômes, causes, diagnostic, traitements efficaces et prévention des rechutes : connaître sa maladie est le premier pas pour sortir du cercle vicieux de l'anxiété.

Ce livre accompagne les patients tout au long de leur parcours vers le retour au calme. Il constitue aussi un soutien pour leurs proches, souvent démunis face à des peurs qui les dépassent.

Editions [Médecine et Hygiène](#)