

# Lutter contre l'anxiété

J.

02/11/2011

Cela fait longtemps que je lutte contre l'anxiété et contre une capacité de concentration très faible.

Ce problème me gêne beaucoup, surtout dans ce nouveau travail qui demande une concentration totale durant plus de huit heures par jour.

J'avais perdu l'espoir d'aller mieux ou de venir à bout de mon angoisse

et de mon manque de concentration en essayant plusieurs choses qui n'ont pratiquement pas eu d'effet. J'étais déjà résignée à vivre dans cet état-là lorsque, il y a deux semaines, je découvris la neuvaine de saint Josémaria. Je l'ai faite dans l'espoir de trouver un travail plus facile à vivre. Pendant la neuvaine, j'appris l'existence d'un médicament pour la concentration. Il n'est pas cher.

J'ai donc essayé. Un vrai miracle! Cela fait quelques jours que je le prends mais mon angoisse et mon manque de concentration ont disparu ainsi que les troubles qui s'en suivaient. Je dors même mieux. Je suis stupéfaite devant la disparition si facile de ce qui me gênait tant. Merci infiniment saint Josmaria pour m'avoir accordé cette faveur. Je suis émerveillée devant ce miracle incroyable et délicat. Toute ma reconnaissance, mon amour et ma dévotion.

.....

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr/article/lutter-contre-  
lanxiete/](https://opusdei.org/fr/article/lutter-contre-lanxiete/) (12/01/2026)