Et si le véritable piège de l’anxiété était tout ce qu’elle nous empêche de vivre ? Rodolphe Oppenheimer publie « La peur n’aura plus le dernier mot »

On pense souvent que l’anxiété se mesure à l’intensité de nos angoisses. Mais son emprise se révèle aussi dans tout ce que l’on n’ose plus faire : une décision reportée, une occasion manquée, une situation contournée par peur de ce qui pourrait arriver.

À force de vouloir se protéger, on finit parfois par rétrécir son propre horizon.

Comment sortir de ce cercle vicieux sans attendre que toutes nos peurs disparaissent ?

C’est la question au cœur de « La peur n’aura plus le dernier mot », le nouvel ouvrage de Rodolphe Oppenheimer, psychanalyste, psychothérapeute et praticien en thérapies cognitives et comportementales (TCC).

À paraître 10 novembre 2026 aux éditions La Sirène aux Yeux Verts, cet essai de psychologie pratique propose de comprendre les mécanismes de l’anxiété pour retrouver, progressivement, davantage de liberté dans sa vie.

RODOLPHE OPPENHEIMER

LA PEUR N'AURA PLUS LE DERNIER MOT

Comprendre l'anxiété et reconquérir sa liberté



la Sirène aux yeux Verts
ÉDITIONS

Le problème avec la peur ? Elle finit parfois par décider à notre place

Il y a les grandes angoisses, celles que l'on identifie immédiatement. Et puis il y a toutes ces petites concessions faites à la peur, presque sans s'en apercevoir.

Ne pas prendre la parole pour éviter le jugement. Décliner une invitation par crainte de se sentir mal à l'aise. Repousser un projet parce que l'incertitude paraît trop importante. Rejouer mentalement une conversation pendant des heures, en imaginant tout ce qui aurait pu mal tourner.

Pris isolément, ces comportements peuvent sembler anodins. Mais lorsqu'ils se répètent, ils racontent une autre histoire : celle d'une existence dont les contours se dessinent de plus en plus autour de ce que l'on redoute.

C'est tout le paradoxe de l'évitement : ce qui nous soulage à court terme peut contribuer à nous enfermer durablement.

Dans « La peur n'aura plus le dernier mot », Rodolphe Oppenheimer s'intéresse précisément à ces mécanismes qui donnent progressivement à l'anxiété une place disproportionnée dans nos vies.

Son propos ne consiste pas seulement à examiner ce que la peur nous fait ressentir, mais aussi à interroger ce qu'elle nous empêche d'entreprendre, de découvrir ou simplement d'expérimenter.

Car l'anxiété ne se manifeste pas uniquement par ce qui arrive. Elle se lit aussi dans tout ce qui n'arrive plus.

Ruminations, scénarios catastrophes, évitement : quand notre cerveau devient notre meilleur adversaire

L'anxiété possède une particularité redoutable : elle n'a pas toujours besoin d'un danger réel et immédiat pour mobiliser notre attention.

Une réunion prévue dans trois jours, une réponse qui tarde à arriver, une décision dont les conséquences restent incertaines peuvent suffire à déclencher une succession de pensées inquiétantes.

L'esprit anticipe, imagine, recommence. Il cherche des réponses à des questions qui n'en ont pas encore, explore des scénarios qui ne se produiront peut-être jamais et tente de maîtriser ce qui, par définition, échappe à son contrôle.

Ces ruminations peuvent alors nourrir l’appréhension, qui encourage à son tour les comportements d’évitement.

Plus on cherche à échapper à ce qui nous inquiète, moins on se donne l’occasion de découvrir que certaines situations peuvent être affrontées.

C’est cette mécanique que Rodolphe Oppenheimer entreprend de rendre intelligible dans son ouvrage.

Psychanalyste, psychothérapeute et praticien en TCC, il aborde les liens entre pensées anxieuses, peurs et comportements, avec une ambition : permettre au lecteur de mieux reconnaître les mécanismes qui contribuent à entretenir ses difficultés.

Une manière de déplacer le regard, en passant de la question « Pourquoi ai-je si peur ? » à une interrogation tout aussi essentielle : « Quelle place suis-je en train de laisser à cette peur dans mon existence ? »

Et si l’objectif n’était pas de ne plus avoir peur, mais de ne plus lui obéir systématiquement ?

Attendre de se sentir parfaitement rassuré avant d’agir peut devenir une attente sans fin.

Car certaines situations comporteront toujours une part d’inconnu. Une rencontre, un changement professionnel, une prise de décision importante ou une nouvelle expérience ne peuvent jamais être totalement débarrassés de l’incertitude.

La question est alors de savoir comment avancer malgré cette part d’inconfort, plutôt que de laisser l’appréhension décider de chaque mouvement.

C’est dans cette perspective que s’inscrit « La peur n’aura » plus le dernier mot.

Loin de présenter la disparition de toute anxiété comme une condition indispensable au changement, Rodolphe Oppenheimer propose d’explorer les moyens de desserrer progressivement l’emprise des peurs et des stratégies d’évitement.

L’ouvrage adopte une démarche de psychologie pratique, destinée à rendre ces mécanismes plus compréhensibles et à ouvrir des pistes pour en sortir, un pas après l’autre.

L’idée centrale est aussi simple qu’exigeante : il ne s’agit pas de prétendre que la peur n’existe plus, mais de retrouver la possibilité d’agir sans qu’elle ait systématiquement le dernier mot.

Une approche qui donne à ce nouvel essai une portée concrète, au-delà de la seule compréhension théorique de l’anxiété.

Rodolphe Oppenheimer : une expérience de praticien au service d’un livre accessible au grand public

Auteur d’une dizaine d’ouvrages, Rodolphe Oppenheimer mobilise dans cette nouvelle publication son expérience de psychanalyste, de psychothérapeute et de praticien en thérapies cognitives et comportementales.

Avec « La peur n’aura plus le dernier mot », il s’adresse à un public qui souhaite mieux comprendre ses réactions face à l’anxiété, identifier les mécanismes de ses ruminations et réfléchir aux possibilités de sortir des comportements qui limitent son quotidien.

Le livre entend ainsi faire le lien entre la compréhension psychologique des peurs et les difficultés très concrètes qu’elles peuvent provoquer dans l’existence.

Une démarche qui prend tout son sens face à une réalité souvent difficile à percevoir : on peut continuer à travailler, à entretenir des relations et à remplir ses obligations tout en ayant progressivement renoncé à certaines possibilités par appréhension.

C’est précisément cette dimension parfois invisible de l’anxiété que l’ouvrage invite à regarder en face.



Avec « La peur n’aura plus le dernier mot », La Sirène aux Yeux Verts fait entrer la psychologie pratique dans son catalogue

Cette parution marque également une nouvelle étape dans le parcours de La Sirène aux Yeux Verts éditions.

Fondée en 2020 par Nathalie Philippe, cette maison indépendante s’est construite autour d’une conviction éditoriale : les parcours, les expertises et les regards singuliers méritent de trouver leur place dans le débat et la réflexion.

Son catalogue compte aujourd’hui une quarantaine de titres, répartis entre fiction (environ un tiers) et non-fiction (environ deux tiers), avec une place importante accordée aux essais de société, aux ouvrages professionnels et aux textes portés par des spécialistes, des dirigeants ou des auteurs engagés.

Avec Rodolphe Oppenheimer, la maison ouvre pour la première fois son catalogue à la psychologie appliquée.

Dernier essai publié par l’éditeur en 2026, « La peur n’aura plus le dernier mot » illustre cette volonté de proposer des ouvrages qui ne se limitent pas à transmettre des connaissances, mais invitent également les lecteurs à porter un regard différent sur leur quotidien.

Une nouvelle orientation qui reste fidèle à l’identité de la maison : donner la parole à celles et ceux qui ont une expérience et une vision à partager, et ici précisément des âmes à accompagner et à soigner.



Informations pratiques

« La peur n’aura plus le dernier mot », de Rodolphe Oppenheimer ;

- Éditeur : La Sirène aux Yeux Verts éditions ;
- Parution en librairie : 10 novembre 2026 ;
- Genre : Psychologie pratique ;
- Diffusion : Ellipses.

la Sirène aux yeux Verts

ÉDITIONS

Informations presse

Site web : https://lasireneauxyeuxverts.com

Réseaux sociaux :

Instagram

LinkedIn

Facebook

Contact presse

Nathalie Philippe

presse@lasireneauxyeuxverts.com

0783465636