



## PEUR, ANXIÉTÉ, PHOBIE: FAIRE LE TRI ET AVANCER!

Cet article va se découper en deux volets.

Dans un premier temps, nous verrons les phobies dites spécifiques ainsi que les phobies qualifiées de sociales. Nous en verrons les traits caractéristiques et, bien sûr, surtout comment en sortir.

Après tout, je suis là pour vous aider et non vous abreuver de théorie ;-)

Le deuxième volet (Édition d'avril 2018) sera consacré à l'anxiété généralisée, de celle qui contamine toute notre vie ; nous analyserons également l'agoraphobie et le trouble panique.



Je veillerai à ce que ces distinctions soient compréhensibles et à vous fournir un maximum de clés. Promis !

### La peur, une émotion utile !



Là, les choses sont simples, on a peur face à un danger réel, objectif, direct. Elle est donc là pour nous préserver d'un danger immédiat.

Ex.:

- Vous traversez, une voiture arrive à toute allure, vous avez juste le temps de reculer pour l'éviter. Ouf ! Un bon coup de frayeur mais sauvé(e) !
- Vous êtes à vélo, un chien pas très sympathique vous court après pour vous mordre, la peur vous donnera l'énergie nécessaire pour pédaler plus vite .

Bref, on a peur parce que c'est dangereux !

## TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

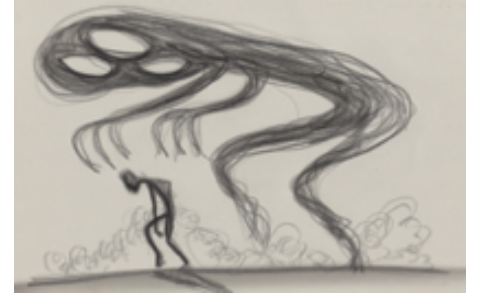
### L'anxiété, la panique, la phobie : des entités bien moins rationnelles

Là, on se dit plutôt que si on a peur c'est que cela doit être dangereux... mais le danger n'est en fait pas d'actualité. Il pourrait certes exister mais n'est pas là au présent.

Doutes et confusion apparaissent ! En même temps, bien que le risque réel soit minime, on ne peut pas tromper son esprit et l'exclure complètement : que faire ?

Ex.:

- En soi, le pourcentage d'accidents d'avion est bien plus réduit que le nombre d'accidents de voiture qui lui est quotidien partout dans le monde.  
Et pourtant, certains vont développer une phobie de l'avion, tout en prenant sereinement leur voiture tous les jours. La probabilité de se crasher en partant sous d'autres cieux est plus qu'improbable mais on ne peut pas l'exclure complètement.

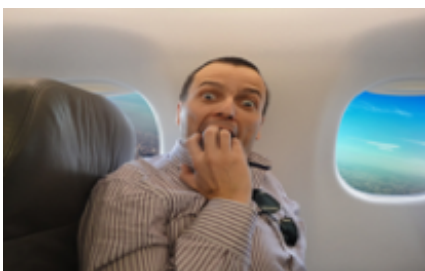


Alors, pourquoi une telle hantise des choses qui ont peu de chances de se produire ?

D'abord, on s'habitue aux choses du quotidien, même si elles sont potentiellement dangereuses. L'exceptionnel paraîtra dès lors beaucoup plus menaçant.

La personne qui en souffre a conscience du caractère disproportionnel de sa crainte mais n'arrive pas à la dépasser. Toute confrontation à l'objet qu'elle redoute provoque une angoisse incommensurable. Des conduites d'évitement, totales ou partielles, se mettent ensuite en place, rétrécissant le champ d'action de la personne.

La souffrance empiète sur plusieurs domaines de vie.



#### *Des symptômes décrits particulièrement désagréables :*

Le cœur s'emballé dans une course folle.

Mains moites.

Gorge nouée.

Respiration difficile.

Frilosité.

L'impression que l'on va défaillir.

En fin de course, l'impression que l'on va mourir !

## TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

Et pourtant, on ne meurt pas d'une crise d'angoisse. Mais l'illusion fait mouche : on a vraiment l'impression que l'on va trépasser ou que l'on devient dingue.

Plusieurs facteurs peuvent entrer en ligne de compte : des croyances culturelles, de mauvaises expériences passées, un traumatisme, un milieu familial anxigène, des antécédents familiaux, certains médias dont tout l'art est de souligner les catastrophes et d'induire un sentiment de peur au sein des sociétés...

Mais voyons plus en détails les différents types de phobies :

### La phobie spécifique

Dans ce cas, ce sont des situations précises, des objets particuliers ou des animaux qui engendrent l'angoisse alors qu'il n'y a rien de vraiment dangereux à la base (même la simple évocation ou la vue d'une photo déclenche la peur).

Ex.:

- Araignées, souris, reptiles, oiseaux, rongeurs, chiens, chats, ...
- La hauteur, le vide, les lieux clos, un orage, ...
- La vue du sang, d'une blessure, les piqûres, le dentiste, les hôpitaux, ...
- L'avion, l'eau, la voiture, les clowns, les masques, ...

L'origine de ce type de phobie reste assez floue : dans plus de la moitié des cas, aucune explication ne sera probante. Dans 20% des cas, la personne fera le lien avec un souvenir traumatisant ; dans le pourcentage restant, la personne peut avoir été « contaminée » psychologiquement par un proche souffrant de la même chose ou encore contaminée par des informations anxigènes auxquelles elle aura eu accès à un moment donné.

Selon l'objet de la phobie, l'évitement est plus ou moins aisé et l'individu ne ressentira pas le besoin de consulter.



Ex.:

- La peur des serpents... dans nos villes pas de grands risques d'y être confronté(e) !

Si la personne consulte, c'est souvent parce que son contexte de vie ne permet pas l'évitement et que les conséquences professionnelles ou familiales sont invalidantes.

### Traitement des phobies spécifiques

Dites-vous bien que le seul risque est d'avoir peur et non de mourir.

Le cerveau ne peut se débarrasser de la peur que par expérience ; c'est en faisant face à sa phobie que celle-ci pourra reculer.

Raison pour laquelle les thérapies comportementales et cognitives sont particulièrement indiquées, mais pas que. L'hypnose et les techniques de relaxation en général sont souvent d'une aide précieuse.

L'idée est de faire des petits pas ; d'aller très progressivement, souvent, longtemps !

Ex.:

- Se confronter 5 minutes à une photo de l'objet de sa peur (puis 10 minutes, ...).
- Idem mais avec son imaginaire, en état de relaxation et en travaillant sur sa respiration.
- Ensuite idem en direct, d'abord à distance et quelques secondes, puis un peu plus longtemps, puis en se rapprochant ...

## TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

En général, on évite les traitements médicamenteux dans les phobies spécifiques. Parfois, les tranquillisants sont prescrits mais à titre ponctuel.

Ex.:

- Pour une personne phobique de l'avion, avoir un anxiolytique sur soi quand on prend l'avion au cas où ...

### Les phobies sociales



Là, l'anxiété intense résulte d'une exposition au regard d'autrui et de la crainte d'être jugé(e) négativement.

Ex.:

- Peur de rougir, de trembler, de bafouiller, de renverser quelque chose, ...
- Peur de n'avoir rien à dire, de paraître stupide ou inintéressant(e), ...
- Peur que son anxiété se voie !

Chez certains, cette crainte sera fixée sur un seul type de situation (ex.: uniquement dans une situation où il y a un enjeu de séduction).

Pour d'autres, diverses situations sociales seront redoutées et autant que possible évitées.

*Les situations le plus souvent perçues comme dangereuses sont les suivantes :*

- Situations où la performance est de mise : examen oral, prestation publique, discours, ...



- Situations plus de l'ordre de l'intimité : séduction, nouvelle rencontre, conversations plus privées, ...
- Situations où s'affirmer est important, que ce soit pour défendre ses droits ou défendre sa position, ...
- Situations banales où l'on « risque » d'être observé(e) : boire, manger, marcher, ...

L'intensité de la peur peut aller du simple malaise à la véritable crise de panique.

Généralement, malgré la crainte de la personne, ses symptômes sont peu flagrants de l'extérieur. L'autocontrôle et la dissimulation sont devenus un véritable art.

Mal soignées, les phobies sociales peuvent engendrer un état dépressif majeur ainsi que le recours à des addictions et ce afin de se sentir plus à l'aise (alcool, médicaments, cannabis, ...).

*Les causes peuvent être diverses*

Peur du rejet.

Peur du conflit ou de l'agressivité de l'autre.

Hypersensibilité émotionnelle.

Manquements dans l'apprentissage social.

Avoir été victime de maltraitance.

Manque d'estime de soi et de confiance en soi importants.

...

## TOUT EST POSSIBLE.BE

Une des formes de phobie sociale assez connue est l'éreutophobie à savoir la peur de rougir.

### *Traitement des phobies sociales*

Psychothérapie de type comportementale et cognitive.

Hypnose.

Techniques de relaxation.

Thérapie de groupe.

Le travail veillera à recadrer les croyances, à consolider l'estime de soi, à trouver des outils d'affirmation de soi et bien sûr, à s'exposer de façon progressive et bienveillante aux situations redoutées.

Des tâches seront donc toujours prescrites en respectant le rythme du patient et en partant de l'idée que c'est par la pratique qu'on maîtrise ! On pourra évidemment commencer par des simulations sous forme de visualisations.

Par contre, en cas d'échec des outils thérapeutiques ou en cas de douleur morale trop grande, les antidépresseurs auront ici un rôle non négligeable à jouer.

### **Conclusion**

Si l'anxiété voire l'angoisse empoisonne votre vie, ne restez pas enfermé(e) dans votre univers. Il existe de nombreux outils pour avancer plus sereinement sur les chemins de la vie.

En attendant, 10 clés sont à retenir :

- Évitez de vous traiter de tous les noms, de vous culpabiliser ou d'avoir honte.
- L'être humain ne fonctionne pas qu'avec sa raison et ce sont nos points douloureux qui ont le plus besoin de notre amour pour se transformer en points forts.
- Portez davantage votre attention sur le comment en sortir plutôt que de vous focaliser sur le pourquoi du problème.

- Évaluez la part de réel, la part d'idées fausses et la part d'incertain.
- Travaillez sur ce qui peut l'être : vos croyances, votre respiration, des techniques de relaxation, ...
- Apprenez à accepter que la sécurité absolue n'existe pas, pas plus que le contrôle absolu sur les choses de la vie.
- Soyez bienveillant(e) avec vous-même, osez demander de l'aide.
- Allez au-devant de la peur : plus on l'évite, plus elle prend de la place !
- Soyez patient(e) et persévérant(e) avec vous-même.
- Créez une boîte à soucis : mettez-y dedans toutes vos craintes par rapport aux situations à venir. Tous les 15 jours, reprenez ces petits papiers et vérifiez ce qui s'est finalement réellement passé ! Vous serez surpris(e) de voir à quel point nos craintes se réalisent peu ;-).
- Souvenez-vous que vous n'avez pas besoin d'être parfait(e) pour être aimé(e).

*Florence*

*Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !*

**Florence Bierlaire**

Psychothérapeute

Thérapie systémique - Hypnose Ericksonienne - ANC

Sexologue clinicienne

DU sur les troubles du comportement alimentaire à

Paris

Tabacologue

**Clinique Antoine Depage**

101 avenue Henri Jaspar

1060 Bruxelles

02 538 61 40

GSM: +32 472 72 74 86

Florence.bierlaire@toutestpossible.be

www.toutestpossible.be

