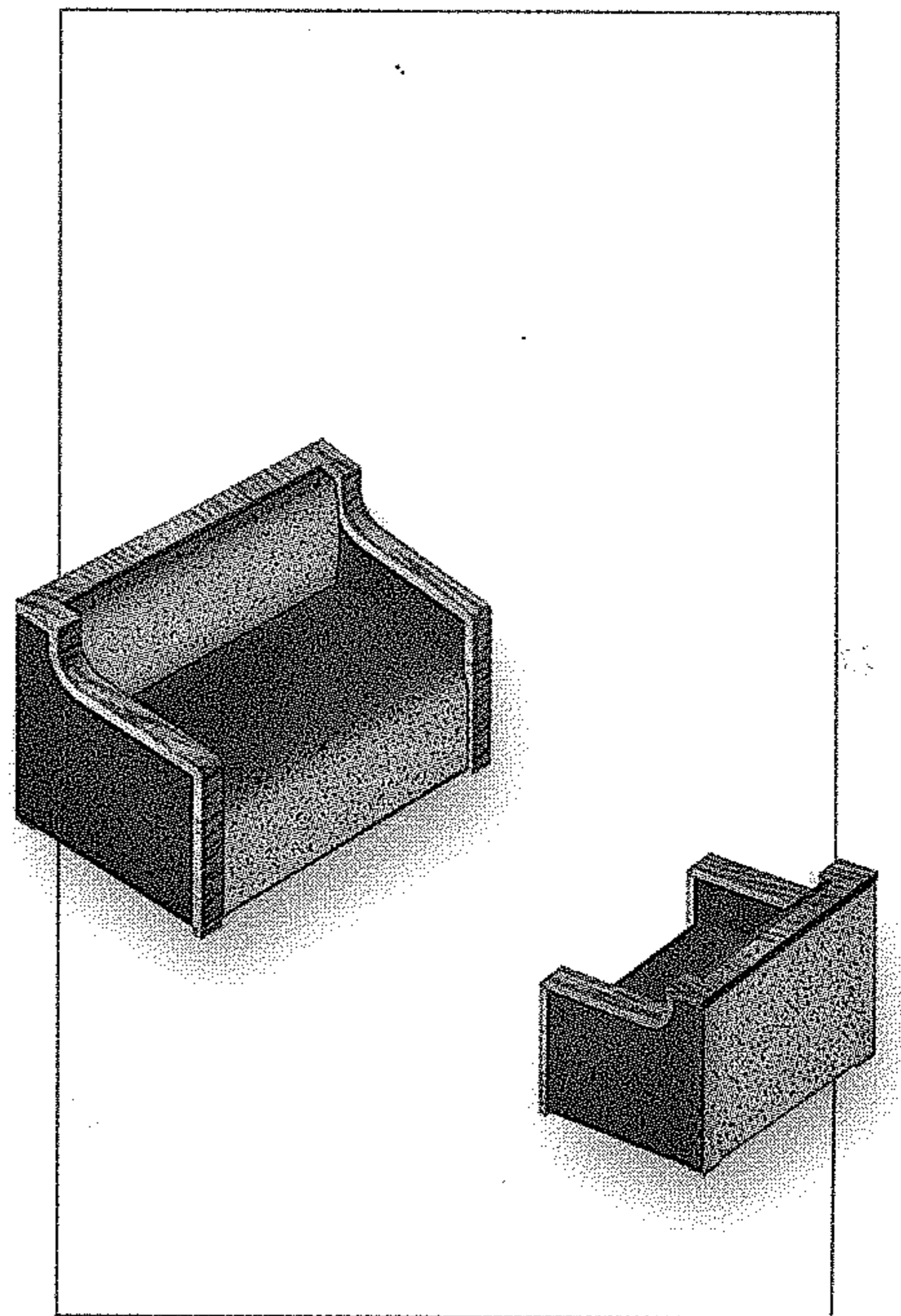


Luis VÉRA  
Christine MIRABEL-SARRON

# Psychothérapie des phobies

Approche  
comportementale  
et cognitive



DUNOD

2-616-523



2-616-523-1

Luis VÉRA  
Christine MIRABEL-SARRON

# Psychothérapie des phobies

Approche comportementale  
et cognitive

DUNOD

# TABLE DES MATIÈRES

<i>INTRODUCTION</i>	XIII
<b>Chapitre 1. Les phobies : définitions et interprétations</b>	1
1. Les phobies, entités cliniques récentes	1
Dès 1866, les phobies relèvent de la psychiatrie	2
Une classification tardive	2
Des troubles fréquents	4
2. La phobie au quotidien	5
3. Le contexte familial	7
Du bon modèle à mauvais escient	7
4. Le contexte environnemental	8
Le conditionnement	8
L'inné ou l'acquis ?	9
Les facteurs physiologiques	9
Une phobie, cela s'acquiert...	10
Les thérapies comportementales : apprendre à désapprendre	12
5. Quand la phobie se généralise	12
6. Le schéma cognitif du patient	15
Des activités dites « cognitives »	15
<i>Le non-sens du danger</i>	16
<i>Penser, c'est anticiper la peur</i>	17
<i>Apprendre la peur</i>	17

Des « médiateurs cognitifs »	18
<i>L'abord des pensées : une solution thérapeutique</i>	19
<i>L'influence de la personnalité</i>	19
7. La part de l'inconscient	20
L'interprétation psychanalytique	21
La vision comportementaliste	22
8. Des phobies pour mieux s'adapter ?	22
L'impact psychophysiologique	22
Automédication, attention !	23
9. La psychopathologie de la phobie	24
Localiser l'origine (le stimulus)	25
<i>Les phobies internes, dites « intéroceptives »</i>	25
<i>Les phobies externes, dites « extéroceptives »</i>	26
Il n'y a pas de petites et de grandes phobies	27
<i>L'évitement absolu</i>	27
<i>La source phobique permanente</i>	28
<i>Un phénomène associatif</i>	29
Il n'y a pas d'âge pour les phobies	30
<i>L'enfant : de la peur normale de croissance</i>	
<i>à la phobie</i>	30
<i>L'anxiété du sujet âgé est sous-évaluée</i>	33
<b>Chapitre 2. Les phobies spécifiques</b>	<b>35</b>
1. De la peur à la phobie	35
La classification des phobies	35
La pérennisation des troubles	36
2. La phobie des animaux	38
Les chats	38
Les animaux sont-ils phobiques ?	40
Des phobies adaptatives...	40
3. La phobie des transports	41
La conduite automobile	42
<i>Les émotions et sensations corporelles</i>	43
<i>Les cognitions</i>	43
<i>Le comportement</i>	44
<i>L'anticipation</i>	44
<i>Une claustrophobie déguisée ?</i>	45
La phobie de voyager en avion	46
<i>Les aspects thérapeutiques</i>	48

<i>Des méthodes alternatives</i>	49
4. La phobie de l'eau	50
Une phobie typiquement infantine	50
Une influence familiale déterminante	51
<i>Phobie « de » l'eau</i>	51
<i>Les traumatismes renforcent la peur</i>	51
<i>Comment peut apparaître une phobie de l'eau</i>	52
Les aspects thérapeutiques	52
<i>Les méthodes alternatives</i>	53
5. Les phobies du sang et des blessures	54
L'évanouissement : signe distinctif	54
Les aspects thérapeutiques	56
<i>Normaliser le rythme cardiaque</i>	56
<i>Provoquer des sentiments de colère</i>	56
6. La phobie des maladies (nosophobie)	57
La cancérophobie	57
Les aspects thérapeutiques	59
7. Les phobies dentaires	59
Le lieu de tous les fantasmes	59
L'arracheur de dents d'antan...	59
Soigner la phobie en même temps que les dents...	60
8. La phobie de la marche	64
De la peur de tomber à l'impossibilité de marcher	65
Une attitude régressive à enrayer d'urgence	65
9. La phobie de la déglutition	66
L'aversion alimentaire n'est pas une phobie	68
Dégoût ou phobie ?	70
<b>Chapitre 3. Les phobies complexes</b>	73
1. Les phobies sociales	73
Une timidité particulière	73
Le sentiment d'incompétence prédominant	74
La peur de l'autre est une peur du ridicule	74
Une phobie par anticipation	75
Une accumulation de symptômes	77
Des mécanismes psychologiques complexes	77
<i>Les modèles explicatifs</i>	78
<i>Les modèles spécifiques ou généralisés</i>	78
<i>Un handicap à vie</i>	78

Du trac à la panique sociale	80
La phobie de l'école est-elle une phobie sociale ?	82
<i>De l'angoisse de séparation à la phobie scolaire</i>	82
<i>Une phobie de mal faire</i>	82
<i>Une phobie sociale généralisée</i>	83
Reconnaître une phobie scolaire	84
<i>Le rôle de l'entourage</i>	87
Les aspects thérapeutiques	87
Les thérapies cognitivo-comportementales	87
<i>La désensibilisation systématique</i>	88
<i>L'exposition graduelle aux stimuli anxiogènes</i>	89
<i>La restructuration cognitive et l'auto-contrôle</i>	90
La psychothérapie d'inspiration analytique	90
Aider l'entourage	90
2. L'agoraphobie	92
Un trouble particulièrement invalidant	93
Agoraphobie avec ou sans attaque de panique ?	94
<i>Qu'est-ce qu'une attaque de panique ?</i>	95
<i>Le pic d'angoisse</i>	95
Évolution des attaques de panique	96
<i>De l'attaque de panique à l'agoraphobie</i>	96
Les complications	99
<i>Individuelles</i>	99
<i>Sociales</i>	99
Comment aider un agoraphobe	100
Les troubles associés	101
<b>Chapitre 4. À la frontière des phobies</b>	105
1. Les obsessions et les compulsions	105
Rituels contre anxiété	106
Le modèle cognitif	107
2. La phobie d'impulsion	108
Traiter par l'arrêt de la pensée	109
Le mécanisme de l'obsession	110
3. Les pseudophobies	111
Une analyse fonctionnelle adaptée	111
Les états de stress post-traumatiques	112
La dépression	112

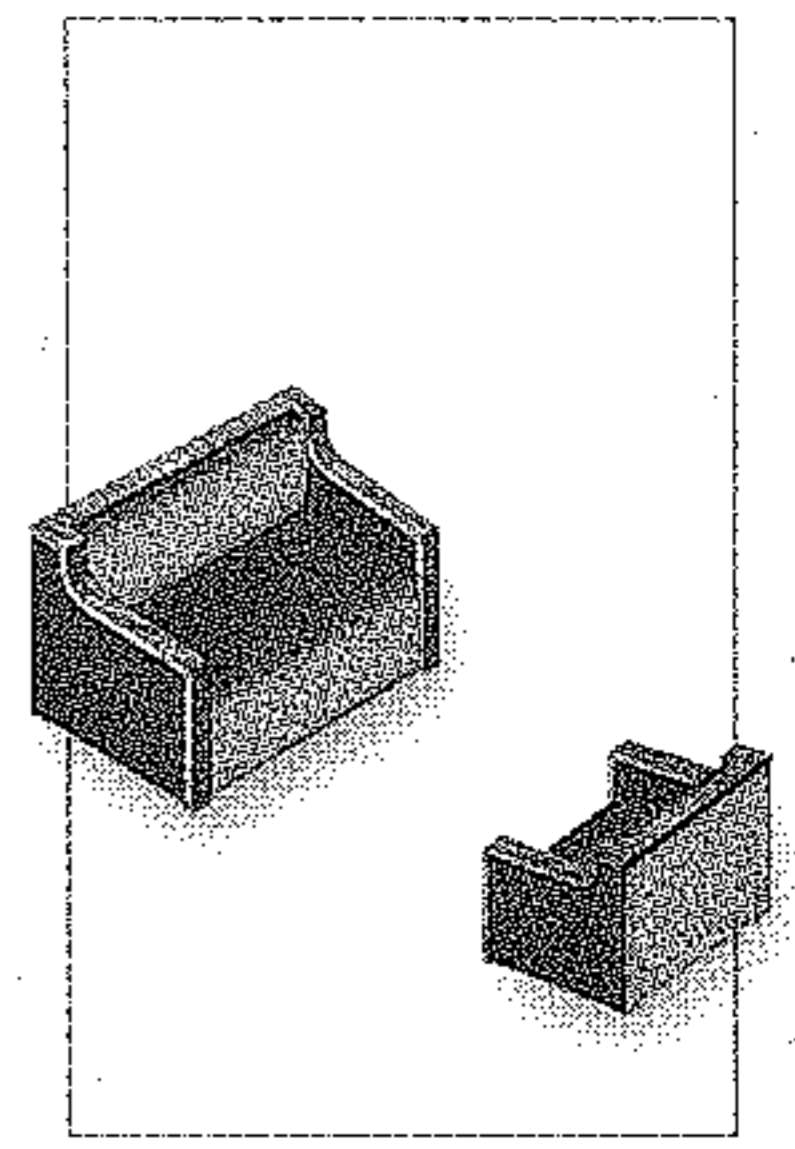
Les signes de psychose	113
Des phobies trompeuses	113
<b>Chapitre 5. Le phobique et sa vie quotidienne</b>	<b>115</b>
1. De la difficulté à vivre avec ses phobies	115
Un cercle vicieux	115
<i>Isolement et rejet</i>	116
<i>Hyperconscience</i>	117
La peur de la peur	118
<i>Une spirale infernale</i>	119
<i>L'anticipation anxieuse</i>	120
<i>La généralisation phobique</i>	120
<i>Une pente dangereuse</i>	121
<i>Une stratégie d'inadaptation</i>	122
<i>L'alibi de l'inhibition</i>	122
<i>Le conditionnement à l'échec</i>	123
<i>De la phobie à la pathologie</i>	123
2. En finir avec les phobies	124
Ces phobies qui guérissent toutes seules...	125
Quand un traitement s'impose	127
<b>Chapitre 6. La prise en charge comportementale et cognitive</b>	<b>129</b>
1. Les questionnaires d'évaluation	130
2. Les techniques personnalisées	131
L'entraînement à l'auto-observation	132
3. La relaxation	134
Un apprentissage du bien-être	134
La relaxation musculaire	135
Savoir respirer pour lutter contre l'hyperventilation	136
Retourner son imagination	137
4. La désensibilisation systématique	137
Démonter les comportements d'évitements :	
l'exposition	137
5. Les techniques associées	139
Les thérapies d'affirmation de soi : une aide concrète	139
<i>Cadre théorique</i>	139
Le groupe d'affirmation de soi	139
<i>Le contrat thérapeutique</i>	139
L'entretien préliminaire	140

<i>Le thérapeute décrit la situation au patient</i>	140
<i>Le patient est encouragé à donner son avis</i>	141
<i>Le résumé de la séance par le thérapeute</i>	142
Le groupe d'affirmation de soi en action	142
La stratégie thérapeutique	143
<i>Instructions ou consignes</i>	143
<i>Mise en pratique, utilisation du jeu de rôle</i>	143
<i>Information (résumé des points essentiels)</i>	144
<i>Renforcement ou revalorisation</i>	144
<i>Imitation (modeling)</i>	144
<i>Suivi</i>	144
Dysphonie fonctionnelle ou peur de parler :	
le cas de Pauline	145
<i>Recueil des données : grille Basic Idea</i>	148
<i>La stratégie thérapeutique</i>	150
<i>Les moyens thérapeutiques</i>	151
<i>Le contrat thérapeutique</i>	151
<i>L'évaluation de l'efficacité du traitement</i>	152
<i>Le déroulement du traitement</i>	153
<i>La rééducation de la phonation</i>	153
<i>Le travail technique</i>	154
<i>La relaxation</i>	155
<i>La mise au point d'une hiérarchie</i>	
<i>de situations anxieuses</i>	156
<i>La désensibilisation</i>	158
6. L'efficacité des thérapies cognitivo-comportementales	162
Des critères d'évaluation d'efficacité	162
Peut-on traiter les phobies avec des médicaments ?	163
<i>Les phobies simples</i>	163
<i>Les agoraphobies</i>	164
<i>Les phobies sociales</i>	165
<b>Conclusion . Et après... Vivre sans phobies ?</b>	167
L'« après » phobie	168
Conclusions générales	169

**ANNEXES**

<b>Annexe 1.</b>	<b>Petit lexique thérapeutique</b>	173
<b>Annexe 2.</b>	<b>Liste des phobies : une savante classification</b>	177
<b>Annexe 3.</b>	<b>Adresses utiles</b>	189
<b>Annexe 4.</b>	<b>Notices bibliographiques</b>	193

<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	197
----------------------	-----



Luis Véra  
Christine Mirabel-Sarron

## PSYCHOTHÉRAPIE DES PHOBIES

Les phobies font vivre à ceux qui en souffrent un véritable enfer quotidien et conduisent généralement à un isolement social et affectif croissant. Elles constituent également un motif de consultation de plus en plus fréquent.

Les thérapies comportementales et cognitives offrent une réponse thérapeutique spécifique.

Cet ouvrage constitue un effort de clarification des concepts et une exposition des techniques comportementales et cognitives, sans pour autant négliger l'apport d'approches déjà existantes, comme la psychanalyse ou la biologie.

Les auteurs replacent dans un premier temps les phobies dans leur contexte historique, environnemental, social et psychopathologique. Ils décrivent ensuite les différentes phobies les plus fréquemment rencontrées en consultation : phobies spécifiques (phobie des animaux, des transports, de l'eau, du sang, etc.), phobies sociales, phobies scolaires, agoraphobie, et pathologies voisines (troubles obsessionnels compulsifs, phobie d'impulsion, pseudophobies). La dernière partie de l'ouvrage est consacrée à la prise en charge comportementale et cognitive des phobies, avec l'exposition détaillée d'un traitement séance par séance.

Premier ouvrage de synthèse claire et didactique sur le genre, ce livre est illustré par de nombreux récits cliniques et des encadrés récapitulatifs.

LUIS VÉRA

est docteur en psychologie clinique, psychothérapeute à la clinique des maladies mentales et de l'encéphale, centre hospitalier Sainte-Anne.

CHRISTINE  
MIRABEL-SARRON

est psychiatre, docteur en psychologie clinique, praticien à la clinique des maladies mentales et de l'encéphale, centre hospitalier Sainte-Anne.



9 782100 048496

ISBN 2 10 004849 X

<http://www.dunod.com>

