

Edmund J. Bourne

Manuel du phobique et de l'anxieux

Traduit de l'anglais par Brigitte Vadé

© Groupe Eyrolles, 2011

ISBN : 978-2-212-54862-4

EYROLLES



Table des matières

Remerciements	4
Préface à la cinquième édition	11
Introduction	12

Chapitre 1

Les troubles anxieux	15
Qu'est-ce que l'anxiété ?	17
Anxiété ou trouble anxieux ?	18
Le trouble panique	18
L'agoraphobie	21
La phobie sociale	23
Les phobies spécifiques	26
Le trouble d'anxiété généralisée (TAG)	28
Le trouble obsessionnel compulsif (TOC)	31
Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT)	34
Les autres troubles anxieux	36
Bibliographie	42

Chapitre 2

Les principales causes des troubles anxieux	43
Attention aux illusions	44
Les facteurs de risque à long terme	45
Les facteurs biologiques	51
Les facteurs déclenchants à court terme	58
Les facteurs d'entretien	60
Bibliographie	64

Chapitre 3

Une approche globale de la guérison	65
Les sept plans de la lutte contre les troubles anxieux	66
Quatre exemples de programme global de guérison	69
Mettez sur pied votre programme de guérison personnel	78
Les ingrédients indispensables d'un bon programme de guérison	81

Chapitre 4

La relaxation	85
La respiration abdominale	87
La relaxation musculaire progressive	91
La relaxation musculaire passive	95
Bienvenue dans votre havre de paix	96
La visualisation guidée	99
La méditation	99
Le yoga	99
La musique relaxante	100
Quelques obstacles que vous risquez de rencontrer	100
Faites des pauses et apprenez à gérer votre temps	101
Bibliographie	108

Chapitre 5

L'exercice physique	109
Les signes d'une mauvaise condition physique	111
Les conditions pour commencer un programme de remise en forme	112
Choisissez votre activité	113
Pour un bon démarrage	116
Quelques obstacles que vous risquez de rencontrer	119
Bibliographie	122

Chapitre 6

Apprenez à gérer les attaques de panique	123
Neutralisez le danger	124
Rompez le lien entre symptômes physiques et pensées catastrophistes	129
Ne luttez pas contre la panique	136
Utilisez les phrases positives	137
Recensez les circonstances de vos attaques de panique	138
Apprenez à reconnaître les signes annonciateurs de l'attaque de panique	140
Les stratégies d'ajustement pour contrer la panique à ses débuts	141
Apprenez à observer les sensations physiques de l'anxiété plutôt qu'à y réagir	144
Informez votre entourage de votre problème	145
Bibliographie	148

Chapitre 7

Surmontez les phobies grâce à l'exposition	149
Les bases de la désensibilisation <i>in vivo</i>	151
La mise en place de l'exposition	156

Conseils pour optimiser l'exposition in vivo	158
Le bon état d'esprit	161
Les facteurs d'échec ou de réussite de la guérison	163
L'utilisation des phrases positives pendant l'exposition	165
Instructions destinées à la personne de confiance	166
Quand les médicaments sont-ils utiles ?	169
La désensibilisation en imagination	170
Bibliographie	173

Chapitre 8

Le dialogue intérieur	175
Quelques faits essentiels concernant le dialogue intérieur	176
Les différents types de dialogues intérieurs négatifs	177
Contrez le dialogue intérieur négatif	185
Principes de rédaction des contre-arguments positifs	186
Un dialogue intérieur vecteur de peurs et de phobies spécifiques	188
Autres types de distorsions cognitives	193
Comment identifier et contrer le dialogue intérieur négatif	197
Pour une interruption rapide du dialogue intérieur négatif	202
Bibliographie	204

Chapitre 9

Les croyances erronées	205
Exemples de croyances erronées	207
Contrez les croyances erronées	212
Instructions pour formuler les affirmations	215
Augmentez la force d'une affirmation	217
Bibliographie	220

Chapitre 10

Les traits de caractère qui entretiennent l'anxiété	221
Le perfectionnisme	222
Le besoin excessif d'approbation	225
La tendance à ignorer les symptômes physiques et psychologiques du stress	228
Le besoin excessif de contrôle	231
Bibliographie	234

Chapitre 11

Dix phobies spécifiques courantes	235
Le trac	236
La peur de prendre l'avion	238
La claustrophobie	239
L'hypochondrie	240
La phobie des dentistes	242
La phobie du sang (hématophobie) et des piqûres	243
La phobie du vomit (émétophobie)	245
La phobie des hauteurs (acrophobie)	246
La phobie des insectes et des animaux	248
La peur de la mort (thanatophobie)	249
Bibliographie	250

Chapitre 12

Mettez-vous à l'écoute de vos émotions	251
Le point sur les émotions	252
Première phase : l'identification des émotions	254
Deuxième phase : l'expression des émotions	257
Troisième phase : la communication des émotions à la personne qui les a fait naître	261
Traquez le besoin qui se cache derrière vos émotions	263
Exercices pour apprendre à exprimer ses émotions	264
Bibliographie	266

Chapitre 13

Apprenez à vous affirmer	267
Différents modes de comportement	268
Apprenez à vous affirmer	274
Bibliographie	288

Chapitre 14

L'estime de soi	289
Développer l'estime de soi	290
Première partie : apprendre à s'occuper de soi	291
Deuxième partie : cultiver un réseau de soutien et une relation privilégiée	302
Troisième partie : d'autres chemins vers l'estime de soi	305
Bibliographie	317

Chapitre 15

Les aliments qui soulagent l'anxiété	319
Les substances qui aggravent l'anxiété	320
Les habitudes alimentaires qui favorisent le stress	323
Sucre, hypoglycémie et anxiété	323
Allergies alimentaires et anxiété	326
Orientez-vous vers un régime végétarien	328
Augmentez la quantité de protéines par rapport aux glucides	328
Que manger au restaurant ?	329
Conseils diététiques anti-stress et anti-anxiété	330
Les compléments alimentaires qui aident à lutter contre l'anxiété	334
Bibliographie	340

Chapitre 16

Les déséquilibres physiologiques facteurs d'anxiété	341
L'épuisement des surrénales	342
Les déséquilibres thyroïdiens	345
La candidose	346
L'accumulation des toxines dans le corps	349
Le syndrome prémenstruel	351
La ménopause	353
La dépression saisonnière	355
Les insomnies	358
Bibliographie	364

Chapitre 17

Le traitement médicamenteux de l'anxiété	365
Quand faut-il envisager un traitement médicamenteux ?	366
Les différentes familles d'antidépresseurs utilisées dans le traitement des troubles anxieux	368
Prendre ou non un traitement médicamenteux	375
La durée du traitement médicamenteux	377
Le sevrage des médicaments	379
Travaillez avec votre médecin	380
En conclusion	380
Bibliographie	382

Chapitre 18

La méditation	383
Les bienfaits de la méditation	385
Les différentes sortes de méditation	386
Quelques obstacles courants à la pratique de la méditation	394
La méditation et les traitements médicamenteux	396
Conclusion	396
Bibliographie	397
Retraites de méditation	398

Chapitre 19

Prenez du recul par rapport à l'anxiété	399
Qu'est-ce que la thérapie d'acceptation et d'engagement ?	400
La fusion et la défusion	402
L'acceptation	404
L'engagement	406
Bibliographie	407

Chapitre 20

Trouver un sens à sa vie	409
Votre projet de vie	410
La spiritualité	412
Les changements apportés par la spiritualité	415
Mettez-vous à l'écoute de votre puissance supérieure	422
Un dernier avertissement	423
Bibliographie	424

Annexes

Sites à consulter	426
Hiérarchies supplémentaires	427
Des outils pour vous détendre	434
Mettez un terme à l'inquiétude obsessionnelle	435
Surmontez l'anxiété au moyen d'affirmations	436