

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



Introduction

Une étude menée par le National Institute of Mental Health, organisme d'État américain spécialisé dans l'étude des troubles psychiatriques, a conclu que les troubles anxieux étaient aux États-Unis le problème de santé numéro un chez les femmes et le deuxième chez les hommes, après l'alcoolisme et la toxicomanie. Environ 17 % de la population américaine, soit près de 50 millions de personnes, ont souffert de crises de panique, de phobies ou d'autres troubles anxieux dans l'année écoulée¹. Près du quart de la population adulte souffre d'un trouble anxieux à un moment ou à un autre de sa vie. Pourtant, seul un petit nombre de ces personnes bénéficie d'un traitement. Depuis une vingtaine d'années, les troubles paniques et l'anxiété ont atteint des proportions épidémiques et font l'objet de nombreux articles dans les journaux. À la fin de la première décennie du XXI^e siècle, de nouvelles incertitudes liées au marasme économique, à la détérioration rapide de l'environnement et au terrorisme au niveau mondial ont entraîné une augmentation de l'anxiété collective.

Pourquoi les troubles paniques, l'anxiété et les phobies sont-ils si répandus ? Il me semble qu'ils sont le résultat du stress accumulé dans le temps. Certes, de nombreux facteurs peuvent pousser un individu à développer des attaques de panique, des phobies ou des obsessions, mais je pense que le stress joue un rôle majeur dans leur déclenchement. Et si chacun génère lui-même son propre stress, la société dans laquelle nous vivons laisse sur nous une marque profonde. Les personnes vivant dans la société occidentale subissent actuellement plus de stress qu'à aucun autre moment de l'Histoire. Même si l'on peut avancer que les êtres humains ont toujours dû affronter des situations sociales stressantes (guerres, famine, épidémies, crise économique et autres), il y a deux raisons de penser que le niveau de stress général est plus élevé aujourd'hui qu'autrefois.

D'abord, notre environnement naturel et social a changé davantage au cours des trente dernières années qu'il ne l'a fait en trois cents ans. Les technologies numériques ont transformé radicalement notre vie en moins de vingt ans. L'accélération du rythme de vie de la société moderne et des changements technologiques a privé l'individu du temps nécessaire pour s'adapter à ces mutations.

Pour compliquer cet état de fait, les doutes planant sur l'avenir augmentent rapidement. La crise économique la plus grave depuis celle de 1929 a touché les peuples du monde entier à la fin de l'année 2008, et de nombreuses incertitudes demeurent aujourd'hui. Concernant l'environnement, les perspectives d'avenir sont peu encourageantes : un grand nombre de scientifiques estiment que nous avons déjà atteint le point de non-retour (changement climatique, événements climatiques extrêmes, perte de biodiversité et destruction d'écosystèmes naturels sur toute la planète). Une fois ce stade atteint, il est difficile de revenir au monde auquel nous étions habitués. La liste des incertitudes, qui ne s'arrête pas là, constitue le contexte social de l'anxiété. L'augmentation de l'angoisse et des incertitudes de toute une société se traduit par une plus forte incidence des troubles anxieux au sein de sa population.

Enfin, les valeurs de la société deviennent floues. L'absence de règles et de valeurs cohérentes énoncées par une entité extérieure (traditionnellement une institution sociale ou religieuse) laisse un vide qui oblige l'individu à se débrouiller tout seul. Face au déluge de conceptions hétéroclites du monde déversées par les médias, l'individu doit prendre seul la responsabilité de créer son propre ordre moral et de donner un sens à sa vie.

1. N. D. T. : L'INPS fait état de 8 % pour la France en 2005 ; l'OMS considère que la dépression est la deuxième cause d'invalidité dans le monde.

À cause de tous ces facteurs, de nombreuses personnes ont du mal à avoir un sentiment de stabilité et de constance dans la société actuelle, ce qui engendre des tensions de plus en plus difficiles à supporter. De cette diminution de la capacité à affronter les tensions naissent les troubles anxieux, mais aussi les addictions, la dépression et l'augmentation des maladies dégénératives.

Depuis une vingtaine d'années, de nombreux livres de qualité ont été publiés sur les troubles anxieux. La plupart de ceux qui ont la faveur du public se bornent à décrire le problème. Bien que certains auteurs se soient penchés sur la diversité des traitements et des stratégies pratiques de guérison, ils ont surtout essayé de fournir au lecteur les bases pour comprendre le trouble anxieux.

L'intention qui a guidé la rédaction de cet ouvrage a été premièrement de présenter les compétences nécessaires pour surmonter la panique, l'anxiété et les phobies et, deuxièmement, d'expliquer des techniques, des stratégies et des exercices progressifs pour maîtriser ces compétences. Même si ce livre comprend une partie descriptive non négligeable, c'est avant tout un manuel d'exercices.

Vous trouverez probablement peu de choses entièrement neuves dans ce livre. Les chapitres sur la relaxation, l'exercice physique, les techniques pour faire face aux attaques de panique, l'exposition, l'identification et l'expression des sentiments, l'affirmation de soi, l'estime de soi, l'alimentation et les médicaments résument toutes les idées exposées en détail dans les ouvrages cités dans les bibliographies à la fin de chaque chapitre. J'espère avoir fait le tour en un seul volume de toute la gamme possible des stratégies nécessaires pour surmonter l'anxiété. Plus votre programme de guérison intégrera de stratégies différentes, et plus vos progrès seront rapides et réels.

Ce manuel d'exercices est de caractère éminemment holistique. Il englobe des pratiques qui toucheront votre vie aussi bien sur le plan physique, émotionnel, intellectuel, relationnel, spirituel, que sur celui de l'estime de soi. La plupart des approches de la panique et des phobies en vogue actuellement insistent sur les stratégies comportementales et cognitives (ou mentales). Je pense qu'elles sont très importantes et qu'elles doivent demeurer le noyau de tout programme réussi de guérison. Quatre chapitres de ce livre sont donc consacrés à ces approches. Le chapitre 6 présente les concepts des stratégies indispensables pour maîtriser les crises de panique. Le chapitre 7 explique de façon détaillée la technique d'exposition, indispensable dans tout programme de traitement de l'agoraphobie, de la phobie sociale ou d'autres phobies spécifiques. Les chapitres 8 et 9 proposent des méthodes pour apprendre à neutraliser le « dialogue intérieur » contre-productif et les croyances erronées qui tendent à renforcer l'anxiété au quotidien.

La relaxation et le bien-être physique sont aussi d'une importance capitale. Comme je l'ai déjà souligné, les troubles anxieux se développent suite à l'accumulation de stress sur une longue période. On sait que la plupart des personnes qui souffrent de troubles anxieux vivent dans un état chronique d'hyperexcitation physiologique. Elles doivent pour guérir adopter un mode de vie plus équilibré et plus sain, qui favorise un état d'esprit détendu et qui augmente le niveau de bien-être physique. Les stratégies et les techniques présentées dans les chapitres sur la relaxation, l'exercice physique et l'alimentation constituent le fondement indispensable sur lequel reposent les autres techniques détaillées dans ce manuel d'exercices. Il est beaucoup plus facile, par exemple, de mettre en œuvre l'exposition si vous avez déjà appris à vous plonger dans un état de relaxation profonde. Vous aurez aussi beaucoup plus de facilités à identifier et à modifier votre dialogue intérieur négatif si votre condition physique est bonne et si vous êtes détendu. Tout comme le fait d'adopter un dialogue intérieur positif vous aidera à vous sentir mieux, l'amélioration de votre condition physique grâce à la relaxation, à l'exercice et à une alimentation adaptée vous permettra de réduire votre prédisposition aux attitudes et aux dialogues contre-productifs. Pour résumer, si vous vous sentez bien, vous penserez bien.

À l'autre bout du spectre, j'ai remarqué que les personnes qui n'ont pas de but dans la vie, ou pour qui la vie n'a pas de sens, sont particulièrement exposées aux troubles anxieux. Les attaques de panique et l'agoraphobie – en particulier quand la peur d'être enfermé ou d'être incapable de fuir en fait partie – peuvent symboliser le sentiment de n'aller nulle part, d'être dans l'ornière. Étant donné la complexité de la société contemporaine et l'absence de système de valeurs prescrit par une entité extérieure, il arrive souvent que l'individu se sente perturbé ou doute de l'orientation de sa vie. En prenant conscience du sens plus vaste qu'a votre vie et en cultivant votre spiritualité – si cette approche vous attire –, vous pourrez acquérir des valeurs personnelles qui vous aideront à réduire vos problèmes dus à l'angoisse. Cette question doit être prise en compte quand on s'attaque aux troubles anxieux et probablement à tous les autres troubles du comportement (voir chapitre 20).

En résumé, je crois à la nécessité d'un modèle holistique qui intègre toutes les approches présentées dans ce livre.

Pour finir, un dernier point important reste à signaler. Il faudra un engagement fort et une motivation durable de votre part pour profiter des techniques présentées dans cet ouvrage. Si vous êtes motivé et discipliné, vous pourrez arriver à une guérison durable par vos propres moyens. Cependant, faire le chemin en solitaire n'est pas toujours la solution la plus efficace. Beaucoup d'entre vous décideront donc d'utiliser ce livre d'exercices parallèlement à un travail avec un thérapeute spécialisé dans le traitement des troubles anxieux. Ce dernier pourra vous fournir un cadre et un soutien, tout en vous aidant à adapter au millimètre près les concepts et les stratégies de ce livre à votre cas personnel. Certains d'entre vous pourront aussi se tourner avec profit vers des groupes de soutien ou de soin (en particulier pour l'agoraphobie et la phobie sociale). Un groupe de ce type vous motivera pour apprendre les techniques nécessaires à votre guérison. Beaucoup de personnes semblent tirer bénéfice des encouragements, du cadre structurant et du réconfort que peuvent offrir de tels groupes.

Au bout du compte, vous choisirez la formule qui vous convient le mieux. Si vous avez besoin d'une aide extérieure, choisissez un spécialiste du traitement du trouble anxieux qui vous aiguillera vers l'approche la mieux adaptée à votre cas¹.

Mais quel que soit votre choix, sachez que les solutions ne manquent pas. Les difficultés dues aux troubles anxieux peuvent s'estomper ou disparaître complètement si vous faites preuve de persévérance pour mettre en pratique jusqu'au bout l'approche présentée dans ce livre.



1. N. D. T. : des associations, comme Revivre-France, proposent des listes de thérapeutes qui utilisent les techniques proches des principes énoncés dans cet ouvrage Certains hopitaux et de nombreux cabinets utilisent les thérapies cognitives et comportementales. Voir également l'annexe 1.