

Lignes de vie

Améliorer la qualité de votre vie — Une étape à la fois



Surmonter ses phobies

Une phobie est une peur intense déclenchée par un être, une chose ou une situation qui, en réalité, ne pose que peu ou pas de danger, comme un papillon, un ascenseur ou la perspective de devoir faire un exposé oral. Les phobiques savent que leurs craintes sont irrationnelles, mais ils sont incapables de maîtriser leurs réactions.

Le seul fait de penser à la situation qu'ils appréhendent ou à l'objet de leur crainte entraîne une accélération de leur rythme cardiaque et provoque leur panique. Et advenant une exposition réelle aux choses qu'ils craignent, leur terreur est automatique et extrême.

Bien que certaines personnes puissent trouver amusant de voir un proche hurler à la vue d'une souris ou être paralysé par la peur durant un orage, les phobies n'ont rien de drôle pour les personnes dont la vie en est négativement affectée.

La bonne nouvelle, c'est que les phobies sont un problème courant et traitable, et que la compréhension d'une phobie constitue le premier pas vers la guérison de celle-ci.

Peur vs phobie

La peur est nécessaire à notre survie, car elle déclenche notre réaction primitive automatique « de combat ou de fuite ». Lorsque nous avons peur, nos cellules nerveuses cérébrales deviennent hyperstimulées et libèrent dans le système sanguin de l'adrénaline, de la noradrénaline et du cortisol. Cette réaction fait s'accélérer notre rythme respiratoire, ce qui nous cause de la difficulté à respirer. Elle détourne le sang du tube digestif vers les muscles des bras et des jambes, ce qui accélère notre rythme cardiaque et provoque des spasmes de l'estomac. Nos sens sont exacerbés. Notre vue devient plus perçante. Nos impulsions nerveuses s'accélèrent. Nous sommes alors prêt à nous défendre ou à nous enfuir pour nous sauver la vie.

Nos ancêtres se devaient d'avoir cette réaction, afin de repousser des envahisseurs ou de fuir des animaux sauvages, et elle est tout aussi importante aujourd'hui, car elle nous aide à réagir en une fraction de seconde pour éviter un accident de voiture ou à aviver notre acuité mentale pour terminer un travail à très brève échéance.

On a déjà décrit la phobie comme une peur « gonflée aux stéroïdes ». Par exemple, il est normal d'avoir peur d'un tigre rugissant. Cependant, la même réaction de terreur à la vue d'un gentil chat domestique relève de la phobie.

Surmonter ses phobies : quels sont les moyens efficaces?

Il existe de nombreuses stratégies qui aident à surmonter ses phobies. Vous pouvez en essayer certaines vous-même; d'autres nécessitent une aide professionnelle. Si votre phobie est si oppressante qu'elle déclenche chez vous de fréquentes attaques de panique et qu'elle diminue votre qualité de vie, envisagez d'avoir recours au counseling.

Que vous ayez ou non recours à une aide professionnelle, des stratégies d'effort autonome peuvent vous donner une impression de contrôle, et il s'agit là du premier pas vers la maîtrise de votre peur, quelle qu'elle soit. Voici quelques-unes de ces stratégies :

-  **Techniques de relaxation.** Des techniques de relaxation, comme la respiration profonde, la méditation ou la relaxation musculaire, constituent d'excellents moyens de vous aider à faire face plus efficacement à votre stress ou à votre anxiété. Avec de la pratique, ces techniques peuvent améliorer votre capacité de maîtriser vos symptômes physiques d'anxiété, ce qui rendra moins intimidante la perspective d'affronter votre phobie.
-  **Remise en question des pensées négatives.** Le fait de modifier vos modèles de pensée non objectives fait partie de ce que les thérapeutes appellent la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). La théorie sous-jacente à la TCC est la suivante : notre pensée (fonction cognitive) affecte nos agissements (comportements), et en changeant notre façon de penser, nous pouvons changer notre comportement. Dans le cas des phobies, cela implique de déterminer et d'examiner les pensées négatives qui créent les modèles de pensées non objectives qui sont à l'origine de nos craintes. Ces pensées sont ensuite remises en question et remplacées par des raisonnements plus réalistes. Par exemple, « Tous les chiens sont méchants et vont me faire du mal. » Cette pensée est analysée (quels sont les faits à l'appui?) et remise en question (cet énoncé est une grossière généralisation), puis remplacée par « Ce ne sont pas tous les chiens qui sont méchants. La plupart d'entre eux sont doux et ne vont pas me faire de mal. »
-  **Affrontement graduel des peurs.** Il est raisonnable d'éviter un objet ou une situation qui nous cause une réaction intense et déplaisante. Mais cela ne nous aide pas à surmonter notre phobie à l'égard de cet objet ou de cette situation. Le fait d'affronter graduellement votre peur enseigne à votre cerveau que l'objet de votre phobie n'est peut-être pas si terrifiant après tout.

On peut traiter, avec ou sans thérapeute, bon nombre de phobies simples grâce à un type de thérapie comportementale nommée thérapie par exposition ou désensibilisation. Cela se fait graduellement. Il s'agit d'en répéter chaque petite étape jusqu'à ce que la peur et l'anxiété diminuent. Ce n'est que lorsque vous vous sentez maître* de la situation que vous passez à l'étape suivante. Il est utile de pouvoir compter sur un proche pour vous prodiguer soutien et encouragement. Par exemple, si vous avez la phobie des ascenseurs, vous pourriez, avec un ami, essayer d'appliquer les étapes suivantes :

1. Passer une minute devant les portes d'un ascenseur.
2. Passer une minute à regarder l'intérieur d'un ascenseur.
3. Passer une minute dans un ascenseur immobilisé, la porte ouverte.

Pour traiter des problèmes graves ou complexes, la désensibilisation peut prendre beaucoup de temps, mais cette stratégie réussit bien dans les cas de phobies légères.

Certains médicaments aident les phobiques à surmonter leur anxiété, et sont souvent employés conjointement avec des traitements offerts par d'autres professionnels de la santé. Donc, si votre phobie diminue votre qualité de vie, demandez de l'aide. Il est possible de surmonter – parfois rapidement – ses phobies; vous n'avez donc pas à vivre constamment dans la crainte.

LV_V_FR_V3_6

Nous attendons vos questions,
commentaires ou suggestions.

lignesdevie@
homewoodsolutionshumaines.com

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1.866.398.9505

1.800.663.1142 (Toll-Free English)

1.866.433.3305 (ATS)

514.875.0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

www.homewoodsolutionshumaines.com


Homewood

Human
Solutions
Humaines