

AGORAPHOBIE ET THÉRAPIE SYSTÉMIQUE

Thérapie systémique face à l'agoraphobie : sortir de la peur du monde

L'agoraphobie, bien plus qu'une simple peur des espaces ouverts, représente une véritable prison psychologique où le monde extérieur devient menaçant. Cette approche systémique propose des stratégies efficaces pour retrouver sa liberté de mouvement et d'existence.

Introduction : quand le monde devient une menace

L'agoraphobie se présente comme un trouble anxieux particulièrement invalidant, caractérisé par une peur intense des lieux ou situations où s'échapper pourrait être difficile, où obtenir de l'aide serait compliqué en cas de symptômes de panique. Au-delà de cette définition clinique, c'est tout un système relationnel qui se trouve bouleversé : la personne avec son environnement, avec ses proches, et surtout avec elle-même.

La perspective systémique nous invite à considérer l'agoraphobie non comme un simple symptôme individuel, mais comme le résultat d'interactions complexes entre la personne et son environnement. Cette "peur d'avoir peur", comme l'explique si justement l'article "Le trouble panique et l'agoraphobie : la peur d'avoir peur", devient le centre d'un cercle vicieux où les tentatives de solution deviennent le problème.

L'agoraphobie : une prison aux murs invisibles

L'agoraphobie se manifeste généralement après une ou plusieurs attaques de panique, créant ce que les systémiciens appellent une "peur d'avoir peur". La personne développe alors des stratégies d'évitement qui, paradoxalement, renforcent le trouble au lieu de le soulager. Comme l'explique Vitry dans "La thérapie brève stratégique" (De Boeck, 2024), "la peur n'évite pas le danger" mais crée plutôt un système fermé où l'évitement devient la norme.

Les recherches montrent que l'agoraphobie s'accompagne fréquemment d'autres troubles. Selon les données présentées dans "Le grand livre du diagnostic systémique et de l'intervention stratégique" (Dunod, 2024), les comorbidités les plus fréquentes incluent les problèmes de confiance en soi (10%), le doute pathologique (10%), et le trouble anxieux généralisé (9%). Cette complexité nécessite une approche clinique spécifique des troubles anxieux qui prenne en compte l'ensemble du système.

La spirale de l'évitement : comment le système s'auto-entretient

Dans une perspective systémique, l'agoraphobie s'inscrit dans une boucle de rétroaction positive où chaque évitement renforce la peur. Comme l'explique Robert Neuburger, "plus on évite, plus on a peur, et plus on a peur, plus on évite". Ce cercle vicieux devient rapidement un mode de vie, où la zone de confort se rétrécit inexorablement.

Les proches, souvent avec les meilleures intentions du monde, peuvent devenir des "auxiliaires phobiques" en facilitant l'évitement. Par exemple, le conjoint qui fait les courses à la place de la personne agoraphobe, croyant l'aider, participe en réalité au maintien du trouble. C'est ce que les systémiciens appellent une "tentative de solution dysfonctionnelle", concept fondamental de l'École de Palo Alto.

L'approche systémique stratégique : changer le regard pour changer le problème

La thérapie systémique stratégique propose une approche radicalement différente des thérapies conventionnelles. Plutôt que de chercher les causes profondes ou de travailler sur l'exposition graduelle, elle vise à interrompre les tentatives de solution inefficaces et à introduire des stratégies paradoxales.

L'efficacité de cette approche est remarquable : selon les données présentées dans "Le grand livre du diagnostic systémique et de l'intervention stratégique", l'approche systémique stratégique affiche un taux de résolution de 82% pour les troubles paniques et l'agoraphobie, avec 61% de cas résolus complètement et 21% significativement améliorés, en seulement 7,1 séances en moyenne.

Ces résultats s'expliquent par l'utilisation de techniques spécifiques qui visent à briser les schémas de pensée et de comportement auto-entretenus.

Les techniques paradoxales : quand la solution devient le problème

L'une des particularités de l'approche systémique est l'utilisation de prescriptions paradoxales. Comme le souligne l'article sur le paradoxe de la spontanéité, ces techniques visent à créer un changement en prescrivant, de manière contrôlée, le symptôme que l'on cherche à éliminer.

Imaginer le pire

La technique "imaginer le pire" constitue un outil puissant dans le traitement de l'agoraphobie. Contrairement à l'intuition qui pousserait à éviter de penser aux scénarios catastrophiques, cette technique invite la personne à délibérément imaginer les pires conséquences possibles de ses peurs, pendant des périodes définies (généralement 5 fois 5 minutes par jour). Cette prescription, qui peut sembler contre-intuitive, permet de démystifier la peur et de réduire son emprise. Cette technique figure parmi les plus efficaces avec un taux d'utilisation de 57% dans le traitement des troubles paniques et de l'agoraphobie.

Les lettres émotionnelles

Autre technique fréquemment utilisée (44% des cas (Vitry, 2024)), les lettres émotionnelles permettent d'exprimer les émotions refoulées dans un cadre sécurisé. Cette technique s'avère particulièrement efficace pour les personnes qui ont tendance à intellectualiser leurs peurs plutôt qu'à les ressentir pleinement.

Observer sans agir

La prescription "ne rien faire" ou "observer sans agir" constitue un renversement complet de la logique habituelle d'intervention. En demandant au patient d'observer ses symptômes sans tenter de les contrôler, le thérapeute crée un espace où la personne peut développer une nouvelle relation avec sa peur, moins réactive et plus observatrice.

L'importance du système familial et social

L'approche systémique accorde une attention particulière au contexte relationnel de la personne souffrant d'agoraphobie. Comme le souligne l'article sur les problèmes des familles modernes, les dynamiques familiales peuvent jouer un rôle crucial dans le maintien ou la résolution du trouble.

Dans certains cas, l'agoraphobie peut servir une fonction dans le système familial : maintenir la cohésion du couple, éviter des conflits latents, ou préserver un équilibre dysfonctionnel. Le thérapeute systémique travaille non seulement avec l'individu, mais aussi avec son système relationnel pour créer un changement durable.

Étude de cas : quand la peur recule pas à pas

Pour illustrer l'efficacité de l'approche systémique, prenons l'exemple présenté dans l'article "Exemple de traitement d'une attaque de panique". Une femme de 35 ans, incapable de s'éloigner de son domicile depuis une attaque de panique survenue dans un centre commercial, consulte après plusieurs mois d'évitement croissant.

Le thérapeute, plutôt que de proposer une exposition graduelle classique, prescrit paradoxalement d'imaginer le pire scénario possible pendant des périodes définies, et de porter attention aux moments où la peur est moins présente. Cette approche permet à la patiente de réaliser que sa peur fluctue et n'est pas permanente.

En parallèle, le thérapeute travaille avec le conjoint pour modifier ses comportements d'aide qui, bien qu'intentionnés, maintiennent le problème. Après seulement six séances, la patiente peut à nouveau se déplacer seule, d'abord sur de courtes distances, puis progressivement plus loin.

Mesurer le changement : l'échelle PRS

Pour évaluer l'efficacité de l'intervention, les thérapeutes systémiques utilisent souvent l'échelle PRS (Problem Resolution Scale), présentée dans l'article "Échelle PRS : outil de mesure des progrès". Cette échelle permet de quantifier les progrès réalisés et d'ajuster l'intervention en conséquence.

La différence entre anxiété et peur : une distinction cruciale

Pour comprendre pleinement l'agoraphobie, il est essentiel de distinguer l'anxiété de la peur, comme l'explique l'article "Quelle est la différence entre l'anxiété et la peur". Alors que la peur est une réaction à un danger identifiable, l'anxiété est une appréhension diffuse face à une menace indéterminée. Dans l'agoraphobie, ces deux dimensions s'entremêlent : la peur concrète des situations d'où il serait difficile de s'échapper, et l'anxiété diffuse face à la possibilité d'une attaque de panique. Cette double dimension nécessite une approche thérapeutique qui adresse ces deux aspects simultanément.

Conclusion : vers une liberté retrouvée

L'approche systémique stratégique offre une perspective rafraîchissante et efficace pour traiter l'agoraphobie. En considérant le trouble non comme un défaut intrinsèque à l'individu, mais comme le résultat d'interactions complexes et de tentatives de solution dysfonctionnelles, elle ouvre la voie à des interventions brèves et puissantes.

Les résultats impressionnants (82% d'efficacité) témoignent de la pertinence de cette approche qui, en seulement quelques séances, permet à de nombreuses personnes de retrouver leur liberté de mouvement et d'existence.

Références

Gloster, A. (2011). Therapist-guided exposure in CBT for panic disorder with agoraphobia: RCT.

Papola, D. (2021). Comparative efficacy and acceptability of psychotherapies for panic disorder with or without agoraphobia: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials.

Pompoli, A. (2016). Psychological therapies for panic disorder with or without agoraphobia in adults: a network meta-analysis.

Porter, E. (2015). A systematic review of predictors and moderators of improvement in CBT for panic disorder and agoraphobia.

Sánchez-Meca, J. (2010). Psychological treatment of panic disorder with or without agoraphobia: a meta-analysis.

Vitry, G. (2024). La thérapie brève systémique stratégique, De Boeck

Vitry, G. et al. (2024). Le grand livre du diagnostic systémique et l'intervention stratégique, Dunod.

AUTEUR : Matteo PAPANTUONO - Formateur – Psychothérapeute en profession libérale

© <https://www.lact.fr/nos-videos-articles/839-therapie-systemique-face-a-lagoraphobie-sortir-de-la-peur-du-monde>