



FAIRE FACE AUX PANIQUES
COMMENT VAINCRE LES CRISES ET L'AGORAPHOBIE
Dr Franck Peyré

Éditeur : **Retz**

Véritable guide pratique avec de nombreux exemples, des exercices et des résumés, cet ouvrage propose des solutions pour vaincre les crises de paniques et l'agoraphobie grâce aux thérapies comportementales et cognitives.

Nous sommes tous les jours confrontés à des situations qui peuvent provoquer en nous de l'anxiété ou de l'angoisse. La plupart du temps, nous parvenons à gérer ces émotions et à éviter les crises. Mais, dans certains cas, nous nous sentons débordés par cette angoisse : c'est l'enchaînement incontrôlable qui mène des crises d'angoisse (les paniques) à leur hantise (le trouble panique) et à la peur d'affronter certains lieux et certaines situations (l'agoraphobie). Incapables de mener une vie normale, nous sombrons alors dans la dépression.

Cet ouvrage propose des solutions fondées sur des thérapies comportementales et cognitives qui ont fait la preuve de leur efficacité. Conçu comme un manuel de traitement avec de nombreux exemples, des exercices et des résumés, sa lecture ne nécessite aucune connaissance médicale ou scientifique.

S'adressant directement aux personnes concernées, il apporte, dans un premier temps, les informations nécessaires pour appréhender les trois stades évoqués. Il contribue ainsi à dédramatiser les troubles et à préparer l'entrée en thérapie.

L'ouvrage expose ensuite les méthodes comportementales et cognitives en partant de l'analyse fonctionnelle du problème. En fonction du résultat de cette analyse, il est procédé

au choix de la méthode thérapeutique la plus adaptée aux cas personnels et de poursuivre les étapes successives de la thérapie, en construisant au fur et à mesure un traitement personnalisé. Enfin, l'ouvrage explique ce qu'est la guérison et comment maintenir les progrès obtenus.

© <https://tcc.apprendre-la-psychologie.fr/catalogue/livres-pour-les-patients/faire-face-aux-paniques-comment-vaincre-les-crisis-et-l-agoraphobie.html>