

LA TCC POUR SUPPRIMER SES PEURS ET SES PHOBIES

Aujourd'hui on est parti pour un article assez conséquent sur la phobie, vous savez cette peur inconsciente terrifiante, ces phobies qui nous malmènent sévèrement sans *raison valable*.

Dans cet article je propose le condensé de l'analyse et la solution que le Docteur Christophe André nous enseigne dans son célèbre livre « Psychologie de la peur : Craintes, angoisses et phobies ».

Christophe André, ce grand nom de la psychologie du bien-être vous dit sûrement quelque chose, en tout cas on en a souvent parlé sur ce blog, et aujourd'hui encore il nous éclaire sur ce mal-être qui peut se muer, pour beaucoup d'entre nous, en coup fatal si on ne le traite pas à fond.

1 - Désobéir à ses peurs

Comme le dit le Dr. Christophe André dans son livre, imaginez que quelqu'un s'incruste chez vous, au chaud dans votre maison sans vous demander votre avis, imaginez ensuite qu'il se sert tranquillement dans votre frigo, qu'il s'installe dans votre salon et vous suit de partout comme un petit chien. Si ce quelqu'un commence à vous donner des ordres du style : » Gratte-moi le dos, apporte-moi le petit déj' au lit, cire mes chaussures, laisse-moi ta chambre et va dormir sur le canapé ... » et que vous obéissez, pourquoi voulez-vous qu'il parte ?

Puisqu'on obéit au doigt et à l'œil, essayez de trouver une raison pour que cet hôte s'en aille ! Vous n'en trouverez pas ! Plus on se soumettra à ce quelqu'un, plus il restera à taper l'incruste chez nous !

C'est exactement pareil pour la peur : si on lui obéit à chaque fois qu'elle nous donne un ordre (» Ne mange pas avant de sortir « , « ne prends pas le train, tu vas voir des gens vomir », » prends un anti-émétique ou tu vas vomir » ...), pourquoi voulez-vous qu'elle diminue et tende à disparaître ? Au contraire, elle prendra racine en nous.

Nous sommes beaucoup trop tolérants vis à vis de cet » invité indésirable « , trop soumis. Évidemment, quand cela fait des années que nous souffrons de la phobie, il est moins facile de **distinguer nos intérêts propres et ceux de la phobie**. Mais ce recul est essentiel parce que les intérêts des deux parties sont tout à fait opposés. Il faut absolument comprendre que nous sommes différents de la peur. Nous ne sommes pas la peur. Nous n'avons pas les mêmes intérêts qu'elle. Nous nous voulons indépendants, autonomes et sereins, *la peur nous veut dépendants et veut nous maintenir dans cet état de dépendance*.

Plus on laisse le temps passer, plus on a tendance à croire les évitements et rituels comme étant des *choix personnels*. **Mais c'est faux**. Vous ne refusez pas d'aller à une soirée parce que vous vous ennuyez. Vous n'allez pas à une soirée parce que votre peur vous dicte votre conduite. Comme c'est devenu un fait, vous vous faites croire à vous-mêmes (ainsi qu'aux autres !) que vous allez vous y ennuyer. Il faut donc **désobéir à la peur et lui déclarer la guerre**. Il est évident qu'elle ne va pas se laisser faire.

En affrontant ce qu'elle nous ordonne d'éviter, elle va nous faire ressentir un malaise (les symptômes de l'angoisse : Maux de ventre, nausées, frissons, vertiges, suées, tremblements, inconfort émotionnel ...). Mais n'oubliez jamais qu'en obéissant à la phobie, par vos évitements, vous achetez au prix fort votre tranquillité. Pour un peu de tranquillité sur le moment (la diminution de la crise d'angoisse entre autres), vous **sacrifiez votre avenir**.

Accepter ce type de confort au présent, c'est renoncer à sa liberté future. Mais attention ! La lutte contre une phobie n'est pas une bataille, c'est une guerre d'usure, une guerre de tous les jours qui se mène de **façon progressive**. Ce n'est pas en gagnant un combat et en ayant fait reculer l'adversaire une fois qu'on a gagné. Il faut repousser l'adversaire là où il doit être : derrière les frontières de la peur normale.

2 - S'informer vraiment sur ce qui vous fait peur

Comme le dit le Dr. Christophe André dans son livre, nous nous intéressons mal à ce qui nous fait peur : nous le faisons de façon trop partielle et trop superficielle. Partielle parce que nous avons tendance à n'intégrer que les informations qui confirment nos craintes. Par exemple, les phobiques de l'avion gardent en mémoire toutes les grandes catastrophes aériennes mais sont moins frappés par la majorité des avions qui ne se crashent pas. Nous nous rappelons volontiers le vomissement des personnes dans les fêtes foraines mais nous nous voilons la face par rapport aux quantités majoritaires de personnes qui ne vomissent pas.

Superficielle parce que nous évitons tout ce qui nous rappelle notre phobie. Nous évitons par exemple de lire ou de regarder des informations concernant le vomissement concret et de quoi il est composé parce que nous le redoutons. Mais en agissant ainsi, nous

nous maintenons dans un état d'ignorance qui permet à notre imaginaire de fantasmer sur tout un tas de » dangers « .

Il est important de se pencher de façon différente sur le vomi et de collecter les informations nécessaires. Mais beaucoup ne prennent pas la peine d'aller jusqu'au bout de cette recherche d'informations car elle est *pénible émotionnellement parlant* : c'est déjà quelque part une confrontation en imaginaire. Bien sûr, ces informations ne sont pas un traitement mais elles sont utiles au préalable, ce qui pourra se confirmer sur le terrain, dans les exercices de la TCC.

3 - Ne plus avoir peur de la peur

Comme le dit le Dr. Christophe André dans son livre, il est normal d'avoir peur. Le problème ne vient pas du fait qu'on ressent de la peur, mais plutôt du fait qu'on se mette à **paniquer face à elle**. La solution n'est pas donc d'éviter à tout prix qu'une peur survienne mais plutôt d'apprendre à ne plus la craindre. Comment ? En s'entraînant régulièrement à la contrôler. Ainsi, on pourra diminuer au fur et à mesure son intensité. Il faut donc que nous apprenions, non pas seulement à nous confronter à nos peurs, mais aussi à accepter que nous ayons une certaine dose de peur. Le but n'est pas de supprimer la peur puisqu'elle est normale.

Le but est d'en faire bon usage et de la régler à un niveau qui soit utile, sans être éprouvant, ni pour le corps, ni pour le mental.

Ce travail d'acceptation est nécessaire parce que nous avons beaucoup d'émotions négatives qui sont liées à la survenue ou au retour de la peur. Il faut accepter sa peur, donc arriver à ne plus éprouver ni honte, ni crainte, ni tristesse. La peur n'est pas un défaut de force ou de volonté.

4 - Modifier sa vision du monde

Comme le dit le Dr. Christophe André dans son livre, nous avons une vision du monde qui repose sur 3 grandes familles de craintes phobiques :

1. Le monde est dangereux et j'ai peur de tout ce qui peut se passer (le danger règne à l'extérieur).
2. Je ne suis pas fiable et j'ai peur de mes propres réactions (le danger peut aussi venir de l'intérieur).
3. Je ne suis pas capable de faire face et je ne peux pas me faire confiance (je ne peux survivre que par la fuite ou l'évitement).

Le monde est dangereux parce que nous adhérons à beaucoup de scénarios catastrophe : ce sont des prédictions catastrophiques, le plus souvent erronées, de ce qui va sûrement se passer en cas de confrontation. Par exemple : » Si je sors en plein hiver au centre commercial, je vais croiser des gens, respirer le même air qu'eux ; ces gens-là peuvent avoir une gastro-entérite et je vais l'attraper en respirant cet air-là. Je vais rentrer chez moi et dans les 48 heures qui vont suivre, je vais me mettre à vomir mes tripes ... «

Les scénarios catastrophes nous paraissent comme hautement probables et ont deux conséquences sur nous : l'**évitement** et la **détresse**. ***La confrontation par la réflexion ou par l'action sont le fondement de toute thérapie des phobies.***

Je ne suis pas fiable parce que sous l'emprise de la peur, nous avons peur de perdre le contrôle de nous-mêmes. On interprète nos malaises physiques (symptômes de l'angoisse : nausées, vertiges, suées, panique, étouffement, maux de ventre etc. etc.) comme la preuve qu'il y a bien un danger. » Si j'ai des nausées, c'est bien parce que je vais vomir « . Nous nous engluons donc dans une spirale d'interprétations erronées ou excessives, basées sur une foi en ses sensations ou intuitions. Cette confusion entre le ressenti et le réel montre bien le mauvais usage de notre hypersensibilité qui, au lieu de nous précipiter dans les stratégies d'adaptation à l'environnement, nous précipite dans l'affolement.

Je ne suis pas capable de faire face parce que nous pensons que nous ne disposons pas des ressources pour affronter la situation. Lorsque nous sommes obligés d'affronter pour une raison ou pour une autre, sans pouvoir éviter, nous aurons donc tendance à dépendre de solutions externes (être toujours accompagné, se promener avec des anti-émétiques ou des bonbons à la menthe, chewing-gums ...)

Cela explique aussi qu'on scrute immédiatement les recours que nous pourrions avoir dans les situations angoissantes (chercher les wc des yeux etc etc ...)

Ces précautions sont également une forme atténuées d'évitements : elles empêchent de vérifier que le danger n'existe pas. Il faut arriver à les combattre peu à peu elles aussi.

Nous avons peur longtemps à l'avance lorsqu'on sait qu'on va devoir se confronter. Nous avons un vrai calendrier dans la tête, nous anticipons mais nous ruminons aussi après la confrontation (par exemple, nous psychotons sur la gastro-entérite et après une sortie, nous sommes persuadés de l'avoir attrapé, nous ruminons pendant 48 heures).

5 – Se confronter selon les règles

Comme le dit le Dr. Christophe André dans son livre, les exercices de confrontation sont primordiaux pour travailler sur notre phobie. Sans confrontation à la peur, aucun progrès ne peut se faire. C'est ce qu'on appelle en TCC les techniques d'exposition. La méthode paraît simple mais ces confrontations doivent obéir à des règles très précises pour être efficaces.

Pourquoi se confronter ?

– Pour apprendre à réguler les émotions liées à la phobie au lieu de les subir.

- Pour mettre en place de nouvelles façons d'agir et de réagir au lieu de fuir.
- Pour acquérir de nouvelles façons de penser et de percevoir les situations au lieu de ne voir que du danger, sans jamais vérifier réellement si ce même danger survient réellement.

Attention, les confrontations, qu'elles soient spontanées ou obligées, ne sont pas toujours productives car l'affrontement des peurs phobiques doit respecter des règles strictes pour être efficace dans le temps :

- **L'exposition doit être longue :**

Il faut rester dans la situation angoissante pendant un temps suffisamment long pour voir sa peur commencer à diminuer. Le malaise physique ne dure pas, contrairement à ce que l'on peut penser. L'angoisse finit par descendre mais pour s'en apercevoir, encore faut-il

savoir attendre jusqu'au bout qu'elle descende au lieu de fuir. On n'a l'impression que la crise ne finira jamais si on reste sur place mais c'est totalement faux. Le malaise finit par diminuer pour disparaître.

- **L'exposition doit être complète**

Pendant l'exposition, il ne faut pas qu'il y ait d' » évitements subtils « , c'est-à-dire un petit trucage pour faire descendre l'angoisse avant l'heure. (par exemple, dans le métro face à la foule éviter de vous occuper avec son téléphone, etc. etc.)

- **Les expositions doivent être répétées**

Pour un traitement efficace d'une très grande peur, une fois ne suffit absolument pas. Les exercices doivent être régulièrement recommencés. Grâce à cette répétition, l'intensité et la durée de la peur baisseront et ce, durablement. L'anxiété montera à chaque fois moins

haut et durera moins longtemps. Le but est d'apprendre à notre cerveau émotionnel qu'il n'y a pas de danger, il faut donc des répétitions régulières. Il faut user la réaction conditionnée de peur, la fatiguer.

- **L'exposition doit être progressive**

Il faut commencer par s'exposer progressivement à des situations de difficulté croissante. Si on se fait violence, on peut perdre pied, ce qui serait alors aggravant. Si cela nous arrive, c'est que nous avons visé trop haut pour nous. Il faut alors se fixer un objectif plus

modeste et faire les choses petit à petit, en douceur. Le mieux est d'établir une liste d'objectifs, qui seront des étapes à franchir les unes derrière les autres. Par exemple, pour les émétophobes, sortir avant un repas dans un endroit rempli de monde en hiver. Puis, sortir après un repas dans un endroit rempli de monde hors période hiver. Puis, sortir après un repas dans un endroit rempli de monde en hiver. Etc etc ...

Christophe André
Psychologie
de la peur
Craintes, angoisses
et phobies



psychologie