

Coaching/Développement personnel

Traiter ses peurs et ses phobies avec la TTC

(Thérapie cognitivo-comportementale)

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'oeil, 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 antiémétique 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. Partiale 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 pas 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 :

- Le monde est dangereux, et j'ai peur de tout ce qui peut se passer (le danger règne à l'extérieur).
- Je ne suis pas fiable, et j'ai peur de mes propres réactions (le danger peut aussi venir de l'intérieur).
- 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 catastrophe 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, 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 ...) Cela explique aussi qu'on scrute immédiatement les recours que nous pourrions avoir dans les situations angoissantes (chercher les wc des yeux 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 :

A - 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.

B - 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.

C - 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.

D - 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 ...

6 - Se respecter et faire respecter ses peurs par les autres.

Comme le dit le Dr. Christophe André dans son livre, guérir de sa phobie est un travail dans le temps et il faut se respecter, c'est à dire se stimuler sans se faire violence. Le but n'est pas de devenir une personne sans peur mais de devenir une personne qui ne se laisse pas diriger par ses peurs.

N'oubliez pas que, malgré cette phobie complexe et envahissante qu'est l'émétophobie, vous n'êtes pas phobique. Et vous n'êtes encore moins que phobique. Votre personne ne se réduit pas à l'état de phobie. Nous sommes toutes des personnes normales souffrant de phobie, même si, de par nos souffrances chroniques, nous avons une estime de nous mêmes déplorable. Autrement dit, il ne faut pas uniquement nous occuper de nos symptômes mais aussi de notre personne. Si nous nous respectons, les autres auront tendance à nous respecter.

Généralement, la règle la plus adaptée est de se simplifier la vie : parler clairement de ses peurs sans se dévaloriser.

Or, pas mal de phobiques ont tendance à cacher leurs peurs : pour éviter un jugement, pour éviter des conseils mille et une fois entendus, parce qu'ils se sentent infériorisés, parce qu'ils considèrent que ça ne regarde pas les autres. Mais cacher quelque chose tend à nous mettre dans un inconfort émotionnel. Ça nous coûte.

Nous pouvons parler de notre phobie sans pour autant nous faire passer en malades ou en victimes. L'entourage doit le respecter, sans pour autant être votre thérapeute. Mais attention, ce n'est pas parce que nous devons faire respecter nos peurs qu'il ne faut rien entreprendre contre elles !

Le but d'en parler à notre entourage est plutôt de trouver une certaine liberté pour nos moments de confrontations.

7 - Réfléchir à sa peur, son histoire et sa fonction.

Comme le dit le Dr. Christophe André dans son livre, beaucoup de patients phobiques ont longtemps été traités par des thérapeutes s'attachant au passé, à l'enfance. Effectivement, le passé est capital pour nous et pour la compréhension de nos craintes. Il est important d'y réfléchir, mais il est important également de ne pas s'y égarer ou s'y enfoncer.

En général, ça ne suffit d'ailleurs pas pour se débarrasser de la peur. Mais ça contribue à apprendre sur les erreurs qui ont conduit à aggraver les peurs et surtout sur comment ne pas les reconduire. Ressasser le passé n'est pas la solution pour se débarrasser de sa phobie. Le combat se mène au présent. Ceci ne signifie pas qu'il faille complètement ignorer le passé non plus !

Réfléchir à l'histoire de sa phobie est une étape utile, ça permet de comprendre comme elle s'est installée en nous et comment par la suite, nous l'avons nourrie et entretenue. Pour ce qui est du sens caché de la phobie, il a longtemps été dit qu'elle était le reflet de problèmes non réglés de notre enfance. Par exemple, quand nous disons : " J'ai peur de vomir parce que j'ai certainement quelque chose à vomir dans mon passé ", il n'y a pas vraiment de risque à dire ça. Qui n'a pas eu de problèmes auparavant ? Tout le monde sur terre pourrait dire la même chose. Cela peut être valide, mais il semblerait que ce soit loin d'être toujours le cas.

8 - Prendre soin de soi.

Comme le dit le Dr. Christophe André dans son livre, ce qui va suivre, sans être forcément nécessaire, est utile.

L'exercice physique, quel qu'il soit, est bénéfique aux personnes souffrant de très grandes peurs. D'une part parce que ça augmente le bien-être chez tout le monde, d'autre part parce que ça a un effet sur l'humeur, surtout si c'est régulier, sur le long terme. Et puis faire de l'exercice physique nous permet de nous familiariser avec les manifestations physiques de notre corps que nous pouvons parfois retrouver dans nos crises d'angoisse : transpiration, accélération du rythme cardiaque, hyperventilation etc ...

La dose d'exercice souhaitable semble être l'équivalent de 3 fois 1/2 heure de marche par semaine, sur un rythme aussi rapide que possible.

L'alimentation semble être utile aussi, bien qu'il n'existe aucun régime antiphobie. Les oméga 3 ne sont pas synthétisés par notre corps, on les retrouve dans les poissons gras (saumon, thon, sardines, maquereaux), les noix, l'huile de colza, certains végétaux comme les épinards ...

Cela semble contribuer à la régulation (et dérégulation ?) des émotions.

Il existe néanmoins des aliments ou des toxiques à éviter. C'est le cas du café (qui augmente la sensibilité à la peur), de l'alcool et du cannabis (souvent utilisés par les phobiques pour tenter de réguler leurs peurs, ce qui peut entraîner une dépendance rapidement et des effets néfastes), du tabac (qui donne l'impression de calmer mais qui à contrario fragilise les gens à long terme)

Les phobiques que nous sommes savons qu'il y a des jours avec et des jours sans. Certains jours, les peurs se font moins oppressantes ; mais parfois, elles redoublent d'intensité. Une des explications à ces fluctuations est souvent le niveau global de stress. Plus nous sommes stressés par la vie de tous les jours, plus notre phobie s'exprimera et nous gênera.

9 - Apprendre à se relaxer et à méditer.

Comme le dit le Dr. Christophe André dans son livre, les phobies sont des maladies psychosomatiques : leurs symptômes, pour la plupart, s'expriment à travers le corps Et ces manifestations somatiques (symptômes de l'angoisse) nourrissent et aggravent à leur tour les phénomènes psychologiques, d'où l'intérêt d'interrompre ce cercle vicieux.

Nous avons tendance à être souvent en tension psychologique et physique excessive. Les exercices de relaxation permettent de ralentir le rythme cardiaque, de relâcher les muscles, bref, tout l'inverse de ce que déclenche la peur. La relaxation est donc très utile mais ne représente pas une thérapie à elle seule pour ce qui concerne les phobies. C'est un outil de qualité de vie, de régulation émotionnelle.

Il y a plusieurs niveaux :

- Elle peut consister en une simple prise de conscience de ses sensations corporelles et en des exercices de détente simple (respiration ample et calme, position confortable) effectués le plus souvent possible pour faire baisser le niveau moyen de tension anxieuse. Ce sont des " mini-relaxations ".
- Sur un niveau plus perfectionné, elle peut proposer des exercices plus complets pour apprendre ce qu'est la détente physique et mettre en place peu à peu des automatismes : plus souvent on se relaxe, plus facilement on arrivera à déclencher des états de relaxation.

Attention, la relaxation n'a pas pour but de faire disparaître totalement la sensation d'anxiété. Le retour de la peur ou de l'angoisse derrière ne veut pas dire que la relaxation a été inutile. C'est une démarche sur le long terme et plus un bon outil de qualité de vie plutôt qu'une démarche thérapeutique.

Quant à la méditation, elle consiste à entraîner peu à peu sa conscience à rester dans un état d'acceptation tranquille de ce qui nous entoure et de ce que nous ressentons. La tâche est donc difficile pour les phobiques car nous sommes habituellement en état de vigilance et de lutte vis à vis de l'environnement et de leurs pensées et sensations physiques.

Ça pourrait être bénéfiques à 3 niveaux :

- Induire un effet facilitant la relaxation : la plupart des anxieux ont du mal à se relaxer car ils sont trop réceptifs à la moindre sollicitation de leur attention. Il faut apprendre à se détendre malgré les dérangements quotidiens, même les pensées parasites.
- Induire une attention à la fois vigilante et dispersée des personnes phobiques : nous avons du mal à concentrer notre attention parce que celle-ci est consacrée à la surveillance inquiète plutôt qu'à l'observation détendue. Nous avons du mal à abandonner ce réflexe de surveillance de ce qui nous entoure.
- Induire une capacité d'acceptation des états émotionnels négatifs : cela consiste en laisser arriver puis accepter les sensations, pensées, émotions, images désagréables pouvant survenir sans chercher à les repousser ou à les discuter. Il s'agit de se dire : " Ce qui me fait peur peut arriver. Ce n'est pas arrivé, cela peut ne jamais arriver, mais cela peut aussi arriver ".

Nous devons apprendre peu à peu à supporter ces images ou ces idées. Nous dire que notre inquiétude, elle, ne servira à rien. Elle ne modifiera pas le cours des choses. Ce sont mes actes qui modifieront le cours des choses ".

10 - Maintenir ses efforts sur la durée.

Comme le dit le Dr. Christophe André dans son livre, il semble qu'on reste toujours un " ancien phobique ".

L'expérience de la phobie est étalée en général sur plusieurs années de notre vie et représente un morceau de nous-mêmes qu'on ne peut pas effacer, même après guérison. Et puis les vulnérabilités émotionnelles qui sont l'origine de la phobie, elles, tendent à rester sur place et à ne pas disparaître. Mais si on a su mettre au placard la phobie une fois, on saura le refaire. C'est un peu comme le vélo, ça ne s'oublie pas. Et évidemment, plus on en fait, moins on oubliera.

Si les efforts sont maintenus sur la durée, nous serons protégés du retour de la phobie. D'autant plus qu'avec le temps, les efforts deviennent plutôt des automatismes et un style de vie.

Faire régulièrement ses exercices d'exposition à la peur est une « gymnastique psycho-émotionnelle » et est sans doute la méthode la plus efficace. Il faut donc se confronter régulièrement à nos " peurs préférées " ; c'est une très bonne arme anti-rechute. On s'aperçoit que le danger tant attendu et redouté n'apparaît pas.

Les crises d'angoisse, cette panique qu'on redoute tant et que nous comparons à une énorme tremblement de terre devient, au fil du temps, une petite secousse qui arrive, qu'on laisse passer et qui disparaît. On voit qu'on tient bon, alors on n'a plus peur. Et on n'a plus peur à l'avance non plus. On arrête de vivre dans la hantise d'une rechute, on profite de la vie.

Source : emetophobie.net

* L'émétophobie (du grec εμετός, « vomir », et φόβος (phóbos), « peur ») est une peur ou anxiété intense et irrationnelle de vomir. Cette phobie spécifique peut inclure des situations qui causent le vomissement, comme la peur de vomir en public, la peur de voir un autre individu vomir, la peur de regarder des gestes de vomissement ou d'avoir des nausées. Elle serait l'une des phobies les plus répandues dans le monde... ©
wikipedia