

Christophe André

PSYCHOLOGIE DE LA PEUR. *CRAINTES, ANGOISSES ET PHOBIES.*

Ed. Odile Jacob (2005)

Résumé. Ce livre a pour objet les peurs, les phobies, leur fonctionnement et les méthodes pour les vaincre. Les modèles théoriques de la peur la décrivent comme un système d'alarme, produit de l'évolution et de l'adaptation, & une émotion universelle, innée, aux dimensions émotionnelle, psychologique et comportementale. Les peurs acquises, dont font partie les phobies, font suite, le plus souvent, à des traumatismes, des expériences négatives répétées ou sont transmises par apprentissage social. Il existe différentes peurs (*cf. fiche sur les Troubles de l'Anxiété*), parmi lesquelles :

- L'« attaque panique » : la peur, à son paroxysme, ne peut pas être régulée, ce qui paralyse la personne.
- La phobie : la peur, intense, irrationnelle et chronique, parfois spécifique à un stimulus particulier, ne peut pas être régulée. Elle peut survenir même en l'absence du stimulus anxiogène. La personne souffrant de phobie développe une hypersensibilité à ce stimulus, des mécanismes d'évitement ainsi qu'une hyper-vigilance qui entretiennent la phobie.
- L'anxiété, peur anticipée et sans objet précis, est associée à l'attente, au pressentiment ou à l'approche du danger.

• & L'angoisse décrite comme une forme d'anxiété qui se manifeste par de nombreux signes physiques. D'un point de vue neurologique, la peur résulte de l'activation de l'amygdale, au sein du cortex limbique. L'hippocampe permet de recontextualiser cette peur et de l'associer à des expériences passées tandis que le cortex préfrontal participe à la régulation des réactions automatiques (*rythme cardiaque, sudation, etc.*) et à l'adaptation des actions au contexte. Quand aucune régulation émotionnelle n'est possible, l'amygdale reste aux commandes.

C. André s'attarde sur trois formes de thérapies : la psychanalyse, selon laquelle les phobies seraient les symptômes apparents d'un conflit inconscient et de multiples mécanismes de défense ; les thérapies cognitivo-comportementales (TTC) qui, notamment grâce à la technique d'exposition, permettraient une reconfiguration des connexions synaptiques et le développement de stratégies adaptées face au stimulus anxiogène ; & l'Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), qui permettrait de désactiver et reprogrammer les émotions douloureuses associées au souvenir.

Commentaire. L'auteur illustre souvent ses propos par des exemples de patients ou des citations d'ouvrages, ce qui permet de mieux comprendre les nuances et de redonner un sens clinique au terme de « phobie ». Cet ouvrage vise un public large, professionnels de la santé ou non. L'auteur affirme ses convictions, notamment concernant la prise en charge thérapeutique. Il est important de garder à l'esprit que l'ouvrage date de 2005. L'alliance thérapeutique (*le lien entre le thérapeute et le patient*) joue un rôle tout aussi fondamental que les techniques thérapeutiques utilisées dans l'accompagnement de la personne phobique vers un mieux-être.

Citation. « 10 commandements de la lutte anti peur : (1) Désobéissez à vos peurs ; (2) Informez-vous vraiment sur ce qui vous fait peur ; (3) N'ayez plus peur de la peur ; (4) Modifiez votre vision du monde ; (5) Confrontez-vous aux règles ; (6) Respectez-vous et faites respecter vos peurs par les autres ; (7) Réfléchissez à votre peur, son histoire, sa fonction ; (8) Prenez soin de vous ; (9) Apprenez à vous relaxer et à méditer ; (10) Maintenez vos efforts sur la durée ».

Fiche sur les troubles de l'anxiété : https://www.psyintegrative.fr/images/Pathologies/Schemas_Anxiete.pdf

Découvrir des techniques thérapeutiques : <https://www.psyintegrative.fr/Techniquetherapeutiques.html>