

**Le Livre de Poche**

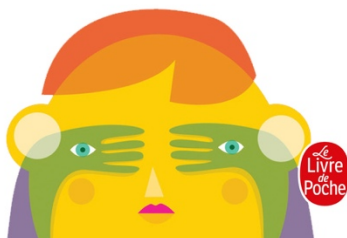
André MARCHAND  
Andrée LETARTE  
Amélie SEIDAH

# La peur d'avoir peur

ANDRÉE LETARTE    ANDRÉ MARCHAND    AMÉLIE SEIDAH

## LA PEUR D'AVOIR PEUR

GUIDE DE TRAITEMENT DU TROUBLE  
PANIQUE ET DE L'AGORAPHOBIE



Le Livre de Poche remercie les éditions Trécarré  
pour la parution de cet extrait

# SOMMAIRE

Introduction.....	15
-------------------	----

## PREMIÈRE PARTIE : COMPRENDRE

### Chapitre 1

<b>Quand la peur devient phobie.....</b>	<b>21</b>
La peur : une émotion protectrice.....	21
La phobie : une souffrance inutile.....	24
<i>Critères d'une attaque de panique (AP).....</i>	<i>26</i>
Les deux premiers types de phobies.....	28
La phobie spécifique.....	29
L'anxiété sociale ou la phobie sociale.....	30
L'anxiété : normale ou excessive.....	32
Une source d'anxiété méconnue : le Trouble d'Anxiété Généralisée (TAG)...	33
L'anxiété d'appréhension et l'alarme apprise.....	34
<i>Figure 1 : Mécanisme d'apprentissage de la réponse d'alarme.....</i>	<i>36</i>
Le troisième type de phobie.....	36
Le trouble panique.....	37
<i>Critères diagnostiques du trouble panique (TP).....</i>	<i>37</i>
L'agoraphobie.....	40
<i>Critères diagnostiques de l'agoraphobie.....</i>	<i>40</i>
Résumé.....	45

### Chapitre 2

<b>Le développement du troublepanique et de l'agoraphobie.....</b>	<b>46</b>
Le portrait des gens atteints.....	46
Prévalence et âge d'apparition.....	47
Genre et culture.....	47
Coûts et répercussions.....	48
Comorbidité.....	49

## La peur d'avoir peur

Les causes du trouble panique et de l'agoraphobie .....	50
Les facteurs prédisposants .....	50
<i>La vulnérabilité biologique</i> .....	51
<i>La vulnérabilité psychologique</i> .....	53
Le contexte d'apparition de la première attaque de panique .....	56
Les facteurs déclencheurs .....	57
<i>Les agents stressseurs physiques</i> .....	57
<i>Les agents stressseurs psychosociaux</i> .....	58
<i>Les agents stressseurs chroniques</i> .....	58
Les facteurs d'entretien .....	59
<i>Le conditionnement et l'évitement intéroceptif</i> .....	59
<i>L'interprétation catastrophique des sensations</i> <i>et l'anxiété d'appréhension</i> .....	60
<i>Les comportements d'évitement, d'échappement</i> <i>et les objets sécurisants</i> .....	62
<i>Les autres facteurs d'entretien</i> .....	63
a) Les agents stressseurs chroniques .....	63
b) Le soutien social inadéquat .....	63
c) Les bénéfiques secondaires .....	64
La réaction en chaîne .....	65
<i>Figure 2 : Séquence du développement du trouble panique</i> <i>et de l'agoraphobie</i> .....	66
<i>Figure 3 : Cycle des facteurs d'entretien de l'attaque de panique</i> .....	67
Un enfant surprotégé .....	67
Plus d'attaques de panique, moins de projets .....	69
Résumé .....	70
<b>Chapitre 3</b>	
<b>L'évaluation du trouble panique et de l'agoraphobie</b> .....	71
S'autoévaluer .....	71
Que faut-il évaluer ? .....	72
Évaluer sa santé physique .....	73
Votre portrait d'avant le TP/Ago .....	74
Les facteurs prédisposants .....	75

Les facteurs déclencheurs .....	76
Les facteurs d'entretien .....	77
Les attaques de panique et l'anxiété .....	77
Les interprétations catastrophiques et l'anxiété d'appréhension .....	81
Carnet d'observations quotidiennes .....	82
L'évitement de lieux et de situations et l'échappement .....	84
L'évitement intéroceptif .....	91
Les bénéfiques secondaires et le soutien social .....	92
L'agent stresseur chronique .....	93
Évaluer sa motivation à changer .....	93
Résumé .....	95

## SECONDE PARTIE : CHANGER

### Chapitre 4

<b>Le traitement : l'attaque de panique et sa gestion</b> .....	99
Un traitement à plusieurs composantes .....	99
Démystifier la panique et ses conséquences .....	100
Le système nerveux .....	100
<i>Figure 4 : Représentation du système nerveux</i> .....	101
<i>Figure 5 : Le système nerveux autonome</i> .....	103
La réaction d'alarme en présence d'un danger réel .....	103
La fausse alarme et l'hyperventilation .....	106
Les capacités de l'organisme .....	107
<i>Tableau 1 : Réactions de l'organisme dans certaines conditions</i> .....	108
L'alarme apprise .....	109
La peur d'un infarctus .....	110
La peur d'étouffer .....	111
La peur de s'évanouir .....	111
Les jambes molles .....	113
La peur de devenir fou .....	114
La peur de perdre le contrôle de soi .....	114
Modifier son discours intérieur .....	115
<i>Tableau 2 : Modification du discours intérieur</i> .....	117

## La peur d'avoir peur

<i>Tableau 3 : Exemple de modification du discours intérieur</i> .....	118
Faire face à la panique : trois étapes clés .....	119
1. Accepter les sensations .....	120
2. Se parler de façon réaliste .....	120
3. Rester sur place .....	121
Et la pensée positive ? .....	121
Résumé .....	123

### Chapitre 5

<b>Le traitement : apprivoiser les sensations et les situations redoutées.</b> ..	124
L'exposition aux stimuli intéroceptifs .....	124
L'exclusion pour raison médicale .....	126
La procédure d'exposition aux stimuli intéroceptifs .....	127
<i>Tableau 4 : Liste des exercices intéroceptifs</i> .....	129
<i>Tableau 5 : Présentation de quelques résultats d'Isabelle</i> .....	131
<i>Tableau 6 : Détermination des exercices intéroceptifs pertinents</i> .....	132
L'entraînement quotidien .....	134
<i>Tableau 7 : Entraînement quotidien aux exercices intéroceptifs</i> .....	136
L'exposition aux activités naturelles .....	139
Et si vous paniquez... ..	141
Affronter plutôt qu'éviter .....	142
L'exposition graduelle, prolongée et répétée .....	144
<i>Figure 6 : Effets produits sur le niveau d'anxiété par différents</i> <i>comportements</i> .....	146
<i>Tableau 8 : Observation des exercices d'exposition aux situations</i> <i>problématiques</i> .....	148
L'état d'esprit à adopter .....	151
L'exposition aux sensations de la panique dans les situations évitées auparavant .....	154
Les périodes difficiles .....	155
Résumé .....	156

## Chapitre 6

<b>La question de la médication</b> .....	157
Les indications et les risques de la médication .....	158
La médication peut être indiquée dans les cas suivants .....	159
Les inconvénients de la médication .....	160
Si vous ne prenez pas de médicaments en ce moment .....	160
... et que vous n'en avez pas besoin .....	160
... et que vous en auriez besoin .....	161
Si vous prenez déjà une médication .....	161
... et que vous n'en avez pas besoin .....	161
... et que vous êtes asymptomatique .....	162
... et que vous en avez besoin pour d'autres raisons que le TP/Ago .....	162
... et que vous la prenez mal .....	163
Les types de médicaments reconnus dans le traitement du TP/Ago .....	163
A. Les antidépresseurs .....	164
B. Les benzodiazépines (BZD) .....	167
Combiner traitement pharmacologique et thérapie .....	169
Résumé .....	170

## Chapitre 7

<b>Le traitement : stratégies complémentaires</b> .....	171
Première embûche : Vous entretenez des comportements de lutte .....	172
<i>Tableau 9 : Exemples de comportements de lutte au quotidien</i> .....	174
Faire de la place aux inconforts .....	176
<i>Tableau 10 : Accueil des inconforts</i> .....	177
Deuxième embûche : vous n'arrivez pas à désamorcer l'hyperventilation .....	178
Troisième embûche : vous n'arrivez pas à modifier votre discours intérieur .....	181
<i>Tableaux 11 : Grille de correction cognitive</i> .....	187
<i>Tableaux 12 : Exemple d'utilisation de la grille de correction cognitive</i> .....	187
Quatrième embûche : vous avez de la difficulté à bénéficier de l'exposition .....	192
<i>Figure 7.1 : Position de choix</i> .....	195
<i>Figure 7.2 : Position de choix</i> .....	196

## La peur d'avoir peur

Cinquième embûche : votre entourage entretient indirectement vos difficultés .....	197
Le soutien qui joue de mauvais tours .....	197
Le soutien qui permet de s'en sortir .....	201
Qui choisir ? .....	204
Sixième embûche : vous ne traitez pas tout le problème .....	206
Résumé .....	207

## Chapitre 8

<b>Maintenir ses acquis</b> .....	208
Adopter de saines habitudes de vie .....	209
Apprendre à se relaxer .....	212
La relaxation active .....	213
<i>Tableau 13 : Groupes musculaires et contractions correspondantes</i> .....	214
La relaxation passive .....	216
L'utilisation des images mentales .....	217
S'ancrer dans le moment présent .....	218
Se parler avec compassion .....	223
<i>Tableau 14 : Les fausses croyances reliées à l'autocompassion</i> .....	226
Bâtir sa confiance personnelle .....	228
La résolution de problèmes .....	229
La fête d'Édouard .....	232
La prise de décisions et la prise de risques en contexte d'incertitude .....	234
La communication et l'affirmation de soi .....	236
Problèmes complexes, multiples et échec du traitement .....	236
Les groupes d'entraide .....	240
Les groupes d'entraide concernant le trouble panique et l'agoraphobie .....	241
Doit-on s'inscrire à ces groupes d'entraide lorsque l'on souffre d'un TP/Ago ? .....	242
Quelques mises en garde sur les groupes d'entraide .....	244
L'avenir des groupes d'entraide .....	245
Résumé .....	245

Conclusion.....	247
Remerciements .....	248
Bibliographie francophone pour les personnes ayant un trouble anxieux et pour les professionnels .....	249
Bibliographie anglophone pour les personnes ayant un trouble anxieux et pour les professionnels .....	251





# INTRODUCTION

La première édition de *La Peur d'avoir peur* a été rédigée il y a vingt-cinq ans. Les auteurs ne savaient pas si des personnes autres que parents et amis se procureraient le livre ! Plus de 80 000 exemplaires plus tard, voici la quatrième édition de ce livre d'autotraitement. Changement important et enrichissant pour nous tous, c'est à trois que nous avons entrepris cette mise à jour.

Nous souhaitons toujours atteindre les mêmes objectifs : mieux faire connaître le trouble panique et l'agoraphobie, problèmes qu'on tarde encore trop à diagnostiquer ; permettre aux gens qui en souffrent de savoir qu'ils ne sont pas seuls et qu'ils peuvent s'en sortir ; leur donner les outils nécessaires pour s'en sortir par eux-mêmes ou pour évaluer la pertinence des traitements qui leur sont offerts ; soutenir les professionnels de la santé dans leur pratique clinique en leur fournissant un outil pratique.

Au fil des ans, nous avons eu nombre de témoignages de gens qui se sont autotraités avec le livre et de témoignages de professionnels de la santé nous disant se référer à notre livre pour guider leur intervention psychothérapeutique. Nous en sommes profondément contents. Parallèlement à cela, nous constatons toutefois que beaucoup d'intervenants qui se disent spécialistes du traitement de l'anxiété sont encore réticents à appliquer des stratégies telles que l'exposition intéroceptive, alors que cette intervention est probante depuis plus de vingt-cinq ans !

Nous souhaitons donc que les psychothérapeutes osent utiliser les stratégies présentées dans ce livre autant que les gens atteints osent le faire ! Nous souhaitons également que les gens qui souffrent de ce trouble osent rechercher et exiger de leur intervenant le traitement qui démontre son efficacité pour plus de 70 % des gens. Malgré les 30 % de ceux qui auront besoin d'interventions supplémentaires ou différentes, quand il est question de

soins de santé, on devrait offrir le traitement de première intention avant les traitements alternatifs.

Nous avons conservé la formule, soit un livre d'autotraitement. Les trois premiers chapitres visent à vous donner une bonne compréhension du problème. Afin de bien saisir les spécificités du trouble panique et de l'agoraphobie, le premier chapitre présente les particularités de certains troubles. Il explique d'abord les différences entre la peur et la phobie. Ce chapitre définit ensuite les deux premiers types de phobies (spécifique et sociale), distingue l'anxiété normale de celle dite plus excessive et décrit l'anxiété d'appréhension et l'alarme apprise. Il définit le trouble panique et l'agoraphobie. Finalement, le chapitre présente les critères diagnostiques des différentes formes du trouble panique et de l'agoraphobie en se référant au *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5)*. Il est essentiel de vous assurer qu'il s'agit bien du ou des problèmes dont vous souffrez avant d'en entreprendre le traitement. C'est pourquoi nous présentons les mécanismes d'acquisition de l'alarme apprise.

Le second chapitre expose, avec de nombreux exemples, l'apparition de ces deux troubles. Vous y trouverez le portrait des gens atteints, les différents éléments qui prédisposent à ces problèmes, les facteurs qui déclenchent les premières attaques de panique et les mécanismes par lesquels les gens entretiennent involontairement leur problème.

Dans le chapitre suivant, nous proposons une stratégie d'évaluation précise pour vous permettre de bien évaluer vos difficultés personnelles. Sachez que la façon dont se présente le problème de trouble panique ou de l'agoraphobie est propre à chaque personne. Bien que les troubles demeurent toujours les mêmes, chaque personne les vit à sa façon, selon son histoire et sa personnalité. Cette évaluation est essentielle pour aider la personne à bien se connaître et surtout à bien planifier son traitement.

Les chapitres suivants expliquent les stratégies thérapeutiques à appliquer pour vaincre le trouble panique ainsi que l'agoraphobie.

Le chapitre 4 vise d'abord à démystifier les sensations physiques ressenties afin que vous puissiez bien comprendre ce qui se passe dans votre corps lors d'une attaque de panique. Il présente ensuite des stratégies concrètes pour ne pas amplifier l'état de panique, en vous aidant notamment à modifier votre discours intérieur et à réagir adéquatement lorsqu'une attaque de panique survient.

Le chapitre 5, quant à lui, vous enseigne comment apprivoiser les sensations physiques, les activités et les situations redoutées. Vous apprendrez comment déprogrammer votre réponse de peur et ainsi retrouver votre autonomie personnelle. Dans le chapitre 6, nous abordons toutes les questions entourant la prise de médication. Quant au chapitre 7, il présente des stratégies complémentaires pour les gens qui ont de la difficulté à appliquer les stratégies fondamentales du traitement présentées aux chapitres 4 et 5. Nous revenons notamment sur l'inefficacité des comportements de lutte, l'hyperventilation, la correction cognitive et la défusion, le rôle de l'entourage et l'importance de traiter tout le problème. Finalement, le chapitre 8 présente des stratégies plus générales pouvant contribuer à une bonne hygiène de vie et à une bonne gestion du stress une fois que le trouble panique ou l'agoraphobie sont réglés.

Nous vous incitons fortement à faire une première lecture rapide de ce guide pour ensuite le relire et entreprendre votre autotraitement. Pourquoi ? Parce que si vous avez une vision globale du problème, vous serez plus confiant et nous croyons que vous réussirez mieux à employer les différentes méthodes de changement proposées. De plus, comme le trouble panique ou l'agoraphobie constituent des problèmes complexes, il s'avère souvent utile de connaître les divers aspects du traitement pour appliquer l'un d'entre eux.

Nous espérons que cette nouvelle édition aidera encore mieux les gens présentant un trouble panique et de l'agoraphobie ainsi que les psychothérapeutes qui les accompagnent dans leur démarche de changement. La vie est exigeante et elle constitue une aventure avec les sensations, les émotions et les expériences qu'elle nous

## La peur d'avoir peur

procure. Nous souhaitons que les gens puissent dire le plus vite possible qu'ils ont déjà souffert d'un trouble panique et de l'agoraphobie, qu'ils profitent pleinement de toutes les occasions que la vie leur offre.

Ne pas avoir peur de ce qui est inoffensif, n'est-ce pas une belle preuve de liberté ?

**André Marchand, Andrée Letarte et Amélie Seidah**

PSYCHOLOGUES