

LES ATELIERS DU PRATICIEN

Christine MIRABEL-SARRON

Pierre-Yves SARRON

Luis VERA

Comment soigner une phobie avec les TCC

**Des peurs normales aux phobies :
mieux comprendre pour mieux savoir
quand et comment traiter**

DUNOD

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage. Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements	d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).
--	--



© Dunod, 2018
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-078981-8

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

Liste des auteurs.....	7
Introduction.....	8
Chapitre 1 – Les phobies : mieux les comprendre pour mieux les traiter.....	10
1 ■ QU'EST-CE QU'UNE PHOBIE ?.....	12
Une souffrance très fréquente.....	12
L'âge d'apparition des phobies.....	13
Une définition internationalement partagée.....	13
L'attaque de panique.....	13
L'évitement.....	14
L'anticipation anxieuse.....	14
Grandes familles de phobies.....	15
Tout peut être source de phobies.....	16
2 ■ DEPUIS QUAND PARLE-T-ON DE PHOBIES ?.....	16
3 ■ COMMENT ÉVOLUE UNE PHOBIE ?.....	17
La phobie extensive.....	17
La guérison spontanée de la phobie.....	18
La phobie chronique.....	19
4 ■ POURQUOI L'ENFERMEMENT DU SUJET PHOBIQUE ?.....	21
5 ■ DES TERMES À NE PAS CONFONDRE.....	23
Chapitre 2 – Comment diagnostiquer une phobie ?.....	26
1 ■ ÉTABLIR UN DIAGNOSTIC DE PHOBIE.....	28
2 ■ COMMENT CLASSER LES PHOBIES ?.....	29
Phobie des animaux.....	31
Claustrophobie.....	32
Peur des environnements naturels.....	32
Phobie situationnelle.....	34
Phobie du sang et des maladies.....	36
Autres phobies.....	37
3 ■ MODÈLES EXPLICATIFS DE L'AGORAPHOBIE.....	39
Modèle de Clark (1996).....	39
Modèle de la fausse alarme de Barlow (1988).....	39
Modèle bio-comportemental de Sheehan et Sheehan (1982).....	40
Modèle cognitif de Beck (1976, 1985).....	41
4 ■ LES PHOBIES SOCIALES.....	41
Symptômes.....	43
5 ■ RECHERCHER D'AUTRES TROUBLES ANXIEUX ASSOCIÉS.....	48
6 ■ IDENTIFIER LA SOUFFRANCE DÉPRESSIVE BIEN SOUVENT ASSOCIÉE.....	49
7 ■ CONSOMMATION ABUSIVE DE SUBSTANCES.....	50
8 ■ FAIRE ATTENTION AUX « FAUX AMIS ».....	51
Lésions traumatiques.....	51
Autres troubles mentaux simulant une phobie.....	52
Origines microbiennes.....	55
9 ■ IL N'Y A PAS DE PETITES ET DE GRANDES PHOBIES !.....	55
10 ■ LES EXAMENS COMPLÉMENTAIRES.....	55

Chapitre 3 – Dix raisons à l'origine des phobies.....	58
1 ■ UNE PROTECTION DE L'ESPÈCE HUMAINE.....	60
L'inné ou l'acquis ?.....	61
Des phobies pour mieux s'adapter ?.....	62
2 ■ LE CHAMP DES PULSIONS INCONSCIENTES.....	62
3 ■ UNE TRANSMISSION GÉNÉTIQUE.....	64
4 ■ QUAND LA NEUROPHYSIOLOGIE S'EN MÊLE.....	64
5 ■ LES FACTEURS NEUROBIOLOGIQUES.....	65
6 ■ LES PHOBIES, DE L'ENFANT À LA VIE ADULTE.....	68
L'enfant : de la peur normale de croissance à la phobie.....	68
La phobie chez l'enfant : l'évolution du phénomène et les réactions diverses.....	70
7 ■ ET SI ON IMITAIT LES AUTRES ?.....	71
Apprendre la peur.....	71
Du bon modèle à mauvais escient.....	72
8 ■ UN FACTEUR TRAUMATIQUE.....	73
9 ■ LA PART DE L'ACQUIS.....	75
Comment peut apparaître une phobie ?.....	77
Un évitement aux conséquences sounoises.....	79
10 ■ LES RÈGLES MENTALES.....	79
Des schémas psychologiques de danger bien ancrés.....	79
L'abord des pensées : une solution thérapeutique.....	81
L'influence de la personnalité.....	81
Penser, c'est anticiper la peur.....	82
Chapitre 4 – La peur d'avoir peur, l'anticipation anxieuse.....	84
1 ■ L'EMPRISE DE LA PHOBIE.....	86
2 ■ LA PEUR D'AVOIR PEUR.....	86
Un enchaînement de réactions.....	87
Vaincre sa peur.....	88
Une spirale infernale.....	89
L'anticipation anxieuse.....	90
3 ■ LES STRATÉGIES POUR « FAIRE FACE » OU STRATÉGIES DE « COPING ».....	91
Une pente dangereuse.....	92
Un défaut d'apprentissage.....	93
4 ■ UNE ESTIME DE SOI ABÎMÉE.....	93
Le conditionnement à l'échec.....	94
De la phobie à la pathologie.....	94
5 ■ CE QUE NOUS APPRENNENT LES PHOBIES.....	95
Chapitre 5 – Comment venir à bout d'une phobie : les stratégies thérapeutiques efficaces.....	98
1 ■ FAUT-IL ENVISAGER UN TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX ?.....	100
Les anxiolytiques.....	100
Les bêta-bloquants.....	101
Les régulateurs de la sérotonine.....	101
2 ■ LES PRESCRIPTIONS EN PRATIQUE COURANTE.....	103
Les phobies spécifiques.....	103
Les attaques de panique.....	103
Les phobies sociales.....	103
Et les phobies des enfants ?.....	104
3 ■ LES THÉRAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES (TCC).....	104
Quelles sont les caractéristiques de la démarche comportementale et cognitive ?.....	105
Qu'est-ce qu'une analyse fonctionnelle en pratique ?.....	113
Comment poser une indication de TCC ?.....	114
Méthodes d'évaluation comportementale.....	117

Évaluer la motivation du patient à entreprendre une thérapie TCC.....	118
Construire une alliance thérapeutique de qualité.....	119
4 LES AUTRES AIDES PSYCHOLOGIQUES.....	121

Chapitre 6 – Les premiers pas en thérapies comportementales et cognitives des phobies.....

1 COMMENT CONSTRUIRE LE CONTRAT THÉRAPEUTIQUE ?.....	126
2 QU'EST-CE QUE L'ÉDUCATION DU PATIENT, LA PSYCHO-ÉDUCATION ?.....	127
3 POURQUOI FAIRE DE LA RELAXATION UNE ÉTAPE IMPORTANTE, SOUVENT LA PREMIÈRE ?.....	127
Un apprentissage du bien-être.....	128
Les règles de base pour la relaxation de Jacobson.....	128
4 DES TECHNIQUES D'EXPOSITION EN DOUCEUR ?.....	132
5 POURQUOI ACQUÉRIR UN MEILLEUR CONTRÔLE RESPIRATOIRE ?.....	133
Trouble panique et physiologie respiratoire.....	133
Modèle de l'hyperventilation.....	133
Technique de déclenchement volontaire des attaques de panique par hyperventilation.....	135
6 LA MISE À DISTANCE DES PENSÉES DE CATASTROPHES, OU LA RESTRUCTURATION COGNITIVE.....	136
7 LA PLEINE CONSCIENCE OU VIVRE LE MOMENT PRÉSENT.....	138

Chapitre 7 – Quoi de plus pour les anxieux sociaux ?.....

1 EXEMPLES D'EXERCICES D'EXPOSITION DANS LA PHOBIE SOCIALE.....	146
Situations d'observation.....	146
Situations d'interaction.....	146
2 LA MISE À DISTANCE DE PENSÉES DE JUGEMENT DES AUTRES (RESTRUCTURATION COGNITIVE) DANS LA PHOBIE SOCIALE.....	146
3 LES TECHNIQUES ASSERTIVES.....	149
Les thérapies d'affirmation de soi : une aide concrète.....	149

Chapitre 8 – Innovations dans la prise en charge des phobies.....

1 LES THÉRAPIES D'EXPOSITION PAR RÉALITÉ VIRTUELLE.....	156
Réalité virtuelle (RV) : le principe.....	156
Thérapie d'exposition par réalité virtuelle (TERV).....	157
Indications.....	157
Études de validation.....	158
Avantages de la TERV.....	158
2 POTENTIALISATION MÉDICAMENTEUSE DES THÉRAPIES D'EXPOSITION.....	159
La potentialisation médicamenteuse, qu'est-ce que c'est ?.....	159
Pourquoi avoir recours à la potentialisation médicamenteuse ?.....	160
Études de validation.....	160
3 THÉRAPIES PAR INTERNET ?.....	162

Chapitre 9 – Illustrations cliniques.....

1 PHOBIES DES ANIMAUX.....	168
2 PEUR DES ENVIRONNEMENTS NATURELS.....	169
La phobie de l'eau.....	169
La phobie du vide : l'acrophobie.....	172
3 PHOBIE SITUATIONNELLE.....	173
La phobie des transports.....	173
La phobie de l'avion.....	174
La peur de conduire.....	176
La claustrophobie.....	180
4 PHOBIE DU SANG ET DES MALADIES.....	180
La phobie du sang.....	180
La peur des maladies.....	181
La cancérophobie.....	182

	L'émétophobie.....	184
	Les phobies dentaires.....	185
5	■ AUTRES PHOBIES.....	191
	La phobie de la déglutition.....	191
	L'aversion alimentaire n'est pas une phobie.....	193
	La phobie de la marche.....	196
	La phobie du sang.....	198
6	■ AGORAPHOBIE.....	203
7	■ PHOBIES SOCIALES.....	203
	La phobie de l'école est-elle une phobie sociale ?.....	205
8	■ PHOBIES MULTIPLES ASSOCIÉES.....	212

Chapitre 10 – Résultats des études d'évaluation thérapeutique et perspectives..... 216

1	■ QUELQUES MÉTA-ANALYSES DE RÉFÉRENCE.....	218
2	■ DES RÉSULTATS THÉRAPEUTIQUES POSITIFS LARGEMENT CONFIRMÉS.....	219
	Les phobies spécifiques.....	219
	Les phobies complexes.....	221
3	■ LES APPORTS DE L'IMAGERIE CÉRÉBRALE.....	223
	Les effets de la thérapie TCC chez les patients phobiques.....	224
4	■ LES PERSPECTIVES FUTURES.....	226

Chapitre 11 – Un cas clinique complet..... 228

1	■ RECUEIL DES DONNÉES.....	231
	Grille <i>Basic Idea</i>	231
2	■ TRAITEMENT.....	234
	La stratégie thérapeutique.....	234
	Les moyens thérapeutiques.....	235
	Le contrat thérapeutique.....	235
	L'évaluation de l'efficacité du traitement.....	236
	Le déroulement du traitement.....	237
	La rééducation de la phonation.....	237
	Le travail technique.....	238
	La relaxation.....	239
	La respiration.....	240
	La phonation.....	240
	Désensibilisation systématique.....	241
	La mise au point d'une hiérarchie de situations anxiogènes.....	241
	Désensibilisation.....	242
	Le travail à la maison.....	246
3	■ LES RÉSULTATS.....	246
4	■ LE SUIVI DE CONSOLIDATION : RETROUVER UNE PHONATION NORMALE.....	246

Conclusion..... 248

Annexes I 249

1	■ ANNEXE 1. LISTE DES PHOBIES : UNE SAVANTE CLASSIFICATION.....	249
2	■ ANNEXE 2. ADRESSES UTILES.....	260
	L'assistance médicale/paramédicale.....	260
	Les organisations professionnelles.....	261

Bibliographie..... 263

Liste des auteurs

Christine Mirabel-Sarron est psychiatre ; praticien hospitalier ; responsable du Centre de psychothérapies, Pôle CMME, Service du professeur Gorwood, Centre hospitalier Sainte-Anne, Paris, Université Paris V ; instructeur MBCT ; Membre de l'Advisory board. <https://www.accessmbct.com/>. Elle a été présidente de l'Association française de thérapie cognitive et comportementale (AFTCC) et de la Société médico-psychologique. Docteure en psychologie clinique et pathologique, elle enseigne dans différentes universités de médecine et de psychologie, essentiellement francophones, dans de nombreux pays.

Pierre-Yves Sarron est psychiatre, psychothérapeute, Assistant chef de clinique, CPU Clinique psychiatrique universitaire, service du professeur Camus, Centre hospitalier régional universitaire (CHRU) de Tours.

Luis Vera est psychologue, psychothérapeute, docteur en psychologie clinique et pathologique. Il enseigne dans différentes universités de médecine et de psychologie essentiellement francophones dans de nombreux pays. Il est conférencier à l'université Paris-Descartes et directeur pédagogique du diplôme universitaire Thérapie comportementale et cognitive, hôpital Sainte-Anne - Université Paris-Descartes.

Nous tenons à remercier vivement **Denis Piolet**, psychologue, psychothérapeute TCC, pour sa relecture attentive de l'ensemble du manuscrit, pour ses suggestions, sa très grande bienveillance et disponibilité dans cette élaboration collective.

Introduction

LES PHOBIES FONT partie des troubles anxieux et sont aujourd'hui bien connues. Elles se traduisent par une peur aiguë. Cette peur naît systématiquement lorsque l'on se retrouve face à une situation, un animal ou un objet redouté. Elle n'a rien de commun avec la réalité et se révèle tout à fait impossible à contrôler.

Ces peurs inexplicables en apparence ne doivent pas être prises à la légère. La phobie est une vraie maladie qui empoisonne l'existence. Mieux vaut la repérer, l'affronter et consulter pour s'en sortir.

Ces peurs irrésistibles sont fréquentes et tout le monde peut en souffrir. Une association internationale de sujets phobiques en dénombre même plus de six mille cinq cents formes, c'est dire si elles sont multiples !

Cet ouvrage se propose :

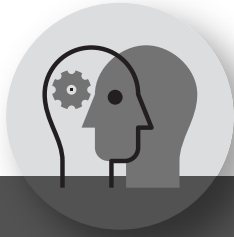
- de savoir reconnaître les différentes souffrances phobiques ;
- de savoir expliquer les phobies à l'enfant, à l'adulte et à leur famille ;
- d'évaluer leurs conséquences chez l'enfant ou chez l'adulte ;
- de se familiariser avec les traitements médicamenteux et psychologiques ;
- de découvrir les thérapies comportementales et cognitives des phobies qui sont parmi les thérapies les plus efficaces à court et à long terme ;
- d'appréhender les formes de phobies les plus habituelles par l'intermédiaire de nombreux exemples.

Cet ouvrage vous fera voyager dans l'univers des phobies en définissant dans le chapitre 1 ce qu'est réellement une phobie. Comment une phobie apparaît-elle soudainement ? Le plus souvent pour des raisons multiples. Au moins une dizaine de causes sont détaillées dans le troisième chapitre. La phobie apparue peut disparaître spontanément, mais dans la moitié des cas elle persiste, s'installe et entraîne des évitements, des appréhensions, des réactions émotionnelles telles que la honte, la peur d'avoir peur, le découragement, etc., avec un ensemble de stratégies spontanées pour faire face et de conséquences (décrites dans le chapitre 4). Afin de vous familiariser avec les prescriptions médicamenteuses et les aides psychologiques efficaces proposées aux patients phobiques, nous faisons un bref survol de ces différents traitements dans le chapitre 5. Le

chapitre 6 décrit les premières étapes de la prise en charge comportementale et cognitive et les outils classiques appris aux patients phobiques (relaxation, contrôle respiratoire, techniques d'expositions progressives, outils informatisés, etc.). Le chapitre 7 détaille les particularités de la prise en charge des phobies sociales. Le chapitre 8 explore les dernières innovations dans la prise en charge des phobies. Les chapitres 9 et 10 présentent les principales phobies à travers des exemples cliniques avec leurs déroulés thérapeutiques. Le chapitre 11 dresse l'état de l'évaluation des thérapies des phobies et leurs perspectives.

Chapitre 1

Les phobies : mieux les comprendre pour mieux les traiter



❶	Qu'est-ce qu'une phobie ?	12
❷	Depuis quand parle-t-on de phobies ?	16
❸	Comment évolue une phobie ?	17
❹	Pourquoi l'enfermement du sujet phobique ?	21
❺	Des termes à ne pas confondre	23

L'ANXIÉTÉ EST UNE ÉMOTION courante et banale, éprouvée en de multiples circonstances. Dès qu'elle est trop importante, les sensations physiques sont désagréables, marquées par un sentiment de fébrilité, de tension, ou d'inconfort avec une appréhension diffuse. Cette réaction intense modifie le comportement et entraîne une conduite d'évitement, conçue pour échapper à la source de la peur. La plupart des phobies sont l'amplification d'un sentiment normal. Par exemple, la phobie des araignées représente une maximalisation des sensations que la majorité des personnes ressentent à leur contact.

Découvrons ensemble ce monde des phobies et apprenons à les surmonter.

1 D QU'EST-CE QU'UNE PHOBIE ?

Les phobies représentent bien un trouble psychologique de la famille des troubles anxieux. Une phobie est une peur d'un genre particulier, disproportionnée par rapport à la réalité, ne pouvant être ni expliquée ni raisonnée, allant au-delà du contrôle volontaire et qui conduit à l'évitement de la situation redoutée. L'anxiété phobique se produit seulement en présence d'une situation ou d'un objet bien déterminés. Elle peut concerner n'importe quelle situation. Elle apparaît brutalement à n'importe quel moment de la vie et la plupart du temps sans véritable cause apparente.

Une souffrance très fréquente

Vingt pour cent de la population générale française, soit plus d'un million de personnes, souffriraient de phobies.

Plus précisément, dans la population générale, la prévalence des phobies spécifiques est de 4,7 % sur les douze derniers mois et de 11,6 % sur la vie entière (HAS, 2014), ce qui en fait le plus fréquent des troubles anxieux (Van Houtem et al., 2013). La fréquence est globalement deux fois supérieure chez la femme. De fait, ce trouble anxieux intéresse 20 % des sujets en population générale, 30 à 40 % en consultation de psychiatrie, 5 à 10 % en milieu hospitalier.

Extrêmement fréquente, elle est souvent peu remarquée par l'entourage du fait de l'évitement de la situation anxieuse par le phobique ou encore par l'utilisation de stratégies d'adaptation (objet contra-phobique, fétiche, personne rassurante...).

L'âge d'apparition des phobies

L'âge de début des troubles diffère selon le type de phobie spécifique, avec un début des troubles dans l'enfance (entre 8 et 13 ans) pour la phobie des animaux, l'agoraphobie, la phobie du sang et des maladies et les autres phobies. Concernant les phobies situationnelles, l'apparition des troubles est plus tardive, à l'adolescence ou chez le jeune adulte (Van Houtem et al., 2013 ; Park et al. 2013).

Les phobies mises en scène au cinéma

- *Les oiseaux* d'Alfred Hitchcock.
- Du même cinéaste, *Pas de printemps pour Marnie* : Marnie est phobique de la couleur rouge ; l'origine traumatique de cette phobie remonte à l'âge de cinq ans où elle assiste à l'agression de sa mère.
- Du même auteur encore, dans *Vertigo* dont le titre français sera *Sueurs froides*, le héros John Ferguson, interprété par James Stewart, un ancien policier témoin de la chute d'un agent depuis un immeuble, acquiert une acrophobie. Dans les premières scènes il procède spontanément à une exposition graduée en réalité à l'aide d'un escabeau en disant « une marche, deux marches », etc. Hélas il rate une marche.
- *Le Secret derrière la porte* de Fritz Lang. Le mari a la phobie du lilas, les fait couper partout où il passe. Le scénario nous apprend qu'elle se construit après un enfermement dans une chambre dans sa jeunesse.

Une définition internationalement partagée

Une phobie est une « peur persistante et intense à caractère irraisonné, ou bien excessive, déclenchée par la présence ou l'anticipation de la confrontation à un objet ou à une situation spécifique. » Pour être considérées comme pathologiques, ces peurs doivent franchir le seuil d'une simple appréhension et durer depuis plus de six mois.

L'attaque de panique

La phobie provoque quasi systématiquement une réaction anxieuse immédiate qui peut prendre la forme d'une crise d'angoisse aiguë (attaque de panique ou ADP).

Appelées également « crises d'angoisse aiguë », les attaques de panique se manifestent souvent par une accélération de la respiration, une oppression thoracique, des palpitations, des sueurs froides, des contractures musculaires et des