

**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

André MARCHAND
Andrée LETARTE
Amélie SEIDAH

LA PEUR **D'AVOIR PEUR**

Guide de traitement du trouble panique
et de l'agoraphobie

TRÉCARRÉ

Couverture : Studio LGF.
© Judy Kaufmann / Shutterstock
© Les Éditions du Trécarré, 2018.
ISBN : 978-2-253-25848-3

*Nous dédions ce livre à toutes les personnes qui ont
choisi d'affronter leur peur pour retrouver leur liberté ainsi
qu'à leurs proches qui les soutiendront dans ce parcours.*

SOMMAIRE

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

PREMIÈRE PARTIE : COMPRENDRE

Chapitre 1

Quand la peur devient phobie.....	21
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

Le développement du troublepanique et de l'agoraphobie.....	46
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

La vulnérabilité biologique. 51

La vulnérabilité psychologique 53

Le contexte d'apparition de la première attaque de panique 56

 Les facteurs déclencheurs 57

Les agents stresseurs physiques. 57

Les agents stresseurs psychosociaux 58

Les agents stresseurs chroniques. 58

 Les facteurs d'entretien 59

Le conditionnement et l'évitement intéroceptif 59

L'interprétation catastrophique des sensations
 et l'anxiété d'appréhension 60

Les comportements d'évitement, d'échappement
 et les objets sécurisants 62

Les autres facteurs d'entretien. 63

 a) Les agents stresseurs chroniques 63

 b) Le soutien social inadéquat 63

 c) Les bénéfices secondaires. 64

La réaction en chaîne 65

Figure 2 : Séquence du développement du trouble panique
 et de l'agoraphobie. 66

Figure 3 : Cycle des facteurs d'entretien de l'attaque de panique 67

Un enfant surprotégé 67

Plus d'attaques de panique, moins de projets 69

Résumé..... 70

Chapitre 3

L'évaluation du trouble panique et de l'agoraphobie 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 bénéfices secondaires et le soutien social	92
L'agent stresser chronique	93
Évaluer sa motivation à changer	93
Résumé	95

SECONDE PARTIE : CHANGER

Chapitre 4

Le traitement : l'attaque de panique et sa gestion	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

Tableau 3 : Exemple de modification du discours intérieur 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

Le traitement : apprivoiser les sensations et les situations redoutées. ... 124

L'exposition aux stimuli intéroceptifs 124

L'exclusion pour raison médicale 126

La procédure d'exposition aux stimuli intéroceptifs 127

Tableau 4 : Liste des exercices intéroceptifs 129

Tableau 5 : Présentation de quelques résultats d'Isabelle 131

Tableau 6 : Détermination des exercices intéroceptifs pertinents 132

L'entraînement quotidien 134

Tableau 7 : Entraînement quotidien aux exercices intéroceptifs 136

L'exposition aux activités naturelles 139

Et si vous paniquez... 141

Affronter plutôt qu'éviter 142

L'exposition graduelle, prolongée et répétée 144

Figure 6 : Effets produits sur le niveau d'anxiété par différents
comportements 146

Tableau 8 : Observation des exercices d'exposition aux situations
problématiques 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