



Ouvrage

## COMMENT SOIGNER UNE PHOBIE AVEC LES TCC Mieux comprendre pour mieux traiter

- Par Christine Mirabel-Sarron,
  - Pierre-Yves Sarron
  - et Luis Vera

Psychothérapies

2018

Dunod

272 pages

### Présentation

Phobies des animaux, claustrophobie, acrophobie ou phobie des hauteurs, phobies des transports... Plus de 10% de la population souffre de cette « peur intense et irraisonnée » trop souvent invalidante et qui est l'une des principales indications de consultation. Le traitement implique plusieurs approches :

De supprimer l'angoisse originelle ;

De supprimer toutes les associations qui ont été enregistrées à cause de cette angoisse ;

Une prise de conscience et un changement progressif de l'évitement phobique ;

Une gestion des émotions anxieuses ;

La restructuration de système de pensée dysfonctionnelle.

Cet ouvrage présente les prises en charge actuelles en mettant l'accent sur les thérapies virtuelles.

# Sommaire

Pages de début

Liste des auteurs

Introduction

Chapitre 1. Les phobies : mieux les comprendre pour mieux les traiter

Chapitre 2. Comment diagnostiquer une phobie ?

Chapitre 3. Dix raisons à l'origine des phobies

Chapitre 4. La peur d'avoir peur, l'anticipation

Chapitre 5. Comment venir à bout d'une phobie : les stratégies thérapeutiques efficaces

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

Chapitre 7. Quoi de plus pour les anxieux sociaux ?

Chapitre 8. Innovations dans la prise en charge des phobies

Chapitre 9. Illustrations cliniques

Chapitre 10. Résultats des études d'évaluation thérapeutique

Chapitre 11. Un cas clinique

Conclusion

Annexes

Bibliographie

Date de parution : 31/10/2018

<https://doi.org/10.3917/dunod.mirab.2018.02>