

PEUR DE PERDRE LE CONTRÔLE

Il y a des personnes qui ont peur de perdre le contrôle, peur de devenir fou, peur d'avoir une crise cardiaque, peur de perdre connaissance, peur de... Ils appréhendent tellement l'expérience d'avoir peur, qu'ils ont peur d'avoir peur.

Environ 12 % des personnes présenteront à un moment ou l'autre de leur vie une réaction phobique. Plus de 65 % des phobies apparaîtront chez des femmes.

Les phobies les plus fréquentes sont les phobies simples, comme la peur des insectes, des reptiles, des souris, de l'eau, de l'obscurité, des orages, du sang, etc. L'agoraphobie, ou si vous préférez, la peur d'être dans des lieux ou des situations dont il est difficile de s'échapper, comme les lieux publics, les cinémas, les supermarchés, les autobus, les avions, etc., touche environ 4 % de la population générale. Quant aux phobies simples, elles affectent environ 8 % des personnes.

Qu'est-ce qu'une phobie ?

Selon le Dr André Marchand, chercheur en psychologie à l'UQAM, et Andrée Letarte, psychologue, la phobie est une peur irrationnelle et sans fondement d'une situation objectivement non dangereuse. " Pour l'individu phobique, la peur ne peut s'expliquer ou se raisonner, elle échappe à son contrôle et le conduit à l'évitement de la situation redoutée. " expliquent-ils. Quant à la peur, elle se définit comme la crainte d'un danger réel. La peur peut donc être rationnelle ou irrationnelle, c.-à-d. malade.

Il va sans dire que certaines phobies sont plus handicapantes que d'autres. Par exemple, la peur des serpents risque de causer peu de soucis au citoyen, mais la peur des oiseaux ou des étrangers, par exemple, pourrait empêcher quelqu'un d'aller travailler. J'ai déjà été obligé de traiter des agoraphobes à leur domicile, tellement ils avaient peur de sortir de chez eux. Le trouble de panique avec agoraphobie ou TPA affecte les personnes à un point tel qu'elles ont souvent besoin d'être accompagnées lors de sorties. Les deux principales caractéristiques du TPA sont la peur de paniquer à nouveau, soit la peur d'avoir peur, et l'évitement de nombreuses situations.

Le cas de Louis

Louis est âgé de 35 ans et il vient d'être promu au poste de directeur des ventes pour une importante entreprise. Il devra voyager à travers le Canada pour rencontrer les représentants régionaux. Le hic, c'est qu'il a une peur morbide de prendre l'avion. " J'ai peur que l'avion tombe et j'ai peur de mourir " m'explique-t-il avec anxiété. Son patron lui donne deux mois pour régler le problème. Après l'évaluation, je lui ai expliqué que les recherches sur les méthodes de réduction de l'anxiété ont démontré, hors de tout doute, que le traitement par exposition in vivo est la technique d'intervention la plus efficace et la plus rapide pour traiter la phobie simple.

Un exemple de traitement

Le Dr Robert Ladouceur, chercheur en psychologie à l'Université Laval, rapporte que le facteur le plus important dans le traitement des troubles anxieux est l'exposition au

© http://www.michelcampbell.com/index.php?option=com_content&view=article&id=110:la-peur-davoir-peur&catid=41&Itemid=152

stimulus phobogène afin de permettre un traitement émotionnel complet pendant l'exposition à l'information émotionnelle anxiogène. Bref, dans le cas de Louis, il fallait favoriser l'exposition progressive aux avions tout en donnant de l'information pour corriger les renseignements erronés. Ainsi, après qu'il eut appris une bonne technique de détente, nous avons rencontré un pilote professionnel. Ce dernier lui donna un cours d'une heure sur comment un avion demeure dans les airs et sur les normes de sécurité. Par la suite, nous sommes allés à l'aéroport regarder les avions voler tout en pratiquant la technique de détente. À cet endroit, il a également visité un avion accompagné d'un pilote. Une fois dans l'avion, il a pratiqué la technique de détente. Dans mon bureau, nous avons simulé un vol d'avion tout en pratiquant la technique de détente. Finalement, je l'ai accompagné lors de son premier vol et ce fut un succès. Après seulement huit séances, Louis avait réglé son problème de phobie des avions. Lorsqu'il s'agit de traiter une phobie simple, l'important est de respecter les limites de la personnes en l'exposant graduellement afin que le niveau d'anxiété soit toujours relativement bas.

Site suggéré :

- <http://www.phobie.ca/>
- http://www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=3-94-96&lang=2
- http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/sante_mentale/index.php?Phobie
- <http://www.phobialist.com/treat.html>

Lectures suggérées :

- La peur d'avoir peur; guide de traitement du trouble panique avec agoraphobie, par Andrée Letarte, psychologue et, André Marchand, Ph. D. psychologue (Éditions Staké)

Préparé par le Dr Michel R. Campbell, psychologue et sexologue

N.B. Le but de cet article est d'informer le lecteur concernant les caractéristiques associées à une maladie mentale. Seulement un professionnel de la santé qualifié peut évaluer ce genre de maladie.