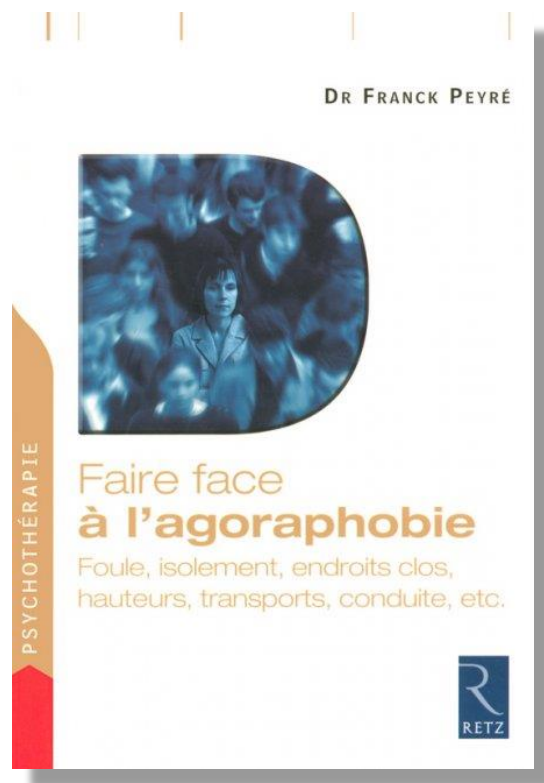




FAIRE FACE A L'AGORAPHOBIE

FOULE, ISOLEMENT, ENDROITS CLOS, HAUTEURS, TRANSPORTS, CONDUITE...

Dr Franck Peyré

Éditeur : **Retz**

Un véritable guide pratique d'auto-guérison écrit par un spécialiste de la question.

Peur de la foule, de l'isolement, peur en voiture, en avion, en train, peur des espaces clos, peur de la conduite automobile : toutes ces peurs irrationnelles peuvent amener à éviter de nombreuses situations courantes, ce qui peut devenir très invalidant dans la vie quotidienne. En fait, ces types de troubles s'apparentent à un véritable trouble agoraphobique.

Conçu comme un véritable manuel, cet ouvrage se fonde sur les thérapies comportementales et cognitives (TCC) recommandées par l'Organisation mondiale de la santé et l'INSERM en France pour traiter le trouble anxieux.

Il s'appuie sur de nombreux exemples de cas et propose des exercices qui permettent de s'engager dans un véritable parcours d'auto-guérison, accompagné ou non d'un thérapeute.

S'adressant directement aux personnes concernées, il apporte tout d'abord les informations nécessaires pour comprendre le trouble, ses manifestations et ses mécanismes, dont celui de l'engrenage : la peur d'avoir peur.

Il expose ensuite les méthodes comportementales et cognitives pour y faire face, à commencer par l'analyse fonctionnelle du problème

Enfin, il explique ce qu'est la guérison et comment maintenir les progrès réalisés en évitant la rechute.