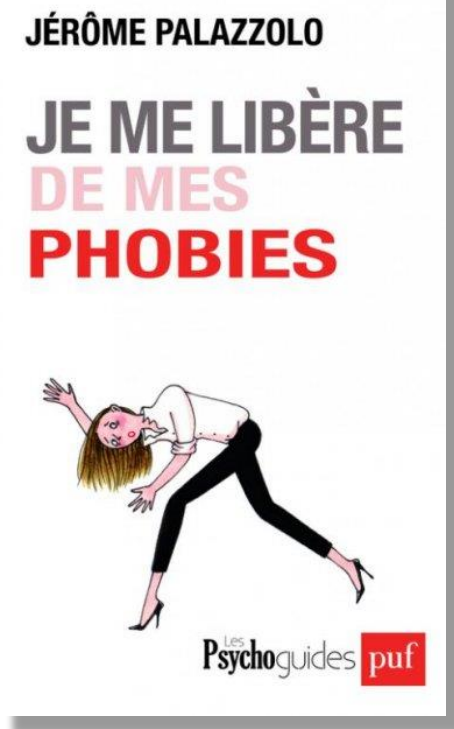




JE ME LIBERE DE MES PHOBIES

Jérôme Palazzolo

Éditeur : **PUF**

Libérez-vous de vos phobies ! Peur de sortir de chez vous, peur de conduire, peur de parler en public ?... Quand l'angoisse vous paralyse, quand la panique vous envahit, que faire ? Fuir ? Et pourquoi ne pas combattre cette crainte ? Parce qu'avoir conscience de l'absurdité de son anxiété ne suffit pas, je vous propose de vous accompagner, pas à pas, pour vous débarrasser de vos phobies.

Cet ouvrage se veut une sorte de guide, de "livre-outil" qui va vous inciter à faire face à votre phobie en vous montrant qu'il s'agit là d'un trouble qui se traite grâce à des techniques qui ont fait leurs preuves. Mon objectif est ici de vous proposer des outils concrets qui vous permettront d'affronter des situations jusqu'alors inenvisageables.

Vous allez être surpris par vos capacités à vous dépasser !

Psychiatre libéral à Nice (France), **Jérôme Palazzolo** est professeur au département Santé de l'Université internationale Senghor (opérateur direct de la Francophonie à Alexandrie, Égypte), chercheur associé au Laboratoire d'anthropologie et de psychologie cognitives et sociales (LAPCOS) de Nice, et chargé de cours à l'université de Nice-Sophia Antipolis où il codirige le Diplôme universitaire de Thérapie comportementale et cognitive (TCC).

Sommaire

Préface de Pierre Frolla, champion du monde d'apnée.

Avant-propos

1. Pourquoi ce livre ?

- Pour aller à l'essentiel
- Pour aller mieux

2. Comment lire ce livre ?

- Trois parties
- Mode d'emploi

3. En parler aux proches ?

- Oui, pour être soutenu(e) par eux
- Oui, pour les aider, eux

Chapitre 1 – La phobie, c'est quoi ?

1. Phobie... phobie... Vous avez dit phobie ?

2. L'évitement

3. La souffrance

4. La durée

5. L'angoisse

6. L'exagération

7. La reconnaissance

8. L'impact sur votre quotidien

9. Toutes les mêmes, les phobies ?

10. L'impact sur votre santé physique

11. Et la culture, l'âge et le sexe dans tout ça ?

12. La phobie, c'est fréquent ?

13. La phobie, comment ça évolue ?

14. La phobie, ça se transmet ?

15. Les deux phobies les plus courantes

L'agoraphobie

La phobie sociale

16. Quand la phobie vous handicape : c'est le stress au quotidien !

Vous vous sentez dépassé(e) ?

Le combat ou la fuite

Le syndrome général d'adaptation

Le bon stress, le mauvais stress

La double évaluation

Le coping

Adoptez votre propre coping

Les conséquences du stress induit par la phobie

17. Et quand c'est la panique...

C'est normal de paniquer ?

Phobie et panique

C'est dangereux de paniquer ?
Reconnaître l'attaque de panique
Peur et menace
Votre système d'alarme personnel
Votre corps, votre esprit et votre comportement lors d'une attaque de panique
C'est inoffensif une attaque de panique !

Chapitre 2 – Petit contrôle technique

1. En voyage vers le bien-être !
2. Votre phobie à vous
3. Simple peur ou véritable phobie du dentiste ?
4. Agoraphobie ou pas ?
5. Évaluez votre agoraphobie
6. Phobie sociale ou pas ?
7. Évaluez votre phobie sociale
8. Agoraphobie, phobie sociale : pour vous y retrouver
9. Stressé(e) ou pas ?
10. Attaque de panique ou pas ?
11. Votre corps, votre esprit et votre comportement lors d'une attaque de panique
12. Comment évaluer scientifiquement votre phobie : deux échelles
Échelle d'évaluation des phobies, attaques de panique et anxiété diffuse (J. Cottraux)
Questionnaire Inquiétude et Anxiété (QIA)

Chapitre 3 – Le changement c'est maintenant !

1. Une vie sans phobie, c'est possible ?
2. La relaxation
Le training autogène : mode d'emploi
La relaxation musculaire progressive : mode d'emploi
Les autres méthodes
Relaxez-vous...
3. Les différentes psychothérapies
4. La thérapie ACT
C'est quoi, ACT ?
Un seul credo : la flexibilité
Le déroulement d'une thérapie ACT
5. Les thérapies comportementales et cognitives : l'approche la plus reconnue dans la phobie
Les TCC, c'est quoi ?
Les cibles des TCC
Rencontre du troisième type
Les raisons du succès des TCC
Les TCC, d'où ça vient ?
TCC et diagnostic de phobie
Le bio-psycho-social
Les TCC, comment ça fonctionne pour lutter contre la phobie ?
Le principe de la méthode
La TCC de votre phobie sociale

Posons les bases de la TCC

Un petit exemple ?

Allons plus loin dans la TCC

Vous et moi

Votre enfant est phobique : les TCC peuvent l'aider

La formation des thérapeutes TCC

En pratique : à qui vous adresser ?

6. L'aide de vos proches

7. On se lance ?

Asseyez-vous confortablement, on commence

Quelques préliminaires...

OK pour voir un psy ?

Nous faisons enfin connaissance

Changeons vos comportements

Débutons à présent votre consultation

Analysons ensemble votre trouble

Votre prise en charge

L'objectif de votre thérapie

Le déroulement des séances

8. Pour aller plus loin : quelques mots sur les médicaments

Les anxiolytiques ou tranquillisants

Les benzodiazépines

L'hydroxyzine (Atarax®)

La buspirone (Buspar®)

L'etifoxine (Stresam®)

Les antidépresseurs

Ce que vous devez savoir sur les antidépresseurs

Les IRS et les IRSNA

Les antidépresseurs tricycliques

Les bêta-bloquants

Les autres

Précautions d'utilisation

9. Le plan d'action antiphobie

Étape 1 – Osez désobéir à vos peurs

Étape 2 – Informez-vous vraiment sur ce qui vous fait peur

Étape 3 – Remettez votre peur à sa place

Étape 4 – Modifiez votre vision du monde

Étape 5 – Exposez-vous selon les règles

Étape 6 – Respectez-vous et faites respecter vos peurs par les autres

Étape 7 – Réfléchissez à votre peur, à son histoire et à sa fonction

Étape 8 – Prenez soin de vous

Étape 9 – Apprenez à vous relaxer et à lâcher prise

Étape 10 – Maintenez vos efforts sur la durée

Conclusion

Pour en savoir plus...

Et encore un peu plus