



JE N'AI PLUS PEUR DES ARAIGNEES !

Tous les Outils pour une vie apaisée

Christine Rollard & Abdelkader Mokkedem

Éditeur : **Dunod**

Plus d'une femme sur deux, et un homme sur dix auraient peur des araignées. Simple répulsion, cette peur peut être aussi à l'origine de véritables crises de panique.

Cet ouvrage va permettre au lecteur de **mieux comprendre l'origine et les manifestations de sa crainte, d'avoir des outils TCC pour y remédier dont l'efficacité est validée**. Il va corrélativement faire connaissance avec cet animal fascinant.

En effet, le duo de spécialistes : le « psy » et « l'arachnologue », ont mis tout leur talent et leur pédagogie pour qu'à l'issue de sa lecture, l'arachnophobe vive dans un monde enfin apaisé...

Sommaire

PREAMBULE

- Suis-je vraiment phobique ?
- Autoévaluation.

JE COMPRENDS MA PEUR DES ARAIGNÉES

- Une peur qui a commencé tôt.
- Une peur renforcée par votre environnement.
- Une peur « médicalisée ».

- Une peur entretenue au quotidien avec croyances et évitements.
- Une peur dont on ne peut plus sortir.
- Ce que ma phobie peut cacher.

JE DÉCOUVRE LES ARAIGNÉES

- Mieux les connaître (description physique, reproduction, vie sociale...).
- Casser les idées reçues.

JE ME LIBÈRE DE MA PEUR DES ARAIGNÉES

- Je me motive (les avantages à ne plus être phobique/ c'est facile).
- Je travaille sur mes pensées automatiques.
- Je change de point de vue (techniques cognitives : revue des croyances / colonnes abc / pensées alternatives).
- Je change de comportement (techniques comportementales : revue des évitements / échelles graduées / éviter d'éviter / flooding / relaxation / rôle de l'entourage).

© <https://tcc.apprendre-la-psychologie.fr/catalogue/livres-pour-les-patients/je-n-ai-plus-peur-des-araignees.html>