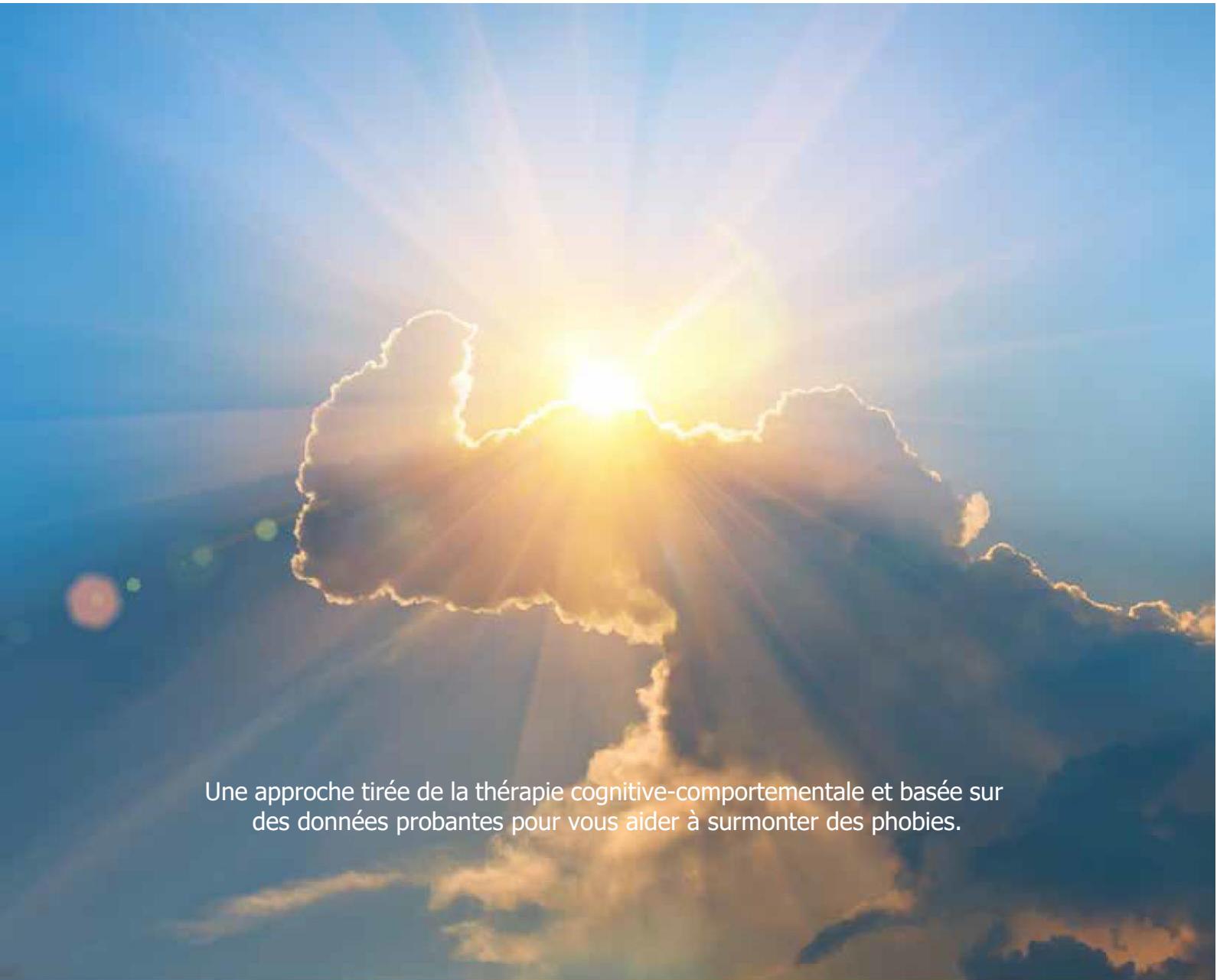


FAIRE FACE À SES PEURS



Une approche tirée de la thérapie cognitive-comportementale et basée sur des données probantes pour vous aider à surmonter des phobies.

Faire face à ses peurs

FAIRE FACE À SES PEURS

Bienvenue!

Bravo d'avoir fait cette démarche pour essayer de surmonter vos phobies. Chercher de l'aide peut être l'une des étapes les plus difficiles à franchir!

Ce guide Faire face à ses peurs s'appuie sur la thérapie cognitive-comportementale (TCC), une forme de traitement psychologique basé sur des données probantes. On vous y présentera une technique de TCC appelée « exposition et habituation ». Cette technique a aidé de nombreuses personnes dont la vie était affectée par une phobie.

Ce guide est conçu pour être utilisé en collaboration avec un professionnel de la santé mentale formé pour aider les gens à en tirer le meilleur parti. Il a été développé en Angleterre au sein d'un programme ayant pour but de favoriser l'accès à des psychothérapies en formant des thérapeutes spécialisés en bien-être psychologique. Étant donné le succès de cette façon de travailler, des thérapeutes ayant un rôle semblable sont maintenant disponibles dans plusieurs autres pays.

You êtes en contrôle du rythme et de la manière dont vous mettrez en pratique les techniques de ce guide.

En quoi consiste l'exposition et l'habituation?

Lorsque quelque chose nous fait peur ou nous effraie, par exemple un objet ou une situation en particulier, il est tout naturel d'essayer de l'éviter. Éviter ce qui nous fait peur nous permet de soulager les sensations désagréables que nous éprouvons lorsque nous avons peur, comme avoir le cœur qui s'emballe ou le souffle court. Toutefois, cela signifie que nous aurons tout aussi peur la prochaine fois que nous serons en face de la situation ou de l'objet qui nous fait peur. Cela engendre un « cercle vicieux de la peur et de l'évitement ».

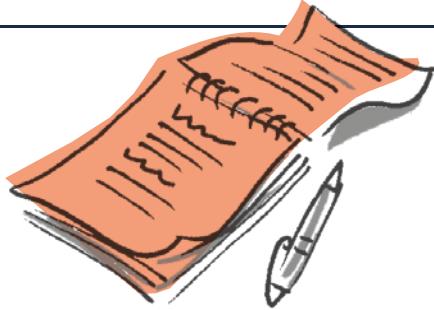
La technique d'exposition et d'habituation vous aide à affronter vos peurs et à mettre fin à ce « cercle vicieux » de manière progressive et bien encadrée. Vous renforcerez graduellement et selon votre propre rythme votre capacité à faire face à vos peurs. Au final, nous espérons que vous vous sentirez en mesure de contrôler vos peurs et que vous n'aurez plus besoin d'éviter certaines situations.

De nombreuses recherches ont démontré l'efficacité de l'exposition et de l'habituation, particulièrement pour les personnes qui ont peur d'objets ou de situations spécifiques.

Avant de commencer, il est important que vous en sachiez un peu plus sur l'approche utilisée dans le guide *Faire face à ses peurs*. Vous serez alors plus à même de décider si l'utilisation de cette technique vous convient. Nous vous aiderons également à identifier tout ce qui pourrait vous empêcher de tirer le meilleur parti de ce guide.

Pour en savoir plus sur le présent guide, voyons un peu l'histoire de Simone et comment elle a utilisé cette approche pour surmonter une peur des chiens.

L'histoire de Simone



J'ai 35 ans et d'aussi loin que je me souvienne, j'ai toujours été terrifiée par les chiens. Je ne sais pas d'où vient cette peur mais quand j'étais enfant, mes parents aussi avaient peur des chiens. Je craignais de plus en plus de transmettre ma peur à mon fils, Justin. Depuis que j'ai eu Justin, ma peur avait plus d'impact sur moi. J'avais de plus en plus de mal à éviter les endroits où je pensais qu'il pouvait y avoir des chiens. Je ne pouvais pas emmener Justin jouer chez son ami, Sam, parce qu'ils avaient un chien. Sam devait toujours venir chez nous à la place. Je suis sûre que les parents de Sam voyaient cela comme un manque de politesse ou de respect. Cela a même commencé à m'affecter dans ma propre maison. J'avais peur si j'entendais un chien aboyer dehors et regarder la télévision était difficile si un chien apparaissait à l'écran.

Un jour, je me suis mise à penser à l'impact que ma peur des chiens avait sur ma vie, sur celle de mon fils qui passait à côté de plein de choses à cause de moi et sur mon conjoint à qui j'en demandais beaucoup. J'ai donc décidé que je devais surmonter ma peur mais je ne savais pas par où commencer! Je me suis souvenue que le 811 n'offrait pas seulement un service d'info-santé mais aussi un service d'info-social. J'ai appelé et j'ai pu être inscrite à un programme gratuit au CLSC qui utilise la thérapie cognitive-comportementale pour faire face à ses peurs. J'ai été surprise de voir qu'il ne me fallait pas avoir une recommandation médicale au préalable.

Quelque temps plus tard, on m'a proposé un rendez-vous avec Benjamin, un intervenant en santé mentale. Lors de notre rencontre, Benjamin m'a posé beaucoup de questions sur ce qui me passait par la tête, ce que je sentais dans mon corps, les choses que je faisais et ce que je ressentais. Au départ, toutes ces questions m'ont semblé un peu curieuses et je ne voyais pas en quoi elles me concernaient vraiment. Je me suis également sentie un peu gênée car je n'ai pas pu me rappeler de pensées que j'avais quand je voyais un chien. J'avais juste peur très rapidement. Cependant, lorsque Benjamin a fait le lien entre ma peur des chiens et quelque chose appelé un cercle vicieux, j'ai commencé à comprendre. Pour la première fois, je pouvais voir que ce que je faisais et ce que je ressentais physiquement avaient un impact l'un sur l'autre et aggravaient ma peur.

Nous avons passé un certain temps à parler des « phobies spécifiques » que les gens développent. Je n'avais jamais considéré ma peur des chiens comme une phobie. J'avais déjà entendu parler de phobies mais seulement de celles liées à des choses comme les araignées, les serpents ou les espaces clos. Benjamin m'a appris que les gens peuvent avoir des phobies à propos de toutes sortes de choses. Bien que la peur soit une réponse émotionnelle normale à un danger dans notre environnement, une phobie se développe lorsque la peur ressentie est intense et persistante.

En outre, une phobie est généralement une peur « irrationnelle » qui est souvent plus grande que la menace réelle posée par la chose que nous craignons, dans mon cas les chiens. Je n'ai pas aimé cette idée au début car je sentais ma peur des chiens très réelle et très justifiée, et j'avais lu que des attaques de chiens pouvaient parfois se produire.

De plus, s'il n'y avait rien à craindre, pourquoi la simple mention des chiens me faisait-elle si peur? Je pensais que cela devait signifier qu'il y avait bien quelque chose à craindre.

Benjamin m'a recommandé un guide d'autosoins appelé Faire face à ses peurs, basé sur la technique de « l'exposition et de l'habituat^{ion} ». L'idée de devoir affronter ma peur des chiens me semblait toujours aussi terrifiante. Toutefois, Benjamin m'a expliqué comment je pourrais commencer à faire face à mes peurs d'une manière graduelle que je gérerais moi-même. Je pourrais également aller à mon propre rythme et avoir du soutien si je rencontrais des difficultés.

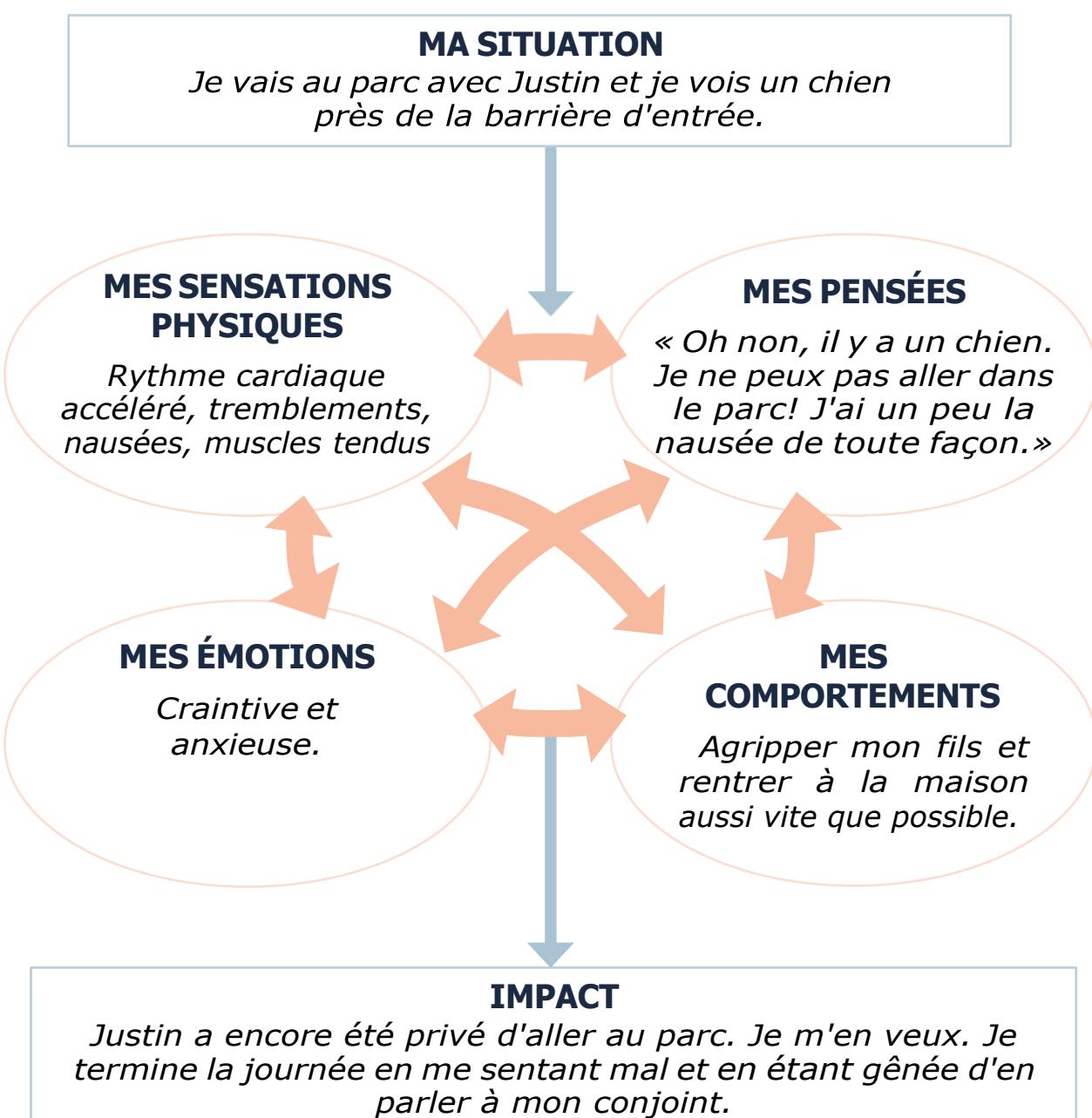
Chaque rencontre de soutien ne devait pas durer plus d'une demi-heure. Compte tenu de mon emploi du temps chargé, cela m'a semblé tout à fait faisable, surtout que je devais jongler avec le travail et un jeune enfant! Cela m'a paru encore mieux quand Benjamin m'a dit que je pouvais avoir du soutien par téléphone, ce qui m'éviterait de devoir prendre l'autobus pour me rendre à des rencontres.

Au cours des semaines suivantes, Benjamin m'a aidée à faire le travail proposé dans le guide. Cela m'a permis de comprendre les raisons de mes réactions autant émotionnelles que comportementales, même quand ce n'était que l'image d'un chien que je voyais. Grâce au guide, j'ai pu travailler avec l'approche « exposition et habituation ». Je ne peux pas dire que cela a toujours été facile mais décomposer ma phobie en étapes plus simples à gérer m'a aidée. Je suis vraiment contente d'avoir suivi ce traitement car je suis capable maintenant de faire beaucoup plus de choses avec Justin. La semaine dernière, je l'ai même emmené chez son ami Sam, où j'ai été invitée à prendre un café, alors que leur Teckel, Biscotte, ne cessait de courir autour de mes jambes.

Comprendre le cercle vicieux

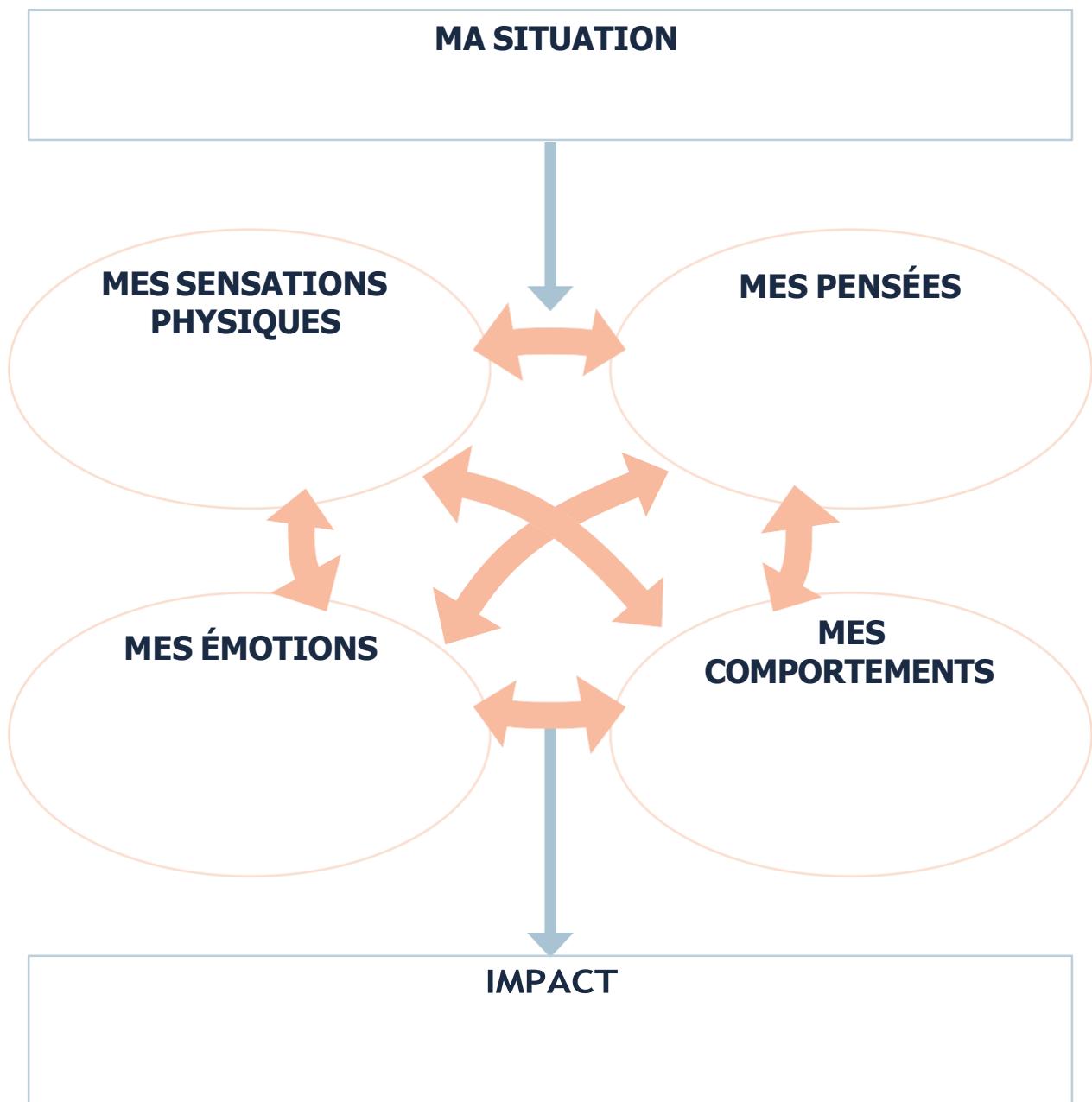
Tout d'abord, essayons de comprendre comment votre phobie peut vous affecter en remplissant les différentes sections de la fiche sur le cercle vicieux. Vous pouvez jeter un coup d'œil à la fiche complétée par Simone pour vous aider. Ensuite, pensez à une situation récente où votre

phobie a été déclenchée et notez sur la fiche **Mon cercle vicieux** vos émotions, vos sensations physiques, vos comportements et toutes les pensées que vous avez eus au moment où vous aviez peur. Écrivez aussi l'impact que cela a sur votre vie.





Fiche : Mon cercle vicieux

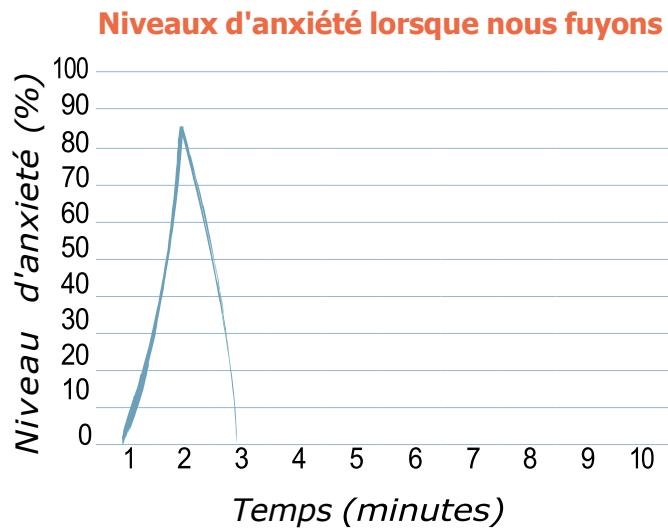


Briser le cercle vicieux

Avant d'essayer de surmonter votre phobie, cela vaut la peine de prendre un peu de temps pour tenter de comprendre comment les phobies se développent et ce qui les fait perdurer.

Le cercle vicieux de la peur et de l'évitement

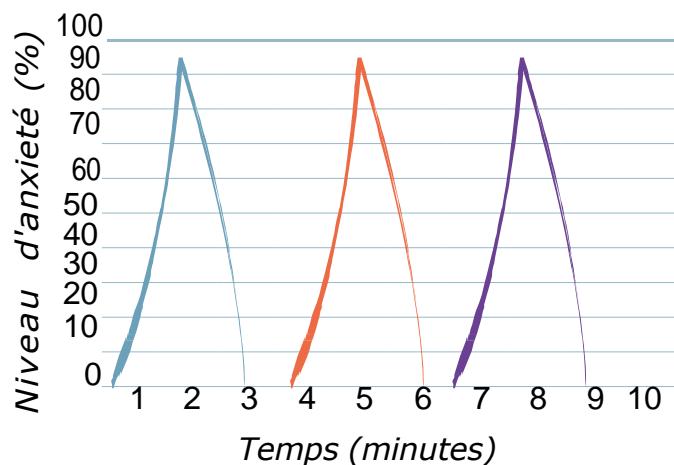
Comme nous pouvons le constater dans le cercle vicieux de Simone, dès qu'elle a vu le chien, ses sensations physiques l'ont vite submergée et sa réponse comportementale a été de fuir la situation et de rentrer chez elle. Ce type de comportement est appelé « évitement ». Comme nous pouvons le voir, lorsque la source d'une phobie est évitée, il y a généralement une réduction rapide des sensations physiques liées à la peur et nous commençons à nous sentir mieux. Il est alors compréhensible qu'éviter ce qui nous fait peur nous semble la meilleure chose à faire.



Maintenir notre peur

Toutefois, en évitant simplement ce qui nous fait peur, nous apprenons assez vite que le fait d'éviter la source de notre peur est préférable à l'affronter. L'évitement nous apporte un soulagement immédiat et peut bientôt créer un « schéma d'évitement ». Cependant, quand nous nous retrouvons à nouveau face à la source de notre phobie, les sensations physiques liées à la peur renaissent rapidement et notre « schéma d'évitement » revient. Avec le temps, nous apprenons que la seule façon de gérer notre peur est d'éviter la source de notre phobie lorsqu'elle se présente. Cela conduit au cercle vicieux que vous avez identifié ci-dessus.

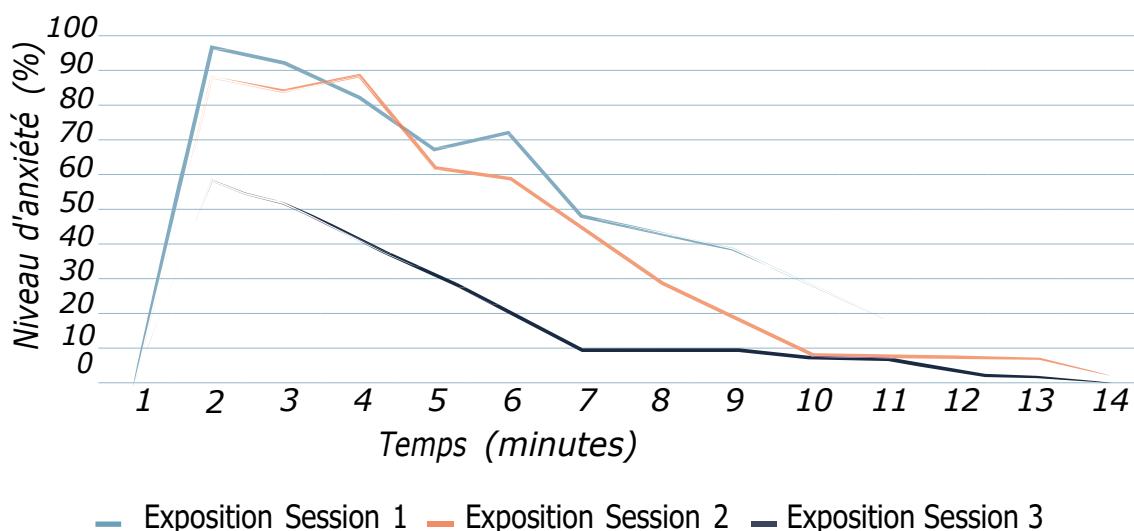
Niveaux d'anxiété avec le temps quand nous fuyons de façon répétée



Briser le cercle vicieux

Commençons à réfléchir à un moyen de briser ce cercle vicieux. Vous avez, nous l'espérons, compris que si le fait d'éviter ce qui provoque votre peur peut vous soulager à court terme, un « schéma d'évitement » empêche la réduction de l'anxiété à long terme. Une technique appelée « exposition et habituation » vous aidera à surmonter votre anxiété lorsque vous serez face à la source de votre phobie. Cette approche vous permettra de vous exposer progressivement à la source de votre peur d'une manière acceptable pour vous et vous aidera à constater ce qui se passe avec votre niveau d'anxiété si vous restez dans la situation. Généralement, lorsque la situation n'est pas évitée, le niveau d'anxiété diminue naturellement. C'est un processus appelé « habituation ».

Niveaux d'anxiété quand nous restons de façon répétée avec le déclencheur



Exposition et habituation

Il est maintenant temps d'essayer de surmonter votre phobie grâce à l'exposition et l'habituation. Le but de cette approche est de vous aider à affronter votre peur.

Tout d'abord, identifiez et notez la phobie spécifique que vous voulez surmonter en haut de la fiche **Échelle de ma phobie** à la page 16. Il se peut que le simple fait de penser à cette phobie vous fasse déjà un peu peur. Si c'est le cas, essayez de tolérer cette anxiété car l'approche vous aidera à affronter cette phobie d'une manière

graduelle et structurée qui soit acceptable et gérable pour vous. Vous garderez le contrôle à tout moment et vous pourrez, bien sûr, avoir du soutien au besoin. Même si la technique d'exposition peut s'avérer un défi, les **quatre règles de l'exposition** contribuent à la rendre efficace.

Règle 1 : Graduelle – Classez les activités en fonction de leur niveau d'anxiété

Que faire	Points importants
<ul style="list-style-type: none"> Pensez à différentes activités que vous associez à la phobie choisie. Évaluez chaque activité entre 0 et 100 en fonction du niveau d'anxiété que vous anticipez que celle-ci va vous causer. Inscrivez l'activité qui vous fait le plus peur en haut de votre Échelle de phobie, puis classez les autres activités en fonction du niveau d'anxiété qu'elles vous inspirent, en plaçant celles qui vous font le moins peur au bas de la fiche. Sélectionnez l'activité à partir de laquelle vous pensez pouvoir commencer votre exposition. 	<ul style="list-style-type: none"> Ne répartissez pas les activités de la hiérarchie en fonction du temps. Nous ne savons pas combien de temps il faudra pour que le niveau d'anxiété diminue de 50 % et cela variera d'une personne à l'autre. Assurez-vous que toutes les activités choisies soient susceptibles de vous causer un niveau d'anxiété d'au moins 50 % au début de l'exercice d'exposition. Il peut être bon d'inclure une activité tout en haut de la fiche Échelle de ma phobie qu'il est peu probable que vous ayez faire régulièrement.

Règle 2 : Prolongée – Restez dans la situation

Que faire	Points importants
<ul style="list-style-type: none">Travaillez sur les activités énumérées sur votre fiche en commençant par celles qui sont au bas de l'échelle et progressez à un rythme que vous pouvez gérer.Exposez-vous à chaque activité jusqu'à ce que votre niveau d'anxiété ait diminué d'au moins 50 % par rapport au niveau évalué au début de l'exercice d'exposition.	<ul style="list-style-type: none">Ne répartissez pas les activités de la hiérarchie en fonction du temps. Nous ne savons pas combien de temps il faudra pour que le niveau d'anxiété diminue de 50 % et cela variera d'une personne à l'autre.

Règle 3 : Répétée – Répétez chaque activité d'exposition

Que faire

- Répétez votre exposition à chaque activité de la hiérarchie jusqu'à ce que votre niveau d'anxiété au début de l'exercice soit de 40 % ou moins.
- Continuez votre progression sur l'échelle de phobie en vous exposant à l'activité suivante dont vous avez évalué le niveau d'anxiété à au moins 50 % et poursuivez le processus.

Règle 4 : Sans distraction – Permettez-vous de « ressentir la peur »

Que faire

- Identifiez tout ce qui vous aide à vous distraire pour diminuer votre niveau d'anxiété. Ce choix peut être très personnel mais inclut souvent des choses comme : être toujours accompagné d'un ami lors de ses sorties, écouter de la musique, porter des lunettes fumées, fermer les yeux, chercher à se faire rassurer, jouer avec son téléphone, etc.
- Pour que l'exposition et l'habituation fonctionnent, vous devez vous assurer qu'aucun de vos moyens habituels pour réduire votre anxiété ne soit utilisé pour vous distraire et vous empêcher de ressentir la peur.
- Si vous avez l'impression qu'il est trop difficile au départ de lâcher tous vos moyens habituels, ce n'est pas grave. Dans la mesure où, même si vous utilisez un moyen pour diminuer votre peur, l'activité vous cause au moins 50 % d'anxiété au début l'exercice d'exposition, notez-la sur votre Échelle de phobie.
- Envisagez d'évaluer à nouveau cette activité en supprimant le moyen utilisé pour vous distraire et placez-la plus haut sur votre fiche Echelle de phobie.

Lorsque vous effectuez un exercice d'exposition et d'habituation, il est bon de le planifier soigneusement pour qu'il soit à la fois gérable et réussi. Nous vous recommandons d'utiliser les deux fiches : **Échelle de ma phobie** et **Faire face à ma phobie** pour vous guider dans le processus de planification et d'évaluation des progrès que vous avez réalisés pour surmonter votre phobie. Avant de commencer les exercices d'exposition et d'habituation pour surmonter votre phobie, voyons d'abord comment cette approche a été utilisée par Simone pour surmonter sa peur des chiens.

Fiche : Échelle de ma phobie

Phobie que vous voulez surmonter : Ma peur des chiens

Niveau d'anxiété	Hiérarchie des activités	Niveau d'anxiété anticipé (0-100)
Niveau d'anxiété le plus élevé	<i>Être étendue au sol alors qu'un chien me saute dessus.</i>	100
	<i>Flatter un chien qui n'est pas tenu en laisse.</i>	100
	<i>Être près d'un chien qui n'est pas tenu en laisse.</i>	90
Niveau d'anxiété moyen	<i>Être de l'autre côté du parc où les chiens ne sont pas tenus en laisse.</i>	80
	<i>Être à une distance d'environ 20 mètres d'un chien tenu en laisse.</i>	70
	<i>Être près du chien de mon voisin alors qu'il est tenu en laisse.</i>	70
Niveau d'anxiété le plus bas (devrait être au moins à 50)	<i>Regarder des chiens à la télévision sans fermer les yeux.</i>	60
	<i>Parler au sujet des chiens..</i>	
	<i>Regarder des images de chiens.</i>	50



Fiche : Faire face à ma phobie

Exercice d'exposition : Être à une distance d'environ 20 mètres d'un chien tenu en laisse.

Date et heure de l'exercice		Niveau d'anxiété pendant l'exposition (0-100)			Minutes	Commentaires
		Préparation de l'exercice	Début de l'exercice	Fin de l'exercice		
14/7/17	Exposition 1	50	70	35	18	<i>Je ne voulais pas vraiment faire cet exercice qui me rendait inconfortable, mais j'ai réalisé que je devais le faire. C'était quand même dur.</i>
16/7/17	Exposition 2	40	65	30	12	<i>Mon niveau d'anxiété n'était pas beaucoup mieux qu'avant mais il a baissé plus rapidement cette fois-ci.</i>
17/7/17	Exposition 3	40	60	30	9	<i>Je vois que ça marche. Mon niveau d'anxiété a baissé beaucoup plus vite cette fois.</i>
19/7/17	Exposition 4	20	50	20	7	<i>Ma peur était à 50 au début mais j'ai pensé qu'il valait mieux faire l'exercice jusqu'au bout. Cela m'a fait du bien de voir que ça fonctionnait.</i>
21/7/17	Exposition 5	10	40	10	2	<i>Même si au début mon niveau d'anxiété était inférieur à 50, je voulais juste m'assurer que ça allait vraiment mieux et c'était le cas.</i>
	Exposition 6					

Niveau d'anxiété





Fiche : Échelle de ma phobie

Phobie que vous voulez surmonter :

Niveau d'anxiété	Hiérarchie de mes activités	Niveau d'anxiété anticipé (0-100)
Niveau d'anxiété le plus élevé		
Niveau d'anxiété moyen		
Niveau d'anxiété le plus bas (devrait être au moins à 50)		

Niveau d'anxiété

0	25	50	75	100
Aucune peur	Léger	Modéré	Sévère	Très sévère

Fiche : Faire face à ma phobie

Exercice d'exposition :

Date et heure de l'exercice	Niveau d'anxiété pendant l'exposition (0-100)			Minutes	Commentaires
	Préparation de l'exercice	Début de l'exercice	Fin de l'exercice		
Exposition 1					
Exposition 2					
Exposition 3					
Exposition 4					
Exposition 5					
Exposition 6					

Niveau d'anxiété



Conservez la maîtrise sur votre phobie

Bravo pour vous être rendus aussi loin. Nous espérons que ce guide vous a aidé à réduire votre anxiété concernant la phobie spécifique qui affectait votre vie.

Pour que vous puissiez continuer à maîtriser votre phobie, il est important d'intégrer dans votre vie quotidienne les techniques que vous avez apprises dans ce guide. Prenez donc un moment pour réfléchir aux choses qui vous ont particulièrement aidé en complétant la fiche **Ma trousse d'outils pour rester en bonne santé** pour ce faire. Celle-ci peut servir de rappel utile de la façon dont vous avez surmonté la phobie sur laquelle vous avez travaillé. Peut-être voudrez-vous aussi appliquer la même approche (exposition et habituation) à d'autres phobies que vous pourriez avoir.

Si c'est le cas, il y a deux choses à considérer avant de le faire.

- ▶ L'exposition et l'habituation est une approche très efficace pour surmonter de très nombreuses phobies. Cependant, pour certaines phobies (par exemple, les blessures et le sang), il faut tenir compte de considérations supplémentaires. Avant d'essayer cette approche pour d'autres phobies, il peut donc être bon de vérifier certaines choses avec votre intervenant ou un autre professionnel de la santé.

▶ Si la peur est une réponse émotionnelle courante associée à une phobie, elle peut aussi être une émotion normale et utile qui nous permet de nous préparer à faire face à des menaces ou à des dangers potentiels qui existent dans notre environnement. Par exemple, pensez aux dangers potentiels qu'il peut y avoir à marcher seul tard le soir pour rentrer chez soi. Dans ces circonstances, les symptômes physiques associés à la peur peuvent être utiles de plusieurs façons : en augmentant notre niveau d'attention, ce qui nous rend plus alertes aux menaces potentielles ou en préparant notre corps à agir au besoin.

Avant de décider d'utiliser l'approche d'exposition et d'habituation pour d'autres choses qui vous font peur, essayez toujours de faire la distinction entre les situations où la peur peut être appropriée et les phobies où le niveau d'anxiété peut être trop grand par rapport à la menace posée.





Fiche : Ma trousse d'outils pour rester en bonne santé

Quelles activités m'ont aidé à me sentir mieux?

.....

Quelles habiletés ai-je acquises en travaillant avec ce guide?

.....

Quelles sont les techniques apprises dans ce guide qui m'ont vraiment aidé?

.....

Qu'est-ce qui m'a aidé à mettre en pratique ces activités, ces habiletés et ces techniques?



Mes notes



Mes notes



Mes notes



Mes notes

Auteurs

Le **professeur Paul Farrand** est directeur de la formation en thérapie cognitive comportementale (TCC) de faible intensité au sein du groupe CEDAR (Clinical Education Development and Research) au département de psychologie de l'Université d'Exeter. Ses principaux intérêts cliniques et de recherche portent sur la TCC de faible intensité, particulièrement sur les autosoins sous forme écrite. Sur la base de ses recherches et de sa pratique clinique auprès de personnes souffrant de problèmes de santé physique, Paul a développé une large gamme d'interventions d'autosoins par écrit en TCC pour la dépression et l'anxiété. Il est l'éditeur de l'ouvrage à paraître Low-Intensity CBT Skills and Interventions : A Practitioner's Manual (2020), un manuel de formation publié par SAGE, destiné à améliorer les compétences des intervenants en santé mentale en matière de TCC de faible intensité. En relation avec ces domaines, il est membre de plusieurs comités nationaux associés au programme IAPT du ministère de

la Santé qui vise à améliorer l'accès à des thérapies psychologiques et à développer une plus large main-d'œuvre dans ce domaine, ainsi que de comités internationaux concernant les développements mondiaux de la TCC de faible intensité. En dehors du travail, Paul aime passer du temps avec sa famille et se promener à la campagne avec ses deux chiens labrador noirs.

Mike Sheppard est maître de conférences et enseigne dans le cadre du programme de formation des thérapeutes en bien-être psychologique au sein du groupe CEDAR (Clinical Education Development and Research) de l'Université d'Exeter. Il s'intéresse particulièrement à l'anxiété de performance et a participé à l'élaboration d'un guide d'autosoins en TCC pour aider les étudiants. En dehors du travail, Mike partage son temps entre son obsession pour la musique métal des années 80, la guitare, le surf et la participation à des ultramarathons excessivement ambitieux.

Copyright © Université d'Exeter [2018] (agissant par l'intermédiaire de CEDAR ; département de Psychologie).
Tous droits réservés.

Sauf indication contraire ci-dessous, aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, traduite, stockée ou transmise sur quelque support que ce soit, par voie électronique ou autre, sans l'autorisation écrite du propriétaire. Vous pouvez télécharger une copie de la publication pour votre usage personnel et/ou pour votre usage clinique individuel uniquement, à condition de mentionner la source. Veuillez noter que vous aurez besoin d'une licence distincte si votre organisation requiert l'utilisation de cette publication dans l'ensemble de son service. Cette publication ne remplace pas une thérapie, et est destinée à être utilisée par des professionnels qualifiés, en complément d'un traitement et ne remplace pas une formation appropriée. Ni le détenteur des droits d'auteur, ni les auteurs, ni aucune autre partie ayant participé à la préparation ou à la publication de cette publication ne garantissent que les informations qu'elle contient sont à tous égards exactes ou complètes, et ils ne sont pas responsables de toute erreur ou omission ou des résultats obtenus par l'utilisation de ces informations.

Le travail d'adaptation et la traduction ont été réalisés par Mme Louise Simard, psychologue et traductrice.