

GUIDE RÉALISÉ PAR  
SYLVIE ULMANN  
ILLUSTRATIONS  
GUILLAUME LONG

**L'illustré**

# le Guide

## PSYCHO

EN COLLABORATION AVEC  
BÉATRICE WEBER, PSYCHOLOGUE.

# *Au secours!*

Soignez vos phobies  
en 9 étapes



## COMMENT SOIGNER SES PHOBIES



**Béatrice Weber,** psychologue spécialiste

en psychothérapie FSP, exerce aux Hôpitaux Universitaires de Genève et en cabinet privé. Elle est formée en thérapie comportementale et cognitive (TCC) et la pratique de la «mindfulness».

Êtes-vous du genre à trouver des excuses pour ne pas descendre à la cave par crainte d'y voir une araignée, à changer de trottoir pour ne pas croiser ce toutou pourtant tout petit et mignon, ou à renoncer à votre rêve de voyage aux Seychelles par peur de prendre l'avion? Bonne nouvelle, une thérapie limitée dans le temps peut vous aider à surmonter ces angoisses et embellir votre vie. C'est le credo de Béatrice Weber, praticienne en TCC spécialisée dans le traitement des troubles de l'humeur avec comme terrain de prédilection les troubles anxieux, et plus particulièrement l'anxiété sociale. Elle nous détaille ici les neuf étapes à suivre pour se débarrasser de ces peurs irrationnelles qui nous pourrissent la vie. De l'identification d'une phobie au traitement par une thérapie adaptée en passant par le renoncement aux pratiques d'évitement, elle nous aide à prendre conscience des ressources dont nous disposons naturellement pour surmonter nos éventuelles phobies.

### 1 Distinguer entre peur et phobie

La peur est un réflexe parfaitement normal qui peut nous sauver dans certaines situations, mais on ne doit pas vivre constamment aux aguets. S'il est logique d'en ressentir lorsqu'un très gros chien nous agresse, cela devient plus gênant si l'on doit changer de trottoir à chaque fois que l'on aperçoit un chihuahua tenu en laisse. Autrement dit, l'intensité et la fréquence de ces angoisses et surtout le handicap qui en découle sont déterminants.

### 2 Identifier les symptômes

En présence de l'objet de la phobie, sous quelque forme que ce soit – photo, peluche ou même simple évocation –, le corps réagit de manière excessive: on ferme les yeux, on transpire, les battements de notre cœur s'accroissent, on a l'impression d'étouffer, que l'on va mourir, avoir une crise cardiaque, devenir fou... «La phobie est une peur qui est mal calibrée, elle se déclenche trop souvent, est trop intense et met du temps à se résorber. Un phobique (ou une phobique) interprète à sa façon tous les signaux que lui envoie le monde extérieur: il percevra les jappements de joie d'un chihuahua comme des aboiements hostiles d'un monstre prêt à l'agresser», résume Béatrice Weber. Inutile d'essayer de le rassurer en lui expliquant que ce sympathique quadrupède est tout petit et qu'il voulait seulement jouer. Ce genre d'argument rationnel ne calme pas la personne phobique.

### 3 Renoncer à l'évitement

Souvent, la personne phobique s'arrange pour vivre avec son angoisse en mettant en place des comportements d'évitement. Dans le cas d'une phobie des kangourous, cela reste assez facile, il suffit de ne pas aller en Australie et de ne pas se rendre au zoo. Mais les choses se compliquent pour un hémato-phobe (difficile de prévoir quand on va saigner) ou un claustrophobe (compliqué d'éviter toute situation d'enfermement au quotidien). Elles deviennent encore plus complexes pour toutes les personnes souffrant de phobies sociales, qui ont tendance à s'isoler, voire à recourir à de l'alcool ou à d'autres substances.

### 4 Souffrir pour enfin agir

L'intervention thérapeutique dépend du degré d'invasion du quotidien. C'est le phobique qui décide! Certaines personnes n'ont aucun problème à intégrer leurs comportements d'évitement au quotidien – après tout, on peut parfaitement vivre sans prendre l'avion ou l'ascenseur, en évitant les serpents ou les araignées... Tant qu'une phobie ne nous fait pas suffisamment souffrir pour que l'on consacre du temps à se soigner, tout va bien. L'envie de changer peut venir lorsque cette peur nous empêcherait de mener à bien un projet: trek en Asie pour une personne phobique des insectes, nouvel emploi impliquant des voyages en avion pour un aérodromophobe ou déménagement dans une maison à la campagne pour un arachnophobe. La motivation à changer est un élément essentiel pour sortir de sa zone de confort. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des traitements efficaces.

### 5 S'engager dans une thérapie

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) permettent de traiter les phobies dites simples, qui se concentrent sur un objet facilement identifiable, type araignées, sang... en quinze à vingt séances hebdomadaires d'une heure au début; puis on espace lorsque la personne ne présente pas d'autres symptômes consécutifs à la phobie ou liés à un autre trouble comorbide. Des séances d'entretien peuvent parfois se révéler nécessaires. «Chez un patient qui a mis en place des comportements problématiques comme une dépendance à l'alcool, typique chez les phobiques sociaux qui boivent un petit coup pour se donner le courage de paraître en public, cela peut demander plus de temps, car il faut travailler sur plusieurs fronts. Chez une personne qui souffre de dépression, il s'agit de soigner celle-ci préalablement. Un traitement combiné avec une médication peut être alors indiqué, le temps d'améliorer l'humeur et d'apprendre à faire face sans ce soutien. Dans tous les cas, l'important est de savoir que l'on peut agir sans être contraint de prendre des médicaments ad aeternam ou d'être suivi par un psy toute sa vie. Dans la famille des TCC, les thérapies de groupe peuvent aussi être très efficaces: «Les participants voient qu'ils ne sont pas seuls et échangent leurs expériences, cela peut les aider à avancer. Ils s'encouragent», constate Béatrice Weber. Cette forme de thérapie fonctionne même... pour les phobies sociales.

### 6 Adopter la bonne approche

Les TCC travaillent avec un concept qui fera dresser les cheveux sur la tête de tous



les phobiques: l'exposition. Au lieu d'éviter l'objet de ses craintes, on va vers lui, mais au rythme du patient, donc cette exposition est progressive: «On examine ce que la personne est déjà capable de supporter et capable de faire, c'est notre point de départ. Ensuite, on construit là-dessus. Et c'est en concertation avec le patient que la décision de fin de thérapie est prise, en veillant à consacrer quelques séances à la prévention des rechutes», précise Béatrice Weber. Ainsi, pour libérer un ophiophobe de ses angoisses, on commencera par évoquer l'animal, puis on regardera des photos, des mues, on les touchera, avant de passer à un contact avec un serpent vivant. Parole d'ex-arachnophobe, aussi épouvantable que l'idée vous semble, il vaut la peine de dépasser cette appréhension, car ces traitements fonctionnent vraiment. Vous n'allez certes pas serrer la

PHOTOS: GUILLAUME LONG

patte de ce charmant insecte à chaque fois que vous en croirez un dans votre cave. Mais la possibilité d'en voir ne vous empêchera plus d'y descendre pour chercher une bouteille de vin ou votre valise, et vous serez même capable de le remettre dehors en vous aidant d'un bocal.

### 7 Apprivoiser peu à peu l'«ennemi»

Se faire agresser sans raison par un chien ou une araignée (venimeuse, forcément), s'écraser en avion ou en ascenseur, rester bloqué dans un bus ou une rame de métro: autant d'idées qui paraissent loufoques au commun des mortels, mais peuvent traverser l'esprit d'un phobique. Pour désamorcer ces

craintes, on fait connaissance avec l'objet de son angoisse: comprendre comment vole un avion, comment fonctionne un ascenseur, ou comment un kangourou, un serpent ou une mygale vivent, se déplacent, chassent, se nourrissent, voilà déjà un premier outil qui permet d'abaisser la pression. On se sent moins démuné face à un «ennemi» dont on a identifié les forces et les faiblesses. On apprend aussi à mieux comprendre l'anxiété, avec la surestimation des dangers et la sous-estimation des ressources personnelles pour y faire face. Etape suivante: acquérir des stratégies pour mieux gérer l'anxiété (contrôle respiratoire, relaxation) et prendre un certain recul par rapport aux pensées catastrophes (*mindfulness* ou «pleine conscience»). Des techniques grâce auxquelles on repérera le moment où l'on dérape et permettant de désamorcer un scénario catas-

trophe, par exemple en ramenant l'attention sur le souffle. Dans certains cas, on apprend aussi à s'organiser: «Savoir où sont le bocal ou l'outil qui permettent d'attraper une araignée calme les arachnophobes», souligne Michel Ansermet. Ancien conservateur au Vivarium de Lausanne, il continue à donner des cours de désensibilisation (*voir encadré*) aux arachnophobes et aux ophiophobes.

### 8 Chercher dans le passé

On ne développe pas des phobies par hasard. Elles s'implantent généralement chez les sujets de nature anxieuse. Au terrain peut s'ajouter l'héritage: «Des parents phobiques ont de bonnes chances de transmettre leurs angoisses à leurs enfants, à moins qu'ils ne se soignent, ce qui peut constituer une excellente raison d'entreprendre un traitement», souligne Béatrice Weber. Car l'enfant n'est pas dupe. Même sans verbaliser «attention au chien! C'est dangereux» ou «Ne touche pas les oiseaux! C'est sale», il perçoit un mouvement de recul du parent et l'intègre. Le message passe sans paroles. «On recherche toujours d'éventuels antécédents familiaux ou un événement traumatique, type morsure pour la peur du chien», précise la psychologue.

### 9 Prévenir les rechutes

Si des signes réapparaissent, pas besoin de tout reprendre de zéro. Généralement, quelques séances de rafraîchissement suffisent. Et un peu de vigilance et de bienveillance, surtout en période de plus grande vulnérabilité, type deuil, séparation, gros stress au travail ou fatigue, sont nécessaires. **L**

## 4 stages qui peuvent vous changer la vie

Destinés aux personnes qui n'hésiteront pas à sacrifier de quelques heures à plusieurs jours pour vaincre une phobie, ces stages de désensibilisation ont fait leurs preuves.

### VOLER SANS CRAINTE

Ex-phobique de l'avion, Fabienne Regard anime ces séminaires de désensibilisation de deux jours et demi organisés conjointement par Swiss et Genève Aéroport. Elle n'a jamais oublié son premier vol (quatre heures de crise de panique, de vertiges, de sensations de chaleur, d'étouffement, de mort imminente se sont succédés), mais ce n'est plus qu'un mauvais souvenir. Elle a suivi le séminaire en 1992 et en a repris le flambeau en 1995. Le stage commence avec de la théorie. Un commandant de bord répond à toutes les questions imaginables, de «comment vole un avion» jusqu'à «que sont ces bruits inquiétants que l'on entend en vol»... On monte ensuite dans un avion qui reste au sol. Etape suivante, l'apprentissage des techniques de gestion de la peur, de respiration et de relaxation... Puis on passe au vol proprement dit, direction Zurich, chacun avec son propre coach, lui-même ex-phobique. Ce rôle d'accompagnant fait partie intégrante de la thérapie et permet de mesurer les progrès accomplis. Le suivi à vie est compris dans le stage, via un forum: on y annonce son prochain voyage et le personnel de bord veillera à ce que l'ex-phobique soit particulièrement chouchouté. Quatre mille personnes ont déjà suivi ce stage, qui existe aussi en version spéciale enfants.

**Infos:** [www.volersanspeur.info](http://www.volersanspeur.info)  
**Prix:** 950 fr. pour les adultes, vol Genève-Zurich (et retour?) compris. Également au départ de Bâle.

### VAINCRE SA PEUR DE L'ASCENSEUR

Ce stage créé par Schindler et l'équipe de Voler sans peur se déroule sur le site du fabricant, à Perly, près de Genève, sur une journée. Au programme de la matinée, théorie avec des techniciens qui expliquent comment fonctionne un ascenseur et répondent aux questions des participants. L'après-midi, on va voir in situ comment ces engins montent et descendent avant de passer aux exercices. Chacun est



**Pour les phobiques de l'avion, cour théorique sur le tarmac de l'aéroport de Cointrin, avant le décollage pour Zurich.**

libre de se lancer ou non, le défi ultime consistant à rester bloqué dans un ascenseur sans paniquer.

**Infos:** inscription auprès de [fabienne.letourneur@ch.schindler.com](mailto:fabienne.letourneur@ch.schindler.com) ou [fabiennergard@hotmail.com](mailto:fabiennergard@hotmail.com) ou par tél. au 022 721 20 20.  
**Prix:** 320 fr.

### ARAIGNÉES ET SERPENTS SONT NOS AMIS

A Lausanne, Michel Ansermet, ex-directeur du Vivarium, continue à donner ces cours de désensibilisation malgré la fermeture officielle du site. On commence par une discussion: d'où viennent ces peurs, quelles fables se raconte-t-on? Ensuite, on fait connaissance avec ces animaux, en apprenant quelles sont leurs caractéristiques, leurs forces et leurs faiblesses, puis on s'intéresse aux façons de gérer sa poussée d'adrénaline face à l'objet de sa phobie, avant de passer à la mise en contact: un doigt, deux doigts, et pour finir les participants s'amusent avec les animaux. Quelque 5500 personnes ont déjà suivi ces stages qui se déroulent sur 3 ou 4 heures.

**Infos:** [l-a-t@bluewin.ch](mailto:l-a-t@bluewin.ch) et sur Facebook: Phobie, Peur, Dégout = Désensibilisations. **Prix:** 150 fr. par personne, 1/2 journée.

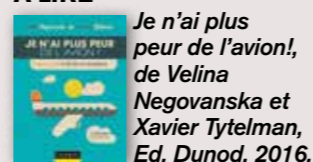
### APPRIVOISER LE VIDE

Moniteur de ski et accompagnateur en montagne, Thias Balmain donne depuis six ans des stages pour se libérer du vertige en Suisse et en France. Il utilise une méthode basée sur l'ancrage du corps dans l'environnement. Un travail qui permet dans la foulée de se défaire d'autres phobies, «car on souffre rarement d'une seule», rappelle l'organisateur. Les désensibilisations se déroulent sur trois fois deux jours parce que, «comme quand on plante un clou, il faut taper dessus à plusieurs reprises, avec douceur. On se donne le temps d'asseoir le travail», sourit-il. Au programme, une approche centrée sur la façon dont on se pose face au danger, dont on investit ce qui nous entoure. «On a tendance à se concentrer sur ce qui nous fait peur, de sorte que l'objet de nos craintes finit par occuper tout l'espace», constate le formateur. Il apprend aux phobiques à remettre l'objet de leurs angoisses dans son contexte, à le considérer dans son environnement. A trouver leur zone de confort, de façon à pouvoir en sortir et y retourner.

**Infos:** [www.thias-balmain.com](http://www.thias-balmain.com)  
**Prix:** 250 € le stage de 2 jours (hébergement en sus, 25 € la nuit en chambre d'hôte avec petit-déjeuner).

## MAIS ENCORE

### À LIRE



**Je n'ai plus peur de l'avion!, de Velina Negovanska et Xavier Tytelman, Ed. Dunod, 2016.**  
L'auteur, ancien aviateur militaire, a fondé le Centre de traitement de la peur de l'avion avec le docteur Negovanska. Un ouvrage bien utile pour qui souhaiterait se débarrasser de cette angoisse ou pour entretenir les résultats d'un stage de désensibilisation.



**Je me libère de mes phobies, de Jérôme Palazzo, Ed. PUF, 2016.** L'auteur, psychiatre spécialisé en thérapie comportementale et cognitive (TCC), propose des outils pour combattre ses craintes et affronter les situations anxiogènes. Parce qu'avoir conscience de l'absurdité de sa réaction ne suffit pas à passer outre ou à la désamorcer.



**Psychologie de la peur. Craintes, angoisses et phobies, de Christophe André, Ed. Odile Jacob, 2005.** La star de la psychologie positive décrypte les mécanismes qui font que, parfois, notre cerveau s'emballer et nos émotions prennent le contrôle. A travers des témoignages, il nous propose des outils pour gérer nos peurs.

### SUR L'INTERNET

A consulter pour se soigner: le site de l'Association suisse de psychothérapie cognitive, qui propose une liste de thérapeutes formés à la thérapie cognitive et comportementale. Ils y sont recensés par canton avec leurs spécialités et leur clientèle cible. Le site précise également leur accessibilité aux personnes à mobilité réduite.