

# Au bout de nos angoisses

Nous avons tou(te)s peur. Et c'est tant mieux, car la peur est à l'esprit ce que la douleur est au corps: un signal d'alarme. Elle peut donc nous sauver la vie... même si l'excès contribue à nous la gâcher. A nous de trouver le juste milieu!

« La peur est pour nous un garde-fou indispensable, affirme la psychologue Michèle Quintin, fondatrice du Centre de Relaxothérapie et de Prévention. C'est elle qui nous empêche de prendre des risques inconsidérés. » Mis en place dès la préhistoire, ce mécanisme fonctionne toujours, à l'heure actuelle, avec la même efficacité primitive. Sans la peur, qui lui a permis de survivre et de s'adapter à un environnement en constante évolution, l'espèce humaine serait probablement éteinte depuis longtemps. Ce n'est pas pour rien que, dans les années soixante, les médecins et psychologues américains chargés de sélectionner des astronautes pour les premiers vols orbitaux habités écartèrent tous les candidats qui affirmaient ne pas connaître la peur: ils ne recherchaient pas seulement des hommes courageux, mais des individus responsables, soucieux de revenir sains et saufs.

## Attention: chien méchant!

"La peur est la réponse à un danger précis, à une menace qui surgit dans la réalité, explique le psychiatre Daniel L. Si, lors d'une promenade, vous vous trouvez nez à nez avec un chien menaçant, vous avez une réaction à la fois mentale et physique qui est celle de la peur. Votre cœur s'accélère, vos pupilles se dilatent, vos poils se hérissent... Réaction qui disparaît instantanément lorsque le propriétaire met l'animal en laisse." Face à un danger physique, rien de plus normal que la peur. Quant à la peur rétrospective, elle va également de soi. Vous traversez la rue, plongée dans vos pensées, et voilà qu'une voiture vous évite de justesse. Tout s'est passé trop vite pour que vous ayez le temps de paniquer, mais, une fois en sécurité, vous sentez votre cœur s'emballer et vous avez l'impression d'étouffer! La peur peut aussi être une réaction à un danger moral: la styliste qui se voit accusée d'avoir plagié une de ses consœurs a peur pour sa réputation. Ou encore, le danger ne vous vise pas directement: en apprenant qu'une de vos amies souffre d'une maladie grave, vous avez peur pour elle, mais aussi avec elle, parce que vous vous identifiez à elle.

## L'imagination au pouvoir

Quand on passe aux peurs d'anticipation – peur du chômage, de la maladie ou, de l'avenir –, on entre dans le domaine, plus diffus, de l'anxiété. "L'anxiété est une émotion globale, qui envahit la personne tout entière, et qui est provoquée par l'anticipation d'événements pénibles, explique le docteur Daniel L. Vous avez le sentiment qu'un danger vous menace et qu'il vous sera impossible d'y faire obstacle." L'anxiété n'est pas forcément irrationnelle, mais son tort est de faire la part trop belle à l'imagination. Votre emploi, vous ne l'avez pas perdu. Votre fils, qui voyage à l'autre bout du monde, n'a pas eu d'accident. L'entrepreneur qui construit votre maison n'a pas fait faillite. Mais, grâce à votre capacité d'imaginer, vous anticipez sur ce qui se produira peut-être – ou peut-être pas! – dans un avenir plus ou moins proche. Comme la peur, l'anxiété peut être utile, puisqu'elle peut vous motiver à opérer un changement dans votre vie. Si vous avez peur de perdre votre emploi, par exemple, rien ne vous empêche d'en chercher un autre avant que la menace se précise. Mais, quand elle inhibe la pensée au point de perturber les activités journalières, elle devient un handicap.

## Au secours!

"Dans de telles situations, beaucoup disent qu'ils "font des angoisses", remarque Michèle Quintin. Mais, pour ma part, je trouve qu'on a tort de galvauder ce mot. Bien sûr, l'anxiété est un état pénible, qui peut entraîner, à la longue, des comportements déviants. Ainsi quelqu'un qui souffre d'anxiété peut-il téléphoner à tout bout de champ à ses amis et connaissances, dans le seul but de leur confier ses craintes. Ou bien il a tendance à grignoter constamment, pour se réconforter. Mais, pour qu'on puisse parler d'angoisse, il faut que la personne anxieuse commence à présenter des anomalies physiques – migraines, insomnies, bouche sèche, soif intense, tremblements, palpitations,

## Etes-vous une mère anxieuse?

Ça commence dès la grossesse. Il arrive à toutes les femmes enceintes de se demander si leur enfant sera normal, mais, chez certaines, cette question revient sans cesse, et l'anxiété qui en découle se communique au fœtus. "Une bonne préparation à la naissance doit en tenir compte, souligne Michèle Quintin. Mais, quand une femme a un terrain anxieux, l'accouchement ne suffit pas à la rassurer. Plus le temps passe, plus elle s'inquiète pour son enfant. Pour le protéger, elle lui répète de faire attention. Et, ce faisant, elle le persuade que tout ce qui l'entoure est dangereux, et qu'il ne doit jamais débrancher son système d'alarme. Résultat: dès l'adolescence, il sera une vraie pile électrique. Je conseille donc aux mamans d'essayer d'être cool, fût-ce en se faisant aider par des professionnels. A quoi bon fabriquer de nouvelles générations d'anxieux?"

## Les traitements: de l'analyse à l'homéopathie

**L'anxiété et le stress étant étroitement liés, les méthodes de relaxation contribuent à soulager les anxieux. Eutonie, sophrologie, massages, biofeedback, training autogène ou méditation: on a l'embarras du choix. Sans oublier les psychothérapies "dynamiques", comme l'analyse transactionnelle et la gestalt thérapie, qui visent à expliquer notre développement et le fonctionnement de notre psychisme en termes simples. L'analyse transactionnelle a pour but de nous délivrer des "transactions" destructrices qui gâchent notre "scénario de vie" pour nous permettre de (re)instaurer des relations constructives. Quant à la gestalt thérapie, elle nous apprend à nous apprécier à notre juste valeur et à nous sentir libres d'être nous-mêmes. Son inventeur, Friedrich Perls, la résumait en quelques mots: "Je vis ma vie, tu vis la tienne. Je ne suis pas sur terre pour répondre à tes attentes, ni toi pour répondre aux miennes. Je suis moi et tu es toi." L'hypnose, pour sa part, facilite le déconditionnement par rapport à la peur. Du côté des médecines "douces", enfin, l'acupuncture peut apaiser l'anxiété, mais son action ne semble pas s'exercer sur le fond. L'idéal est de l'utiliser en complément d'une psychothérapie. Quant à l'homéopathie, elle propose toute une série de remèdes contre les troubles anxieux et phobiques.**

*Ouvrage utile, car bourré d'adresses, mais à ne consulter qu'après avoir aiguisé votre esprit critique: le Guide du Mieux-Être de Benoît Dumont, qui en est à sa dixième édition, 456 pages, 595 Bef en librairie ou aux Editions Parcours, chaussée de Waterloo 788, 1180 Bruxelles, tél. 02/372.23.26, site web www.parcours.com*

c. – et/ou psychologiques: «Je éprouve en permanence un sentiment d'inquiétude, qui ne tourne plus autour de sa crainte initiale, mais devient diffus. Elle se lève le matin avec la conviction que "quelque chose" va lui tomber dessus et, bien qu'elle ne sache ni quoi ni quand ni comment, elle a de plus en plus peur." L'angoisse, qui est déjà à un niveau d'intensité supérieur à l'anxiété, peut culminer dans la "crise d'angoisse", qui provoque brusquement, des symptômes physiques semblables à ceux de la peur. "Et, si cette crise d'angoisse est très aiguë, à tel point que la personne a l'impression qu'elle est en train d'étouffer et que son cœur va éclater, on en arrive à l'"attaque de panique", souvent dominée par une peur intense de la folie et de la mort, explique le docteur L. Elle ne cause aucun dommage physique, mais elle est, au sens littéral du terme, insupportable."

## Perte de contrôle

Les symptômes de l'attaque de panique, qui survient généralement sans s'annoncer, comme un éclair dans un ciel bleu, sont aussi divers que pénibles: sensation de gêne respiratoire, douleurs thoraciques, palpitations, vertiges, nausées, tremblements, impression de s'évanouir. Souvent, la respiration est rapide et superficielle, et cette "hyperventilation" ne fait qu'aggraver le malaise général. Un malaise qui est deux fois plus fréquent chez les femmes que chez les hommes, et qui ne reste que rarement isolé. "La première fois que vous faites un malaise – ça se passe souvent dans une grande surface, un ascenseur, ou alors dans le métro, là où il y a beaucoup de monde –, vous sentez que vous allez tomber dans les pommes, mais vous ne vous laissez pas aller, explique Michèle Quintin. En fait, vous devriez vous allonger, les pieds plus hauts que la tête, et attendre que ça passe, mais l'endroit ne s'y prête pas, ou bien vous ne voulez pas être regardée comme une bête curieuse, et vous vous obligez à tenir le coup. Dès ce moment, vous redoutez d'éprouver à nouveau les mêmes symptômes, et cette peur d'avoir peur produit un autoconditionnement: aussitôt que vous vous retrouvez dans des circonstances similaires vous refaites le même malaise. De sorte que vous en arrivez à éviter les supermarchés, à emprunter l'escalier et à ne plus jamais voyager en métro. Dans l'espoir, vain, d'empêcher le retour de ces crises..."

## Conflit

Sur les causes de l'anxiété, de l'angoisse et de l'attaque de panique, ainsi que de ces autres "troubles anxieux" que sont les phobies et les troubles obsessionnels compulsifs (TOC), les spécialistes sont loin d'être en parfait accord. À partir de mesures physiologiques, les représentants du courant organiciste, pour qui tous les problèmes psychiatriques renvoient à des altérations anatomiques ou fonctionnelles du système nerveux central, affirment que, chez les anxieux, ce système présente un niveau d'éveil plus élevé que la normale. De ce fait, ils sont plus excitables, mais ils mettent plus de temps à s'adapter aux événements. Pour les tenants de la psychanalyse, par contre, l'anxiété trouve son origine dans un conflit intrapsychique. "Vous connaissez le proverbe "Il n'y a pas de fumée sans feu", remarque Daniel L. Il n'y a pas non plus d'anxiété sans conflit. J'ai des pulsions, des désirs, des besoins qui s'affrontent. Et il ne s'agit pas de conflits actuels, mais souvent de réminiscences de conflits datant de ma petite enfance, réactivés à différents moments de mon existence..." Quant aux comportementalistes, ils voient dans



## TEST: C'est quoi, cette phobie?

**1.** En plus de leur phobie spécifique, la plupart des phobiques connaissent la **phobophobie**.

**2.** Avant d'offrir un cadeau à une petite fille, assurez-vous qu'elle ne souffre pas de **koréphobie**.

**3.** Ceux qui présentent une **bitrochosophobie** ont été très éprouvés, en septembre dernier, lors de la journée de la mobilité.

**4.** Très répandue, la peur du tonnerre ou **bronthémophobie** va souvent de pair avec l'**astrapéphobie**.

**5.** Avant d'inviter à dîner un ami affligé de **triskaidékaphobie**, faites le compte de vos convives.

**6.** Les victimes de l'**apopothodiaphulatophobie** sont de grandes consommatrices de laxatifs.

**7.** Dans les bandes dessinées humoristiques, les femmes atteintes de **musophobie** sont souvent représentées debout sur une table.

**8.** Rasoir, cire ou crème: si vous êtes atteinte de **trichophobie**, vous avez sûrement tout essayé!

**9.** Les femmes frappées d'**hématophobie** sont les seules à voir venir la ménopause avec enthousiasme.

**10.** Et, pour terminer sur une petite note macabre, si la **taphophobie** ne vous laisse pas un instant de répit, faites ajouter une clause "vérification" à votre assurance décès.

## ▼ Réponses

1. la pire des peurs: celle d'avoir peur. 2. la phobie des poupées. 3. la phobie des bicyclettes. 4. la phobie des éclairs. 5. la phobie d'être treize à table. 6. la phobie de la constipation. 7. la phobie des souris. 8. la phobie des poils. 9. la phobie du sang. 10. la peur d'être enterré vivant.)

anxiété le résultat d'une inclination, en partie biologique et en partie acquise (par le biais de l'éducation et de la culture) à transformer nos désirs de succès, d'approbation et de confort en exigences excessives, voire dysfonctionnelles: "Je DOIS à tout prix réussir", "Les autres DOIVENT me traiter avec respect", "Je DOIS organiser mon mode de vie de manière à obtenir tout ce que je désire", etc. Au début, l'anxiété améliore l'apprentissage et la performance, mais, peu à peu, elle devient incontrôlable.

## S'en libérer

Les réponses varient selon les écoles. Il existe des médicaments (benzodiazépines, bêtabloquants, antidépresseurs), qui peuvent apporter un soulagement rapide. Mais, outre qu'ils ont des effets secondaires, il est préférable de ne pas les utiliser à long terme. "Ils ne sont qu'une bouée, insiste Michèle Quintin. Et vous ne pouvez pas passer toute votre vie cramponnée à une bouée: vous devez apprendre à nager." Le choix du maître nageur – psychiatre ou psychologue, psychanalyste ou comportementaliste, psychothérapeute ou thérapeute "alternatif" – ne dépend que de vous. "Pour se débarrasser de l'anxiété, il faut résoudre le conflit qui l'a engendrée, explique le docteur L. Et cette prise de conscience s'opère par le dialogue. Un ami, un parent, un collègue de bureau peuvent faire l'affaire, mais dans les cas plus complexes, il est préférable de s'adresser à un professionnel expérimenté."

## La valse des étiquettes

Quant aux thérapeutes comportementalistes, ils s'efforcent avant tout de réduire les activations physiologiques qui intensifient les réactions d'anxiété. Ainsi apprennent-ils à leurs patients à contrôler leur respiration par des exercices systématiques, qu'ils doivent pratiquer toutes affaires cessantes dès qu'ils sentent "monter" l'angoisse, et à se détendre presque instantanément, par la relaxation, afin de mieux gérer leurs émotions dans les situations stressantes. "D'autre part, remarque Michèle Quintin, l'anxiété peut découler du fait que la personne s'est un jour collé (ou laissé coller) une étiquette, qu'elle n'a plus réussi à ôter: inconsciemment, elle est prisonnière de cette définition d'elle-même. J'ai eu une patiente qui avait tout essayé – en pure perte – pour se débarrasser de son anxiété. Jusqu'au jour où, tout à fait par hasard, dans le courant de la conversation, elle m'a confié qu'à peine âgée de quelques mois, elle avait failli mourir, et que, pendant son séjour à l'hôpital, sa mère, persuadée qu'elle ne survivrait pas, s'était forcée à accepter l'idée de sa mort. Et elle y était si bien parvenue qu'il lui avait fallu plus d'un an pour redevenir la mère tendre et affectueuse qu'elle était avant la maladie de sa fille. Résultat: l'enfant avait accepté cette étiquette – "Je suis morte" – et, vingt-cinq ans après, sans s'en rendre compte, elle la portait toujours, ce qui expliquait évidemment son anxiété chronique et son inadaptation à la société.



## Contrat anti-TOC

**Considérés comme la "maladie du doute", les TOC, dont les causes restent encore mystérieuses, bien que certains spécialistes s'orientent actuellement vers une explication purement physique – une perturbation dans le "dispatching" des messages au niveau du cerveau – sont des troubles anxieux d'autant plus douloureux qu'ils n'ont rien de commun avec la folie: ceux qui en souffrent sont prisonniers d'une pensée obsessionnelle dont ils savent parfaitement qu'elle ne repose sur rien. Proches parents des phobies, ils peuvent être combattus, comme elles, par une thérapie comportementale, qui a pour but de forcer leurs victimes, si soucieuses de contrôle, à accepter le risque. Le patient passe avec son thérapeute un "contrat" dans lequel il s'engage à ne plus compulser. Au début, le stress est évidemment terrible, mais des médicaments peuvent faciliter la transition. Et, à la longue, l'anxiété diminue, et la vie reprend ses droits. Risques compris.**

*Contact: Ligue TOC, Institut de psychiatrie - CHU Brugmann - place Van Gehuchten 4 - 1020 Bruxelles - tél. 02/477.35.02 - fax 02/477.21.62.2/4*

## L'anxiété au travail

Que le travail soit anxiogène, c'est incontestable. Si vous en avez trop peu, vous en arrivez tôt ou tard à vous demander si vous êtes vraiment utile: ne risquez-vous pas de perdre votre emploi? Si vous en avez trop, c'est encore pire: allez vous tenir le coup? Surtout si, en vertu du "principe de Peter", vous avez accepté une promotion sans vous rendre compte que le travail exigé dépassait vos capacités. Ou bien que, consciente d'être surestimée, vous n'avez pas osé (ou voulu: il est si difficile de résister à une augmentation!) dire NON.

"La tension anxieuse qui en découle débouche souvent sur une somatisation, explique le docteur L. Comme il vous est impossible de revenir en arrière, vous cherchez votre salut dans la fuite, en vous créant de toutes pièces – inconsciemment, bien entendu – une maladie qui imite à s'y méprendre une maladie physique réelle. Une cardiopathie, par exemple, ou bien un ulcère, ou encore des troubles urinaires et respiratoires... et vous voilà en congé de maladie, sans que personne ne soit rendu compte de votre incompétence! Par la suite, vous trouverez un autre système... ou bien vous vous ferez mettre en invalidité. Il y a des gens qui tiennent le coup comme ça pendant des années!"



l'agoraphobe finit par se cloîtrer chez lui. A l'inverse, les victimes de la claustrophobie éprouvent une sensation d'étouffement dès qu'elles se retrouvent dans un espace clos ou même qu'elles passent sous un tunnel.

## Bas les masques!

Très handicapantes aussi, les phobies "sociales", parmi lesquelles la *peur de parler en public* (vulgairement appelée "trac"), qui a déjà entravé plus d'une carrière, la présentation du moindre rapport devenant une épreuve insurmontable, et surtout l'*éreuthophobie, ou peur de rougir*, qui peut entraîner des manoeuvres de dissimulation – les hommes se laissent pousser la barbe, les femmes se cachent derrière un maquillage épais, des mèches en rideau et des lunettes noires – ou même, dans les cas les plus graves, le renoncement pur et simple à toute sortie. Pour comble de malheur, beaucoup de phobiques sociaux ont *peur de croiser le regard des autres*: même leurs interlocuteurs, ils ne les regardent jamais en face, ce qui leur vaut généralement d'être mis en quarantaine! Mais les victimes de la nosophobie sont encore plus à plaindre: en proie à la peur de la maladie, elles consacrent tous leurs moments de loisirs à l'observation de leur organisme. La plus légère céphalée devient tumeur au cerveau, le moindre essoufflement annonce un infarctus. Lorsque leur généraliste tente de les rassurer, elles le taxent d'incompétence. Dans la même catégorie, la phobie des microbes peut amener à refuser une poignée de mains, ou justifier l'essuyage minutieux des verres et des couverts dans les restaurants. Quant aux phobies médicales, elles englobent notamment la *phobie des hôpitaux*, celle *des piqûres* et celle, plus répandue qu'on ne l'imagine, *du dentiste*, qui contribue sans doute à expliquer l'état déplorable de tant de bouches modernes. La zoophobie, ou phobie des animaux, peut être plus ou moins envahissante selon l'espèce sur laquelle elle se focalise: en pleine ville, la *phobie des serpents* n'a rien d'une torture, mais celle *des chats ou des chiens* peut vous faire passer des moments pénibles. Lorsqu'elle s'applique à tous les moyens de transport, la phobie des transports entre dans le cadre de l'agoraphobie. Mais nombre de phobiques ne redoutent qu'un seul type de transport, et ils empruntent le TGV d'un coeur léger, alors qu'aucune urgence ne pourrait les convaincre de prendre l'avion. Et que dire

## Zéro de conduite

**Autre cause d'anxiété au travail: le harcèlement – sous cette forme particulière qui fait d'un(e) subordonné(e) la victime de son chef direct. "Les abus des hommes à l'égard des femmes sont bien connus, souligne Michèle Quintin, mais il s'agit ici d'un harcèlement beaucoup plus pernicieux, basé notamment sur ce qu'on appelle les renforcements négatifs. "Tu es nulle, tu ne vaux rien, on ne te garde que par pitié, s'il ne tenait qu'à moi, tu serais dehors depuis longtemps..." Et, parce que la victime est trop introvertie et trop fragile pour renvoyer la balle, elle emmagasine sans rien répondre. Jusqu'à ce que son anxiété atteigne un tel paroxysme qu'elle s'effondre en larmes..."**



Pour la guérir, il a "suffi" de changer l'étiquette. Mais c'est loin d'être toujours aussi simple."Quelle que soit la tendance choisie, le but d'une thérapie "anti-anxiété" est de rendre celle ou celui qui s'y prête plus adulte, plus autonome. Ce qui peut entraîner des changements considérables – mariage, divorce, nouveau départ, réorientation ou carrière en flèche – dans la vie privée comme dans la vie professionnelle. Comme quoi la peur mène à tout... à condition d'en sortir!

## Attention,phobies

Peur des animaux, de l'avion ou du dentiste, des microbes, du sang ou de l'obscurité, du tonnerre ou du regard des autres: les phobies nous concernent tous. Et, si certaines sont sans gravité, d'autres peuvent faire de la vie un enfer. Toutes, ou presque, nous avons un jour sursauté à la vue d'une araignée, annulé un rendez-vous chez le dentiste ou senti nos jambes se dérober au moment de prononcer en public un speech soigneusement préparé. Dans l'interminable catalogue des phobies, il est difficile de ne pas en trouver une qui nous convienne. "Et ce n'est pas forcément un mal, remarque Michèle Quintin. Je dirais même qu'en règle générale, s'il s'agit d'une "petite phobie" pas trop invalidante, il est préférable de ne pas la traiter, car elle constitue une sorte de système de sécurité interne: c'est un "truc" utilisé par le cerveau pour éviter des problèmes plus graves. Mais, lorsque ça commence à déraper, il faut agir!"

## Dedans ou dehors?

En cas de phobie, l'intensité de l'émotion produite est toujours disproportionnée à l'"objet phobique". Les phobiques en sont d'ailleurs parfaitement conscients, mais cette conviction ne les aide pas à retrouver leur sang-froid. Confrontés à l'objet de leurs terreurs, beaucoup font de véritables attaques de panique, tandis que d'autres restent figés sur place, littéralement paralysés. Moyennant un comportement d'"évitement" efficace, cependant, – pour faire échec à la spéléophobie ou phobie des grottes, par exemple, il suffit de rester en surface, – on s'accommode très bien de certaines phobies. Mais d'autres peuvent vous pourrir la vie. A commencer par l'agoraphobie, définie comme la peur des lieux publics et des espaces découverts: affolé à la seule idée de devoir se mêler à la foule, ou traverser une place,

## Hold-up

**Le stress post-traumatique, quant à lui, peut accabler n'importe qui après un grave traumatisme (accident de voiture, prise d'otages, viol, etc.), c'est un trouble anxieux bien représenté dans certaines professions, notamment parmi les employés de banque qui ont subi un hold-up. "Il se caractérise par des souvenirs obsédants ou des cauchemars, – ses victimes se réveillent parfois au milieu de la nuit, en pleine crise de panique, – un sentiment d'impuissance ou de dépression, un désenchantement par rapport à la vie affective et une perte d'intérêt pour des activités autrefois appréciées, constate Michèle Quintin. Mais que ceux qui en souffrent ne se découragent pas: il y a quelque chose à faire!"**



de l'acrophobie ou phobie des hauteurs, qui empêche certains de s'aventurer sur le balcon du cinquième étage et d'autres, de MONTER au cinquième étage? L'histoire du cadre qui refuse toute promotion pour ne pas se voir attribuer un bureau plus "haut" est un classique du genre. Viennent enfin les phobies d'impulsion, qui correspondent, chez le phobique, à la crainte de perdre la maîtrise de soi-même, au point de commettre des actes irréparables, comme le meurtre ou le suicide. La principale est la *phobie de la défenestration*: le phobique s'éloigne des fenêtres ouvertes, tant il craint de céder à l'impulsion de se jeter dans le vide. De même, il peut avoir peur des couteaux, ciseaux et autres lames de rasoir, parce qu'il pourrait s'en servir contre son conjoint ou ses enfants.

## Le mal par le mal

Cette liste est loin d'être exhaustive (voir encadré C'est quoi, cette phobie?): les phobies sont si nombreuses et variées que les spécialistes ont du mal à en établir une classification satisfaisante. Et, comme pour l'anxiété, les explications varient selon les écoles. Ainsi l'agoraphobie a-t-elle été expliquée par un refus inconscient de la liberté sexuelle chez la femme et par la crainte de la castration chez l'homme, ou encore (indépendamment du sexe), par le regret de la confortable dépendance de l'enfance: mal à l'aise dans l'univers des adultes, l'agoraphobe dissimule ses difficultés relationnelles sous un symptôme qui lui permet de s'isoler. Côté traitement, le recours aux techniques psychothérapeutiques vise évidemment à retrouver et à résoudre le problème qui est à l'origine de la phobie, afin que celle-ci, devenue inutile, disparaisse spontanément. Mais cette approche, qui exige la collaboration de l'entourage, et notamment du conjoint, peut prendre un temps considérable. Si vous voulez être débarrassée de votre arachnophobie à temps pour aller faire un safari-photo en Afrique aux prochaines vacances, – votre partenaire a déjà tout organisé, – mieux vaut vous adresser à un comportementaliste. Sans prétendre vous révéler à vous-même, celui-ci se fait fort de vous délivrer de votre phobie à l'aide de différentes techniques, dont la plus spectaculaire est l'"immersion". Ce sont les araignées qui vous effraient? Le comportementaliste aura tôt fait de vous organiser une rencontre avec des octopodes triés sur le volet, que vous serez invitée à regarder, puis à toucher, puis à laisser courir sur vous. Si vous tenez le coup, une randonnée dans la brousse vous semblera une partie de plaisir!

"Une phobie peut ainsi devenir un moyen de développement personnel, conclut Michèle Quintin. J'ai réussi à triompher de ce que je redoutais le plus. Ma vie peut prendre un nouveau tournant."

Texte: Marie Françoise Dispa
Photos: Pierre Bourrier

## Quelques livres contre la peur

- Jacques Van Rillaer, Peur, angoisses et phobies, Bernet-Danilo Editions, Collection Essentialis, 1999, 5,1 EUR.
- Docteur Gérard Apfeldorfer, Pas de panique! Manuel à l'usage des phobiques et des angoissés, Hachette Pratique, 1998, 13,63 EUR.
- Albert Ellis, Dominez votre anxiété avant qu'elle ne vous domine, Editions de l'Homme, 1999.

## Pour en savoir plus

Marie-Françoise Dispa et la psychologue Michèle QUINTIN seront en direct à l'émission Qui, que, quoi, dont, où? de Carine Billiard, le 6 novembre de 11 à 12 heures, sur Fréquence Wallonie.

## Témoignage
### Valérie, 29 ans, ex-arachnophobe

*"Jusqu'à l'âge de 18 ans, j'ai été terrifiée par les araignées. Ça m'avait prise vers 7-8 ans, pendant des vacances à la campagne, chez ma grand-mère. Chaque fois que je faisais une bêtise – et c'était fréquent – elle m'enfermait dans la cave. Une grande cave pleine de recoins, habitée par toute une colonie d'araignées. Enfin, je n'en ai jamais vu qu'une ou deux, mais les autres, je les imaginais venant vers moi, grimpant le long de mes jambes, se glissant sous mes vêtements... Après ça, je ne supportais plus de me trouver dans la même pièce qu'une araignée, même minuscule. Et, au début de l'automne, à l'époque où les araignées de jardin – vous savez, ces énormes choses noires – entrent dans les maisons, je regardais constamment autour de moi et, dès que j'en apercevais une, je m'enfuyais en hurlant. Un beau jour, mon père en a eu assez. Il a emprunté à un ami – un scientifique qui étudiait les arachnides – un vivarium contenant une énorme mygale, et il l'a installé sur la table du salon. Pendant trois jours, j'ai refusé d'y entrer. Mais, le quatrième soir, il y avait un film que je voulais absolument voir, et la télé était dans le salon... Au bout de quelques semaines, quand j'ai commencé à m'habituer, l'ami de mon père est venu nous rendre visite, et il a sorti la mygale de sa cage de verre. Elle avait été rendue inoffensive, bien entendu, mais c'était quand même horrible à voir! Il l'a mise sur sa paume, et il m'a dit de la toucher. J'ai dit non. Trois semaines d'affilée. Mais, le quatrième week-end, j'y suis arrivée. C'était tout doux. Ça m'a fait un drôle d'effet. Trois mois plus tard, je parvenais à la sortir moi-même et je la laissais monter sur mon bras. Jamais au-delà de l'épaule, quand même: sur le visage, je trouve ça dégoûtant. Mais, en tout cas, j'étais guérie de ma phobie!"*