

PRIX  
SPÉCIAL  
2€

# marie france

FÉVRIER 2008

DE 30 À  
60 ANS

Notre shopping  
mode chic et  
sans complexe

Nos recettes  
détox pour  
éliminer les  
excès des fêtes

Envie d'agir?

On a suivi ces  
New-Yorkaises qui  
font les poubelles  
pour sauver la planète

Julia Roberts  
« Jouer les divas, ce  
n'est pas mon genre »

GROSSES  
ANGOISSES  
OU PETITES  
LUBIES

Comment vaincre  
vos phobies

T 05165 - 156 - F: 2,00 €



# Six remèdes contre LES PHOBIES

QUAND FREUD COMMENTA, EN 1909, LE CAS D'UN GARÇON PHOBIQUE, IL NE S'IMAGINAIT PAS QU'UN SIÈCLE PLUS TARD, CE SYNDROME SERAIT TELLEMENT RÉPANDU QUE SA PRISE EN CHARGE DEVIENDRAIT UN MARCHÉ. AUJOURD'HUI, DES CENTAINES DE THÉRAPIES EXISTENT. COMMENT PEUVENT-ELLES SOIGNER NOS PEURS ? POUR QUEL TAUX DE RÉUSSITE ET À QUEL COÛT ?

PAR STÉPHANIE TORRE. PHOTOS YVAN CLÉDAT.

## L'HYPNOSE

### lâcher prise pour apprivoiser la peur

**C'est quoi ?** Loin d'être un numéro d'illusion, l'hypnose médicale est avant tout, pour le Dr Jean-Marc Benhaiem<sup>1</sup>, « une expérience qui permet à l'individu de quitter sa perception ordinaire pour modifier sa relation au monde ». Largement diffusée en France à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle par le neurologue Jean-Martin Charcot, l'hypnose a pour objectif de transformer une idée en acte grâce à la suggestion. Ses indications : les addictions, l'anxiété, les insomnies, la douleur...

**Quelle action sur les phobies ?** Le premier entretien a toujours deux objectifs : instaurer une relation de confiance et faire le point sur les différentes composantes et les éléments déclenchants de la peur. C'est aussi à cette étape que le thérapeute vérifie, grâce à quelques tests, que le patient est hypnotisable. L'unique condition selon le Dr Jean-Marc Benhaiem ? Que la personne soit capable de lâcher prise car « le traitement par l'hypnose consiste d'abord à faire l'expérience d'une perte de contrôle ». Après ces quelques préliminaires, la thérapie commence. Placée en état hypnotique – c'est-à-dire dans un état modifié de conscience situé entre la veille et le sommeil – grâce à la voix du spécialiste, la personne reçoit des suggestions lui permettant d'apprivoiser ce qui la tétanise. On peut ainsi lui

proposer de se laisser envahir par la peur pour apprendre à ne plus lutter contre et parvenir à banaliser la réponse anxieuse. Mais la confrontation n'est pas le seul outil de travail de l'hypnose. Dans d'autres cas, le thérapeute peut aussi inciter à visualiser les situations ou les images phobiques pour trouver un comportement d'évitement adapté. Il peut également procéder à une régression en âge pour retrouver une période de la vie où la phobie n'existait pas et réinstaller ainsi une relation tranquille aux éléments déclenchants.

**Taux de réussite :** il est de 50 % car si l'hypnose offre parfois des succès étonnants, le thérapeute peut avoir des difficultés à trouver le bon angle d'attaque, ou le patient ne pas réellement adhérer au processus.

**Durée du traitement :** de 1 à 10 séances. La démarche peut aussi se faire, dans certains cas, dans le cadre d'un travail de groupe.

**Combien ça coûte ?** De 50 à 120 euros les 45 minutes, suivant la formation et la localisation du praticien.

**Où s'adresser ?** L'Association française pour l'étude de l'hypnose médicale (Afehm) fournit des coordonnées de thérapeutes sur l'ensemble du territoire. Pour en savoir plus : [www.hypnose-medicale.com](http://www.hypnose-medicale.com) ou 01 42 56 65 65.

## LA PSYCHANALYSE

explorer les causes pour retrouver le fantasme sous-jacent

**C'est quoi ?** Élaborée par Freud, la psychanalyse a pour objectif d'aider l'individu à revisiter son histoire pour lui donner un autre sens que celui qui lui apparaît le plus évident. L'enjeu : aider ceux qui en ont besoin à réduire leur souffrance en recherchant leurs origines. La procédure ? En travaillant sur ses souvenirs, ses émotions, ses sensations ou ses représentations, en interprétant ses rêves ou en ayant recours aux associations libres, le patient explore progressivement ses processus psychiques conscients et inconscients. Il parvient ainsi à « recolorer son paysage intérieur afin qu'il s'éclaire », selon la formule du psychanalyste Roger Perron<sup>2</sup>.

**Quelle action sur les phobies ?** Pour la psychanalyse, les phobies trouvent leur source dans des motifs inconscients. Selon elle, derrière la raison de la peur invoquée par le patient s'en trouvent souvent d'autres, refoulées car considérées comme trop redoutables. « Par exemple, chez une femme, une agoraphobie (peur de la foule, ndr) peut procéder de la crainte des aventures et mésaventures sexuelles possibles lors de contacts avec des inconnus », explique Roger Perron. Pour celles et ceux qui n'ont pas peur de se remettre en cause, cette thérapie est donc particulièrement indiquée, parce qu'elle permet de

faire apparaître les mécanismes psychiques qui nous travaillent et, par conséquent, les sources fantasmatisques de la phobie. Résultat : « L'anxiété se trouve réduite », précise le spécialiste. Il souligne également que cela demande du temps. « Ce que l'on a construit en plusieurs décennies ne se déconstruit pas en trois semaines », insiste-t-il.

**Taux de réussite :** son succès dépend de la nature des troubles et des difficultés, mais aussi des qualités du psychanalyste.

**Durée du traitement :** une psychanalyse se compte souvent en années (de 3 à 6 en moyenne) à raison d'une à 3 séances de 45 minutes par semaine.

**Combien ça coûte ?** De 30 à 60 euros la séance, en fonction des revenus. À savoir : les psychiatres psychanalystes peuvent délivrer des feuilles de soin permettant une prise en charge partielle des dépenses par la Sécurité sociale. Par ailleurs, certains centres et hôpitaux publics proposent des cures gratuites.

**Où s'adresser ?** Plusieurs associations proposent des listes de membres. Parmi les plus sérieuses : la Société psychanalytique de Paris ([www.spp.asso.fr](http://www.spp.asso.fr)), l'Association psychanalytique de France ([www.associationpsychanalytiquedefrance.org](http://www.associationpsychanalytiquedefrance.org)) ou le Quatrième groupe (<http://quatrieme-groupe.org>).

## LA PSYCHOGENÉALOGIE

mettre en lumière le passé familial pour éclairer le présent

**C'est quoi ?** Axée sur la théorie de l'inconscient familial, la psychogénéalogie se propose d'explorer notre arbre généalogique pour comprendre l'origine de nos souffrances. C'est la seule technique à s'appuyer sur l'histoire de nos ancêtres. Elle est notamment utilisée dans le cas des troubles psychosomatiques.

**Quelle action sur les phobies ?** Le recours à la psychogénéalogie est particulièrement efficace dans deux cas. Lorsqu'on constate la répétition du symptôme phobique d'une génération à l'autre. Ou quand on pense qu'à l'origine du trouble existe peut-être un événement familial traumatisant non digéré (décès caché ou prématuré, inceste, viol...). Pour retrouver la source de cette histoire inachevée qui résonne dans l'inconscient du patient, le thérapeute utilise un outil spécifique : le génogramme, sorte d'arbre généalogique sur quatre générations permettant, grâce à une lecture analytique et symbolique, de repérer les dates et/ou les événements clés de la famille. « Même s'il est souvent complété par des analyses de rêves, des productions graphiques ou de la relaxation, ce procédé est tou-

jours éclairant, explique Juliette Allais<sup>3</sup>, spécialiste. C'est grâce à lui, par exemple, qu'une de mes patientes, phobique de l'eau, a découvert que l'une des filles de son arrière-grand-mère était morte noyée. Ou encore qu'une autre, paralysée devant les bouteilles de détergent, a appris que sa grand-mère avait été violée et donc souillée dans sa prime jeunesse. » Au bout du compte, l'idée est évidemment de reconstruire une histoire familiale qui ne fasse plus souffrir. « Mais attention, pour résoudre une phobie liée à un secret de famille, il faut parfois remuer un passé qui, en son temps, a suscité honte, tristesse ou peur », précise Juliette Allais.

**Taux de réussite :** selon la spécialiste, entre 70 et 90 %.

**Durée du traitement :** entre six mois et un an, à raison d'une ou deux séances hebdomadaires.

**Combien ça coûte ?** De 60 à 100 euros l'heure.

**Où s'adresser ?** Le Syndicat national des praticiens en psychothérapie propose sur son site ([www.snppsy.org](http://www.snppsy.org)) un annuaire de thérapeutes dont certains spécialistes en psychogénéalogie.

## « J'ai enfin pu nager en pleine mer »

Martine, 47 ans

« À l'âge de 9 ans, des copains m'ont poussée dans une piscine et m'ont maintenu la tête sous l'eau. C'était un jeu, mais j'ai vraiment cru me noyer. Après, j'ai toujours eu peur. Dans l'eau, il suffisait que j'entende des cris d'enfants ou que l'on me frôle pour que je panique. Je me mettais à suffoquer au bout de trois brasses. En vacances, je restais sur la plage à regarder les autres nager. Quand on m'invitait dans une maison avec piscine, je me cachais de peur d'être jetée dedans. Cet été, j'ai décidé de participer à un stage de quinze jours organisé en Égypte par l'association Le pied dans l'eau. J'ai multiplié les exercices et retrouvé confiance grâce à un travail

en binôme. Au début, on m'a appris à mettre la tête sous l'eau et à faire la planche sans boire la tasse. Puis je suis passée à l'étape supérieure : affronter le grand bain. On m'a démontré qu'en fait, il est difficile de couler. J'ai pris conscience que ma peur n'était pas fondée. Lorsque l'angoisse surgissait à nouveau, les moniteurs savaient me faire penser à autre chose. À la fin du stage, j'ai même relevé le défi de sauter d'un bateau en pleine mer. Depuis, je suis les cours de l'association en piscine et la peur n'est pas revenue. Je vais enfin pouvoir réaliser un rêve, celui de plonger dans la grande barrière de corail ! »

Reus : [www.pied-dans-eau.fr](http://www.pied-dans-eau.fr)



## LA PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE

### décortiquer son angoisse pour en changer le scénario

**C'est quoi ?** Mise au point en 1972 par John Gringer, professeur de linguistique, et Richard Bandler, mathématicien-psychothérapeute, la programmation neurolinguistique (PNL) est une méthode de développement personnel visant à acquérir des techniques de communication plus efficaces. Travaillant à la fois sur le langage et sur le corps par le biais de nos cinq sens, elle propose de mettre à plat les modes de fonctionnement pour les rendre plus satisfaisants. Ses préceptes connaissent depuis quelques années un certain succès, notamment auprès des cadres dans les entreprises.

**Quelle action sur les phobies ?** « Pour nous, ce n'est pas l'objet de la phobie qui est intéressant, c'est ce que l'angoisse induit comme interactions avec le monde, explique Jane Turner<sup>4</sup>, psychothérapeute au Dôjô<sup>5</sup> à Paris. Voilà pourquoi notre méthode s'attache d'abord à décortiquer les représentations que se fait le patient, c'est-à-dire ce qui lui passe par la tête lorsqu'il panique. » Autrement dit, dans le cas d'une phobie des chiens, par exemple, ce sont les sensations qui accompagnent la peur qui sont

explorées. Pour « reprogrammer » ses fonctionnements, plusieurs scénarios peuvent être proposés. Dans certains cas, on demande au patient de se faire le film à l'envers : « Imaginez-vous que le chien vous ait attaqué. Qu'avez-vous ressenti juste avant, au moment où il se jetait sur vous ? Et encore avant, lorsqu'il vous faisait face ? » Cette démarche permet d'intégrer de nouvelles données et, donc, de changer progressivement le scénario. « Peu à peu, la personne prend de la distance et porte un regard différent sur la situation qu'elle redoutait », précise la spécialiste. **Taux de réussite :** 90 % dans le cas d'une phobie simple (c'est-à-dire 15 à 20 % des cas).

**Durée du traitement :** de 3 à 10 séances à un rythme mensuel. Dans certains cas, le processus peut être accéléré.

**Combien ça coûte ?** Entre 60 et 150 euros l'heure.

**Où s'adresser ?** La Fédération NLPNL des associations francophones de certifiés en programmation neurolinguistique ([www.nlpnl.net](http://www.nlpnl.net)) propose une liste d'associations locales renvoyant vers des spécialistes exerçant sur tout le territoire.

## LA SOPHROLOGIE

visualiser les scènes pour corriger ses réflexes

**C'est quoi ?** Du grec « sôs » (sérénité) et « phrên » (esprit), la sophrologie a été conçue dans les années 1960 par Alfonso Caycedo, neuropsychiatre colombien, dans le but de « vivre en conscience » et de parvenir à « l'harmonie entre le corps et le mental ».

**Quelle action sur les phobies ?** Parce que le dispositif qu'elle propose exige de l'entraînement, le Dr Patrick-André Chéné<sup>2</sup> est formel : « La sophrologie est efficace contre les phobies à condition d'avoir envie d'en guérir. » Principe de la méthode : conduire l'individu à modifier, progressivement, ses comportements anxieux en substituant un contenu positif. Assis confortablement, le patient est invité à se détendre pour affiner la perception de son corps et être à l'écoute de ses sensations. Puis intervient la seconde étape du processus : « Par le biais de la respiration, le but est d'expulser les tensions du corps pour évacuer les pensées négatives liées à la peur », explique le spécialiste. Dernière phase du travail : la correction progressive des anciens réflexes phobiques en encourageant l'individu à accepter, pas à pas, l'événement qu'il redoute grâce à la visualisation.

Dans le cas d'une phobie de l'avion, le thérapeute peut commencer par demander au patient de s'imaginer à la sortie de l'appareil et explorer, avec lui, ses ressentis physiques et psychiques. À l'étape suivante, il l'incitera à « vivre » le décollage, le vol, puis l'atterrissage jusqu'à ce que le scénario ne soit plus anxiogène. « Pour qu'il soit efficace, ce procédé nécessite un entraînement à la maison via l'enregistrement des séances sur CD », poursuit le spécialiste.

**Taux de réussite :** selon Patrick-André Chéné, s'il s'agit d'une phobie sans pathologie associée, il est de 90 %.

**Durée du traitement :** tout dépend de la phobie. La peur de l'avion ou des insectes est plus simple à traiter que les phobies sociales ou la claustrophobie. Dans tous les cas, compter de 5 à 10 séances une fois par semaine ou tous les 15 jours.

**Combien ça coûte ?** De 40 à 80 euros l'heure.

**Où s'adresser ?** L'Académie de sophrologie de Paris ([www.academie-de-sophrologie.fr](http://www.academie-de-sophrologie.fr)) ou le Syndicat national des sophrologues ([www.sophro.com](http://www.sophro.com)) vous renseignent.

## LES THÉRAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES

se confronter à sa phobie pour anéantir l'anxiété

**C'est quoi ?** Développées dans les années 1960, les thérapies comportementales et cognitives (TCC) font partie des psychothérapies verbales dites « brèves ». Elles ont cette spécificité de se concentrer sur la résolution de difficultés précises sans se pencher sur le passé du patient. Leur but est d'aider à se débarrasser des conditionnements stériles ou invalidants pour adopter de nouveaux comportements à partir de pensées plus positives. À l'instar des États-Unis, les TCC connaissent un succès grandissant en France.

**Quelle action sur les phobies ?** Les deux premières séances sont toujours consacrées à l'évaluation de la phobie : le praticien interroge sur les symptômes, les motivations et les attentes du patient. Le projet thérapeutique peut prendre trois formes. La plus traditionnelle consiste à apprendre à gérer son angoisse par le biais d'exercices de visualisation et de relaxation spécifiques qui visent à diminuer le seuil anxieux. Dans ce cas, l'individu est invité à pratiquer quotidiennement des exercices prédéfinis. La deuxième technique est l'« exposition in vivo ». Il ne s'agit pas d'être confronté de but en blanc à l'objet de sa phobie, mais à sa représentation symbolique pour lui

faire face progressivement et faire tomber l'anxiété. « Pour la phobie des serpents, par exemple, le but est de parvenir à prononcer le mot « serpent », puis à être capable de regarder un dessin, une photo, un documentaire... » explique le Dr Christine Mirabel-Sarron<sup>7</sup>, psychiatre au centre hospitalier Sainte-Anne (Paris). La troisième approche est plus cognitive : elle fait travailler sur les contenus de pensées en apprenant au patient à examiner objectivement la situation et à envisager les autres options possibles.

**Taux de réussite :** près de 80 % si la bonne indication a été posée dès le départ.

**Durée du traitement :** 15 rendez-vous de 45 minutes en moyenne. En règle générale, le processus dure rarement plus de six mois et jamais plus d'une année.

**Combien ça coûte ?** De 30 à 50 euros la séance d'une heure suivant que l'on consulte un psychologue ou un psychiatre, dans le privé ou dans le public.

**Où s'adresser ?** L'Association française de thérapie comportementale et cognitive (AFTCC) propose, sur son site ([www.aftcc.org](http://www.aftcc.org)), une liste de ses membres par département.



## « Je fais à nouveau mes courses seule »

Marie-Thérèse, 57 ans

« J'ai toujours été fragile psychologiquement mais, il y a dix ans, après une succession de problèmes personnels, j'ai commencé à faire des crises de panique dans la rue. J'avais l'impression que j'allais mourir et j'ai fini par ne plus pouvoir sortir de chez moi sans être accompagnée, même pour aller chercher le courrier. Les psychiatres ont parlé de dépression et m'ont bourrée de médicaments. Mais, en 2002, la naissance de mon premier petit-fils a été un déclic: je voulais être là pour lui. J'ai trouvé des

articles qui parlaient de cas semblables au mien et de Mediagora, une association de soutien aux agoraphobes. J'ai trouvé le courage de leur écrire, puis d'aller aux réunions. J'ai compris que je n'étais pas folle et que je souffrais de cette maladie. On m'a recommandé un psychothérapeute qui pratiquait la thérapie comportementale et cognitive (TCC). Il m'a beaucoup fait parler de mon passé et m'a appris à me relaxer. Entre deux séances, j'avais un programme d'exercices à réaliser, étape par étape:

marcher dans mon quartier, puis plus loin; prendre le bus pour un arrêt, puis deux; entrer dans un magasin quand mon mari restait à l'extérieur... Petit à petit, j'ai pu refaire mes courses seule et reprendre le métro. Aujourd'hui, même si je suis toujours suivie et qu'il m'arrive de paniquer avant une nouvelle expérience, j'ai l'impression de revivre. Et je peux emmener mon petit-fils au cinéma! J'ai aussi décidé de m'impliquer dans l'association pour aider les autres. »  
Rens.: [mediagora.free.fr](http://mediagora.free.fr)

Sigmund Freud  
Le petit Hans

## FREUD LE CHEVAL ET L'ENFANT

Lorsqu'il se penche, vers 1900, sur le cas du petit Hans, 2 ans et demi, Freud n'a qu'une idée en tête: vérifier la validité de sa théorie sur la sexualité infantile. Mais lorsque le garçon déclenche, à 5 ans, une phobie des chevaux, le père de la psychanalyse fait face à un nouveau cas d'école. Grâce à l'enfant, c'est une toute nouvelle compréhension de l'organisation phobique qui émerge. Pour Freud, il ne fait plus aucun doute que la situation que redoute le sujet phobique est, en fait, comparable à un mécanisme de défense lui permettant de « déplacer » la véritable peur qu'engendrent, chez lui, ses fantasmes inconscients. Chez Hans, la peur d'être mordu par un cheval dissimulerait ainsi une angoisse d'être castré par son père à cause de l'attraction qu'il éprouve pour sa mère. Une démonstration que d'aucuns trouveront tirée par la crinière...

« Le Petit Hans », de Sigmund Freud (Puf).

## POUR ALLER PLUS LOIN

1. Auteur de « L'hypnose qui soigne » (Éditions J. Lyon)
2. Auteur de « Une psychanalyse, pourquoi ? » (InterÉditions).
3. Auteur de « La Psychogénéalogie: comment guérir de sa famille » (Eyrolles).
4. Auteur de « La Ligue du temps » et « Le Nouveau Dico-PNL » avec Bernard Hévin (InterÉditions).
5. Centre de développement personnel et professionnel: 43, rue Daubenton, Paris V. 01 43 36 51 32.
6. Auteur de « Initiation à la sophrologie caycedienne » (Praxis-Éllebore).
7. Coauteur, avec Luis Vera, de « Psychothérapie des phobies » (Dunod). ■