

PSYCHO

PAP



Réalisé par Dr Anne-Sophie Boulanger-Couture, psychiatre

# La phobie spécifique

## Brochure explicative pour les patients et leurs proches

Définition

Traitement psychologique

Ressources disponibles

PS



Informations complémentaires  
disponibles sur [www.psychopap.com](http://www.psychopap.com)

Les brochures explicatives  
de PsychoPAP visent à  
fournir des informations  
sur certaines difficultés en  
santé mentale ainsi que  
sur leur traitement  
psychologique.

Ces brochures ne  
remplacent pas un avis  
médical.

Éditeur: Thanh-Lan Ngô -  
psychopap  
Montréal, QC, Canada  
2019  
ISBN 978-2-925053-21-7  
Dépôt légal 1er trimestre 2020



## Qu'est-ce qu'une phobie spécifique?

La phobie spécifique est un trouble anxieux se manifestant par **une peur excessive et irréaliste d'un objet ou d'une situation**, qu'on essaie alors d'éviter.

On peut la distinguer d'une peur normale. En effet, la phobie spécifique est :

- a. Excessive / déraisonnable;
- b. Entraîne une souffrance (anxiété significative);
- c. Affecte le fonctionnement (évitement).

La peur normale ne remplit pas ces critères.



## Comprenez l'origine de votre peur

L'anxiété est un **mécanisme de protection adaptatif**. Elle permet d'indiquer un danger potentiel. Par exemple, lorsqu'on rencontre un ours en forêt, notre corps déclenche automatiquement le signal de la peur pour nous permettre de réagir. Dans la phobie spécifique, le « système d'alarme » est trop sensible et se déclenche au mauvais moment ou trop rapidement, un peu comme le détecteur de fumée lorsque nos rôties sont trop cuites dans le grille-pain!

Anxiété ≠ danger Anxiété = système de protection activé
--

Dans la phobie spécifique : tout comme **l'objet/la situation n'est pas synonyme de danger**, **l'anxiété elle-même ne l'est pas non plus (bien que très inconfortable!)**. Les sensations physiques (cœur qui bat vite, étourdissements, tensions musculaires, etc.) sont le résultat du corps qui se prépare à « combattre », et non une confirmation d'un danger.

## Quoi faire si j'ai une phobie spécifique?

### 1) Renseignez-vous

La peur est souvent alimentée par des croyances erronées. Informez-vous sur l'objet/la situation et son risque réel de danger.

### 2) Développez des outils d'adaptation

Comme l'anxiété amène l'individu à fuir, il n'a jamais l'occasion de constater ses capacités à tolérer et gérer la peur.

$$\text{Anxiété} = \frac{\text{surestimation du danger}}{\text{sous-estimation des capacités}}$$

- Sondez-vous proches pour vérifier comment ils gèrent la situation.
- Ramenez-vous aux faits (et non aux perceptions, émotions, habitudes ou croyances populaires).
- Pratiquez des exercices de respiration ou méditation (consultez la boîte à outil dans la section grand public de [www.psychopap.com](http://www.psychopap.com) et [www.tccmontreal.com](http://www.tccmontreal.com))
- Rappelez-vous : vous êtes probablement plus solides que vous l'imaginez.

### 3) Affrontez la peur (exposition)

Il s'agit de l'étape la plus cruciale! La thérapie d'exposition est démontrée très efficace.

Comme l'évitement soulage immédiatement la peur, il renforce la croyance (fausse!) que la situation ou l'objet est dangereux et que la fuite est souhaitable, voire essentielle.

**Évitement** = soulagement immédiat **MAIS** ↑↑↑ anxiété à long terme

Évidemment, en s'exposant, l'anxiété augmentera. Mais que se passera-t-il si vous restez dans la situation sans fuir? Beaucoup croient que l'anxiété grimpera à l'infini! **En réalité, l'anxiété atteindra éventuellement un plateau et s'apaisera doucement.** Le corps n'est pas bâti pour soutenir à perpétuité un

état de stress aigu de si haute intensité. En tolérant l'anxiété, vous découvrirez que la situation est plus bénigne qu'anticipée; que vous pouvez y faire face.

L'évitement peut parfois être subtil et prendre la forme de « comportements de sécurité », lesquels sont des stratégies utilisées pour vous rassurer face à la situation redoutée (ex. : écouter de la musique pour se distraire, avoir toujours un accompagnateur, traîner un flacon de médicaments « au cas où », inspecter les lieux avant d'y entrer, se répéter des phrases pour se sécuriser). Ces comportements contribuent aussi à renforcer la croyance que vous n'êtes pas en sécurité et entretiennent la phobie. Identifiez vos comportements de sécurité et tentez de les diminuer/cesser.

**Pour procéder à l'exposition, ciblez une seule phobie à la fois et déclinez toutes les situations associées** que vous seriez susceptibles de rencontrer, de la manière la plus précise possible. Pour la phobie des chiens par exemple, on pourrait décortiquer les situations suivantes : voir une photo d'un chien, regarder une vidéo de chiens, regarder un chien à distance accompagné puis seul, flatter un chien accompagné puis seul, etc. Notez sur 10 le niveau d'anxiété que chaque situation provoque et dressez une hiérarchie de la situation la plus facile à la plus difficile (éliminez les situations pour lesquelles l'anxiété est faible, soit 1-2/10). Commencez par la situation la plus facile et suivez cette démarche :

1. Exposez-vous chaque jour à cette situation, sans comportement de sécurité et sans fuir, jusqu'à ce que l'anxiété diminue significativement (à titre de référence : diminution de 50% de l'anxiété).
2. Lorsque la situation est maîtrisée (ne produit plus d'anxiété supérieure à 3/10 de manière soutenue), passez au prochain item de la hiérarchie et répétez le même processus. Ne continuez pas dans la hiérarchie tant que l'étape précédente n'est pas maîtrisée.

L'objet de certaines phobies est parfois moins accessible (ex. : avion) : soyez créatifs pour trouver des manières de vous exposer et consultez des ressources en santé mentale pour identifier des exercices d'exposition possibles pour votre type de phobie.

#### **4) Pratiquez, pratiquez, pratiquez!**

Les premières expositions sont les plus difficiles. **L'important est de répéter l'effort.** À chaque exposition, l'anxiété sera de moins en moins intense et soutenue. Si l'anxiété ne s'apaise pas au fil des séances d'exposition, il faut considérer les obstacles suivants :

- Séance d'exposition trop courte (initialement, devrait être minimalement 30 minutes)
- Séances d'exposition trop espacées (il est préférable de pratiquer souvent, plusieurs fois par semaine)
- Recours à des comportements de sécurité
- Situation trop facile ou trop difficile
- La situation n'a pas été pratiquée dans des contextes/milieus variés pour généraliser l'apprentissage

Vous pouvez intégrer vos proches dans les premières séances d'exposition (mais éventuellement l'objectif sera d'affronter seul les situations!).

***Guide d'exposition (en anglais) :***

<https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Mental%20Health%20Professionals/Anxiety/Anxiety%20-%20Information%20Sheets/Anxiety%20Information%20Sheet%20-%2007%20-%20Situational%20Exposure.pdf>

## Qui consulter?

### 1) Consultez des ressources

Revivre : <https://www.revivre.org/anxiete/>

Phobies-zéro : <http://www.phobies-zero.qc.ca/>

La clé des champs : <https://lacleschamps.org/>

### 2) Considérez une thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

Système public : via le CLSC local <http://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/>

Système privé : via l'Ordre des psychologues du Québec

<https://www.ordrepsy.qc.ca/>

## Pour plus d'informations :

[https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/phobies/?gclid=CjwKCAjwp\\_zkBRBBEiwAndwD9emNqgJbC-Jq6ny6FUsWCTb5fgq7xCg9t6Duo-mX7PAzJDrN0nSOehoCUr8QAvD\\_BwE](https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/phobies/?gclid=CjwKCAjwp_zkBRBBEiwAndwD9emNqgJbC-Jq6ny6FUsWCTb5fgq7xCg9t6Duo-mX7PAzJDrN0nSOehoCUr8QAvD_BwE)

PSYCHO



Réalisé par Dre Anne-Sophie Boulanger-Couture

Design : Magalie Lussier-Valade

Remerciements : Marie-France Turgeon,  
Alexis Thibault, Jean Leblanc, François  
Duclos-Trottier, Thanh-Lan Ngô

Collection PsychoPAP

[www.psychopap.com](http://www.psychopap.com)



PS