

ANDRÉ MARCHAND Ph.D. ANDRÉE LETARTE M.Ps. AMÉLIE SEIDAH Ph.D.

# LA PEUR D'AVOIR PEUR

Guide de traitement  
du trouble panique  
et de l'agoraphobie



**4<sup>e</sup> ÉDITION**  
REVUE ET MISE À JOUR

**80 000**  
EXEMPLAIRES  
VENDUS

TRÉCARRÉ



LA PEUR  
D'AVOIR  
PEUR

DES MÊMES AUTEURS  
(André Marchand et Andrée Letarte)

*La Peur d'avoir peur*, 3<sup>e</sup> édition revue et mise à jour, Montréal,  
Stanké, 2004.

*La Peur d'avoir peur*, 2<sup>e</sup> édition, Montréal, Stanké, 2001.

*La Peur d'avoir peur*, Montréal, Stanké, 1993.

Traductions en langues étrangères de *La Peur d'avoir peur*

*La paura di avere paura*, Milano, Edizioni San Paolo, 1997.

*Keine Panik mehr*, Freiburg, Verlag Herder, 1997.

ANDRÉ MARCHAND Ph.D. ANDRÉE LETARTE M.Ps. AMÉLIE SEIDAH Ph.D.

# LA PEUR D'AVOIR

PEUR Guide de traitement  
du trouble panique  
et de l'agoraphobie

4<sup>e</sup> édition

**TRÉCARRÉ**  
Une société de Québecor Média

*Nous dédions ce livre à toutes les personnes qui ont  
choisi d'affronter leur peur pour retrouver leur liberté ainsi  
qu'à leurs proches qui les soutiendront dans ce parcours.*

## SOMMAIRE

Introduction .....	15
PREMIÈRE PARTIE : COMPRENDRE	
<b>Chapitre 1</b>	
<b>Quand la peur devient phobie .....</b>	<b>21</b>
La peur: une émotion protectrice .....	21
La phobie: une souffrance inutile .....	25
Critères d'une attaque de panique (AP) .....	26
Les deux premiers types de phobie .....	28
La phobie spécifique.....	29
L'anxiété sociale ou la phobie sociale .....	30
L'anxiété: normale ou excessive.....	32
Une source d'anxiété méconnue: le trouble d'anxiété généralisée (TAG).....	33
L'anxiété d'appréhension et l'alarme apprise .....	34
<i>Figure 1: Mécanisme d'apprentissage     de la réponse d'alarme .....</i>	<i>36</i>
Le troisième type de phobie.....	36
Le trouble panique .....	37
Critères diagnostiques du trouble panique (TP).....	37
L'agoraphobie .....	40
Critères diagnostiques de l'agoraphobie.....	40
Résumé .....	45
<b>Chapitre 2</b>	
<b>Le développement du trouble panique et de l'agoraphobie .....</b>	<b>47</b>
Le portrait des gens atteints .....	47
Prévalence et âge d'apparition.....	48
Genre et culture .....	48
Coûts et répercussions .....	49
Comorbidité .....	50
Les causes du trouble panique et de l'agoraphobie .....	51
Les facteurs prédisposants.....	51
<i>La vulnérabilité biologique .....</i>	<i>52</i>
<i>La vulnérabilité psychologique.....</i>	<i>54</i>
Le contexte d'apparition de la première attaque de panique .....	57

## LA PEUR D'AVOIR PEUR

Les facteurs précipitants.....	58
<i>Les stresseurs physiques.....</i>	58
<i>Les stresseurs psychosociaux.....</i>	59
<i>Les stresseurs chroniques.....</i>	59
Les facteurs d'entretien.....	60
<i>Le conditionnement et l'évitement intéroceptif.....</i>	60
<i>L'interprétation catastrophique des sensations</i> <i>et l'anxiété d'appréhension.....</i>	61
<i>Les comportements d'évitement, d'échappement</i> <i>et les garanties sécurisantes.....</i>	63
<i>Les facteurs d'entretien additionnels.....</i>	64
Les stresseurs chroniques.....	64
Le soutien social inadéquat.....	64
Les bénéfices secondaires.....	65
La réaction en chaîne.....	66
<i>Figure 2: Séquence du développement du trouble panique</i> <i>et de l'agoraphobie.....</i>	67
<i>Figure 3: Cycle des facteurs d'entretien de l'attaque</i> <i>de panique.....</i>	68
Un minoritaire surprotégé.....	68
Plus d'attaques de panique, moins de projets.....	70
Résumé.....	71

### Chapitre 3

<b>L'évaluation du trouble panique et de l'agoraphobie.....</b>	<b>73</b>
S'autoévaluer.....	73
Que faut-il évaluer?.....	74
Évaluer sa santé physique.....	75
Votre portrait d'avant le TP/Ago.....	76
Les facteurs prédisposants.....	77
Les facteurs précipitants.....	78
Les facteurs d'entretien.....	79
Les attaques de panique et l'anxiété.....	79
Les interprétations catastrophiques et l'anxiété d'appréhension.....	83
Carnet d'observations quotidiennes.....	84
L'évitement de lieux et de situations et l'échappement.....	86
L'évitement intéroceptif.....	93
Les bénéfices secondaires et le soutien social.....	94

## LA PEUR D'AVOIR PEUR

Le stresser chronique .....	95
Évaluer sa motivation à changer .....	96
Résumé .....	98

### SECONDE PARTIE : CHANGER

#### Chapitre 4

<b>Le traitement : l'attaque de panique et sa gestion.....</b>	<b>101</b>
Un traitement à plusieurs composantes .....	101
Démystifier la panique et ses conséquences.....	102
Le système nerveux.....	102
<i>Figure 4: Représentation du système nerveux.....</i>	<i>103</i>
<i>Figure 5: Le système nerveux autonome.....</i>	<i>105</i>
La réaction d'alarme en présence d'un danger réel .....	106
La fausse alarme et l'hyperventilation .....	109
Les capacités de l'organisme .....	110
<i>Tableau 1: Réactions de l'organisme dans</i>	
<i>certaines conditions.....</i>	<i>110</i>
L'alarme apprise .....	112
La peur d'un infarctus.....	113
La peur d'étouffer.....	113
La peur de s'évanouir .....	114
Les jambes molles .....	116
La peur de devenir fou .....	116
La peur de perdre le contrôle de soi .....	117
Modifier son discours intérieur .....	118
<i>Tableau 2: Modification du discours intérieur.....</i>	<i>119</i>
<i>Tableau 3: Exemple de modification du discours intérieur.....</i>	<i>120</i>
Faire face à la panique : trois étapes clés .....	122
Accepter les sensations .....	123
Se parler de façon réaliste .....	123
Rester sur place .....	124
Et la pensée positive?.....	124
Résumé .....	126

#### Chapitre 5

##### **Le traitement : apprivoiser les sensations**

<b>et les situations redoutées .....</b>	<b>127</b>
L'exposition aux stimuli intéroceptifs.....	127
L'exclusion pour raison médicale .....	129
La procédure d'exposition aux stimuli intéroceptifs .....	130



## LA PEUR D'AVOIR PEUR

<i>Tableau 4: Liste des exercices intéroceptifs.....</i>	132
<i>Tableau 5: Présentation de quelques résultats d'Isabelle.....</i>	134
<i>Tableau 6: Détermination des exercices intéroceptifs pertinents.....</i>	136
L'entraînement quotidien.....	138
<i>Tableau 7: Entraînement quotidien aux exercices intéroceptifs.....</i>	140
L'exposition aux activités naturelles.....	144
Et si vous paniquez.....	145
Affronter plutôt qu'éviter.....	147
L'exposition graduelle, prolongée et répétée.....	148
<i>Figure 6: Effets produits sur le niveau d'anxiété par différents comportements.....</i>	150
<i>Tableau 8: Observation des exercices d'exposition aux situations problématiques.....</i>	153
L'état d'esprit à adopter.....	156
L'exposition aux sensations de la panique dans les situations évitées auparavant.....	159
Les périodes difficiles.....	160
Résumé.....	161

## **Chapitre 6**

<b>La question de la médication.....</b>	163
Les indications et les risques de la médication.....	164
La médication peut être indiquée dans les cas suivants.....	165
Les inconvénients de la médication.....	166
Si vous ne prenez pas de médicaments en ce moment.....	167
... et que vous n'en avez pas besoin.....	167
... et que vous en auriez besoin.....	167
Si vous prenez déjà une médication.....	168
... et que vous n'en avez pas besoin.....	168
... et que vous êtes asymptotique.....	168
... et que vous en avez besoin pour d'autres raisons que le TP/Ago.....	169
... et que vous la prenez mal.....	169
Les types de médicaments reconnus dans le traitement du TP/Ago.....	169
Les antidépresseurs.....	170
Les benzodiazépines (BZD).....	173
Combiner traitement pharmacologique et thérapie.....	175
Résumé.....	177

<b>Chapitre 7</b>	
<b>Le traitement : stratégies complémentaires</b> .....	179
Première embûche : vous entretenez des comportements de lutte.....	181
<i>Tableau 9: Exemples de comportements de lutte au quotidien</i> .....	182
Faire de la place aux inconforts .....	184
<i>Tableau 10: Accueil des inconforts</i> .....	185
Deuxième embûche : vous n'arrivez pas à désamorcer l'hyperventilation .....	186
Troisième embûche : vous n'arrivez pas à modifier votre discours intérieur .....	189
<i>Tableau 11 : Grille de correction cognitive</i> .....	195
<i>Tableau 12: Exemple d'utilisation de la grille de correction cognitive</i> .....	195
Quatrième embûche : vous avez de la difficulté à bénéficier de l'exposition .....	200
<i>Figure 7.1: Position de choix</i> .....	203
<i>Figure 7.2: Position de choix</i> .....	204
Cinquième embûche : votre entourage entretient indirectement vos difficultés .....	205
Le soutien qui joue de mauvais tours .....	206
Le soutien qui permet de s'en sortir.....	209
Qui choisir?.....	213
Sixième embûche : vous ne traitez pas tout le problème .....	214
Résumé .....	215
 <b>Chapitre 8</b>	
<b>Maintenir ses acquis</b> .....	217
Adopter de saines habitudes de vie .....	218
Apprendre à se relaxer .....	221
La relaxation active.....	222
<i>Tableau 13: Groupes musculaires et contractions correspondantes</i> .....	223
La relaxation passive .....	225
L'utilisation des images mentales .....	226
S'ancrer dans le moment présent.....	226
Se parler avec compassion.....	232
<i>Tableau 14: Les fausses croyances reliées à l'autocompassion</i> .....	234
Bâtir sa confiance personnelle .....	237

## LA PEUR D'AVOIR PEUR

La résolution de problèmes .....	237
La fête d'Édouard .....	240
La prise de décisions et la prise de risques en contexte d'incertitude .....	243
La communication et l'affirmation de soi .....	245
Problèmes complexes, multiples et échec du traitement.....	245
Les groupes d'entraide .....	248
Les groupes d'entraide concernant le trouble panique et l'agoraphobie .....	250
Doit-on s'inscrire à ces groupes d'entraide lorsque l'on souffre d'un TP/Ago?.....	251
Quelques mises en garde sur les groupes d'entraide .....	253
L'avenir des groupes d'entraide .....	254
Résumé .....	254
Conclusion .....	257
Remerciements .....	259
Bibliographie francophone pour les individus ayant un trouble anxieux et pour les professionnels.....	261
Bibliographie anglophone pour les individus ayant un trouble anxieux et pour les professionnels.....	263

## Introduction

**L**a première édition de *La Peur d'avoir peur* a été rédigée il y a vingt-cinq ans. Les auteurs ne savaient pas si des personnes autres que parents et amis se procureraient le livre ! Plus de 80 000 exemplaires plus tard, voici la quatrième édition de ce livre d'autotraitement. Changement important et enrichissant pour nous tous, c'est à trois que nous avons entrepris cette mise à jour.

Nous souhaitons toujours atteindre les mêmes objectifs : mieux faire connaître le trouble panique et l'agoraphobie, problèmes qu'on tarde encore trop à diagnostiquer ; permettre aux gens qui en souffrent de savoir qu'ils ne sont pas seuls et qu'ils peuvent s'en sortir ; leur donner les outils nécessaires pour s'en sortir par eux-mêmes ou pour évaluer la pertinence des traitements qui leur sont offerts ; soutenir les professionnels de la santé dans leur pratique clinique en leur fournissant un outil pratique.

Au fil des ans, nous avons eu nombre de témoignages de gens qui se sont autotraités avec le livre et de témoignages de professionnels de la santé nous disant se référer à notre livre pour guider leur intervention psychothérapeutique. Nous en sommes profondément contents. Parallèlement à cela, nous constatons toutefois que beaucoup d'intervenants qui se disent spécialistes du traitement de l'anxiété sont encore réticents à appliquer des stratégies telles que l'exposition

intéroceptive, alors que cette intervention est probante depuis plus de vingt-cinq ans !

Nous souhaitons donc que les psychothérapeutes osent utiliser les stratégies présentées dans ce livre autant que les gens atteints osent le faire ! Nous souhaitons également que les gens qui souffrent de ce trouble osent rechercher et exiger de leur intervenant le traitement qui démontre être efficace pour plus de 70 % des gens. Nonobstant les 30 % des gens qui auront besoin d'interventions supplémentaires ou différentes, quand il est question de soins de santé, on devrait offrir le traitement de première intention avant les traitements alternatifs.

Nous avons conservé la formule, soit un livre d'auto-traitement. Les trois premiers chapitres visent à vous donner une bonne compréhension du problème. Afin de bien saisir les spécificités du trouble panique et de l'agoraphobie, le premier chapitre présente les particularités de certains troubles. Il explique d'abord les différences entre la peur et la phobie. Ce chapitre définit ensuite les deux premiers types de phobie (spécifique et sociale), distingue l'anxiété normale de celle dite plus excessive et décrit l'anxiété d'appréhension et l'alarme apprise. Il définit le trouble panique et l'agoraphobie. Finalement, le chapitre présente les critères diagnostiques des différentes formes du trouble panique et de l'agoraphobie en se référant au *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5)*. Il est essentiel de vous assurer qu'il s'agit bien du ou des problèmes dont vous souffrez avant d'en entreprendre le traitement. C'est pourquoi nous présentons les mécanismes d'acquisition de l'alarme apprise.

Le second chapitre expose, avec de nombreux exemples, l'apparition de ces deux troubles. Vous y trouverez le portrait des gens atteints, les différents éléments qui prédisposent à ces problèmes, les facteurs qui déclenchent les premières attaques de panique et les mécanismes par lesquels les gens entretiennent involontairement leur problème.

Dans le chapitre suivant, nous proposons une stratégie d'évaluation précise pour vous permettre de bien évaluer

vos difficultés personnelles. Sachez que la façon dont se présente le problème de trouble panique ou de l'agoraphobie est propre à chaque personne. Bien que les troubles demeurent toujours les mêmes, chaque personne les vit à sa façon, selon son histoire et sa personnalité. Cette évaluation est essentielle pour aider la personne à bien se connaître et surtout à bien planifier son traitement.

Les chapitres subséquents expliquent les stratégies thérapeutiques à appliquer pour vaincre le trouble panique ainsi que l'agoraphobie. Le chapitre 4 vise d'abord à démystifier les sensations physiques ressenties afin que vous puissiez bien comprendre ce qui se passe dans votre corps lors d'une attaque de panique. Il présente ensuite des stratégies concrètes pour ne pas amplifier l'état de panique, en vous aidant notamment à modifier votre discours intérieur et réagir adéquatement lorsqu'une attaque de panique survient.

Le chapitre 5, quant à lui, vous enseigne comment apprivoiser les sensations physiques, les activités et les situations redoutées. Vous apprendrez comment déprogrammer votre réponse de peur et ainsi retrouver votre autonomie personnelle. Dans le chapitre 6, nous abordons toutes les questions entourant la prise de médication. Quant au chapitre 7, il présente des stratégies complémentaires pour les gens qui ont de la difficulté à appliquer les stratégies fondamentales du traitement présentées aux chapitres 4 et 5. Nous revenons notamment sur l'inefficacité des comportements de lutte, l'hyperventilation, la correction cognitive et la défusion, le rôle de l'entourage et l'importance de traiter tout le problème. Finalement, le chapitre 8 présente des stratégies plus générales pouvant contribuer à une bonne hygiène de vie et à une bonne gestion du stress une fois que le trouble panique ou l'agoraphobie sont réglés.

Nous vous incitons fortement à faire une première lecture rapide de ce guide pour ensuite le relire et entreprendre votre autotraitement. Pourquoi? Parce que si vous avez une vision globale du problème, vous serez plus confiant et nous croyons que vous réussirez mieux à employer les différentes méthodes

## LA PEUR D'AVOIR PEUR

de changement proposées. De plus, comme le trouble panique ou l'agoraphobie constituent des problèmes complexes, il s'avère souvent utile de connaître les divers aspects du traitement pour appliquer l'un d'entre eux.

Nous espérons que cette nouvelle édition aidera encore mieux les gens présentant un trouble panique et de l'agoraphobie ainsi que les psychothérapeutes qui les accompagnent dans leur démarche de changement. La vie est exigeante et elle constitue une aventure avec les sensations, les émotions et les expériences qu'elle nous procure. Nous souhaitons que les gens puissent dire le plus vite possible qu'ils ont déjà souffert d'un trouble panique et de l'agoraphobie, qu'ils profitent pleinement de toutes les opportunités que la vie leur offre.

Ne pas avoir peur de ce qui est inoffensif, n'est-ce pas une belle part de liberté?

André Marchand, Andrée Letarte et Amélie Seidah  
PSYCHOLOGUES

# LA QUATRIÈME ÉDITION MISE À JOUR D'UN CLASSIQUE

Les personnes atteintes de trouble panique et d'agoraphobie craignent d'être submergées par l'émotion et les sensations de peur, redoutant même d'en mourir ou d'en garder de graves séquelles. Elles perdent alors une part de leur autonomie en évitant des situations et des endroits qu'elles ont associés au danger perçu. Inquiètes, elles se demandent où trouver le soutien nécessaire pour s'en sortir.

Cet ouvrage décrit bien ce que ces personnes peuvent ressentir. Il leur explique clairement pourquoi ce qu'elles vivent n'est pas dangereux, et fournit des informations détaillées et enrichies et des stratégies simplifiées qui les aideront à se traiter elles-mêmes par l'entremise de méthodes thérapeutiques éprouvées et issues des plus récentes études dans le domaine.

Guide pratique qui permet de vaincre sa peur et son anxiété efficacement, ce livre est également un outil de référence pour les professionnels de la santé mentale lors de l'évaluation et du traitement du trouble panique et de l'agoraphobie.

**ANDRÉ MARCHAND, Ph. D.**, professeur associé au département de psychologie de l'UQAM et chercheur associé au Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal, poursuit ses recherches dans le domaine de l'évaluation et du traitement des troubles anxieux et du trouble de stress post-traumatique.

**ANDRÉE LETARTE, M. Ps.**, psychologue clinicienne et formatrice pendant vingt-sept ans, est aujourd'hui gestionnaire dans le réseau de la santé. Un intérêt indéfectible pour le traitement des troubles anxieux continue de l'animer.

**AMÉLIE SEIDAH, Ph. D.** est psychologue clinicienne en pratique privée depuis quinze ans auprès d'une clientèle adulte et adolescente. Spécialisée dans le traitement cognitivo-comportemental des troubles anxieux, elle offre également des services de supervision clinique et de formation auprès d'intervenants dans le réseau de la santé.