

Introduction

Histoire d'agoraphobie : François, 31 ans, subit de fortes crises d'angoisse depuis une dizaine d'années. « *En gros, j'ai toujours peur d'aller faire des choses, ça me met la pression... Le risque, c'est la crise d'angoisse, que ça monte, penser que je ne vais plus me contrôler, surtout que ça se voit, parce que je deviens blanc, et j'ai des nausées... faut pas que j'y réfléchisse en fait.* » À cause de ses sensations et de ses peurs, François évite certaines situations : faire la queue, aller dans les magasins avec son amie, « *peur que cela arrive et que cela la gêne* » ; le cinéma, le restaurant ou une soirée, « *peur d'être coincé* » ; prendre un repas chez des amis, « *sentiment de gêne et de honte* » en cas de crise.

Peur de sortir dans la rue ; peur de la foule ; peur d'être enfermé(e) dans un ascenseur ou un cinéma ; peur de faire la queue ; peur dans l'avion, le train ou la voiture ; peur de conduire ; peur d'être seul(e) et sans secours... Toutes ces peurs peuvent vous amener à éviter les situations correspondantes ou à les affronter avec angoisse. Et chacune d'elles peut être un symptôme d'agoraphobie, qui est une maladie invalidante et souvent tenace.

Faire face à l'agoraphobie est écrit comme un manuel ; il a trois objectifs :

- vous informer ;
- vous apprendre à diagnostiquer précisément l'agoraphobie ;
- vous présenter une méthode de thérapie comportementale et cognitive (TCC) précise, basée sur des connaissances scientifiques, avec un plan de travail *pas à pas*, et des exemples concrets pour vous aider à faire face, efficacement et durablement, à l'agoraphobie.

Pourquoi l'avoir écrit alors que *Faire face aux paniques* aborde la question de l'agoraphobie comme complication du trouble panique ? Parce que l'agoraphobie peut exister sans trouble panique, ou après sa guérison, et parce que son traitement pose des problèmes parfois difficiles que je n'ai pu approfondir dans *Faire face aux paniques*. *Faire face à l'agoraphobie* est

plus particulièrement destiné à vous apprendre une méthode pour faire face à des situations très différentes les unes des autres, en augmentant progressivement votre sentiment d'efficacité personnelle.

Vous retrouverez la même organisation tout au long de ce livre :

- les informations de base dans le texte,
- des résumés des connaissances indispensables,
- des informations pour en savoir plus ou des sujets de débat,
- des exercices pour tester vos connaissances au fur et à mesure de la lecture,
- des exercices concrets pour apprendre à faire face et évaluer vos progrès.

• **Si vous souffrez d'agoraphobie**, lisez-le étape par étape en prenant votre temps. Et agissez : **faites les tests de connaissances et les exercices** qui vous sont proposés. Se soigner ne consiste pas seulement à lire ou à comprendre, mais surtout à apprendre à jouer un rôle actif pour faire face à l'agoraphobie.

Si vous le lisez parce qu'un thérapeute vous l'a prescrit, il vous aura certainement conseillé la lecture de certaines sections, au fur et à mesure du déroulement de la thérapie. Cela vous aidera à gagner du temps pendant les séances, durant lesquelles vous pourrez vous concentrer sur l'essentiel.

• **Si vous faites partie de l'entourage d'une personne qui souffre d'agoraphobie**, vous pouvez vous contenter, dans un premier temps, de lire la première partie (en sautant les exercices) et la dernière, qui parle de la guérison et du maintien des progrès. Il se peut que l'on vous propose un peu plus tard de lire certains exemples pour vous aider à jouer le rôle de co-thérapeute, au lieu de celui de « béquille » : c'est-à-dire pour aider votre proche à devenir moins dépendant d'une personne qui le rassure.

1

EXERCICE

J'achète un cahier pour enregistrer les choses importantes qui concernent ma thérapie.

Apprentissage, exercices et répétition

Vous constaterez au fil du texte que je répète un certain nombre de choses. Un journaliste disait un jour à un acteur réputé qu'il devait avoir une mémoire exceptionnelle. L'acteur a répondu qu'il apprenait son texte plusieurs fois, et qu'ensuite il le vivait en le disant pendant les deux mois de répétitions. Non seulement je répète, mais j'espère, que vous reviendrez souvent sur certaines pages, essentielles pour construire votre traitement et acquérir définitivement une méthode pour faire face. Si ce manuel vous est utile, il devrait rapidement ressembler à un vieux livre. Il n'y a pas de thérapie sans exercices. Il n'y a pas d'exercice utile sans mémorisation. Je ne saurais trop vous conseiller de vous aider pour cela d'une « mémoire extérieure » : vous trouverez dans le *cahier du manuel* tous les éléments pour faire le bilan initial et évaluer votre progression. En outre, je vous conseille vivement d'acheter un cahier, qui sera votre *cahier personnel*.

La 1^e partie : « S'informer et faire le diagnostic »

C'est la base de toute approche thérapeutique. Ces informations aideront aussi votre entourage à mieux comprendre vos difficultés. C'est un point très important parce que l'agoraphobie modifie souvent profondément les relations familiales et sociales.

L'agoraphobie peut prendre des apparences assez différentes, mais ses caractéristiques générales sont très précises, associant :

- des phénomènes phobiques (la peur et l'évitement de certaines sensations, dans certaines situations) ;
- des manifestations d'anxiété (qui vont de vagues sensations de malaise jusqu'à la panique).

Notre premier objectif consistera à établir un diagnostic précis. Ce temps est très important pour définir les cibles du traitement, parce que :

- l'agoraphobie est associée, dans plus de la moitié des cas, à d'autres troubles anxieux ou à un trouble dépressif, qui peuvent nécessiter un traitement prioritaire ;
- ces autres troubles peuvent provoquer les mêmes symptômes qu'elle.

L'information fait partie de toutes les thérapies comportementales et cognitives. Elle vous aidera à vous *distancier*, c'est-à-dire à vous sentir moins coupable, en vous aidant à faire la part entre vos problèmes et ceux que vous impose l'agoraphobie. Elle est évidemment datée, basée sur des informations reconnues par les principaux organismes de santé occidentaux. Elle est aussi datée parce qu'elle reflète (en France surtout) les débats de société autour de la santé mentale, que les patients ont souvent avec leurs thérapeutes.

La 2^e partie : « Comprendre mon problème et organiser la lutte »

Elle présente les grandes étapes d'une thérapie comportementale et cognitive. La thérapie comportementale et cognitive (TCC) est une forme de psychothérapie qui s'est régulièrement développée depuis une quarantaine d'années. Elle est recommandée pour traiter l'agoraphobie et le trouble panique, par les instances de santé internationales, comme l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) ; ou nationales, comme le *National Institute of Mental Health* (NIMH), aux USA ; et l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale¹ (INSERM), en France.

Cela signifie que les experts de ces institutions s'accordent tous pour considérer les troubles anxieux comme des maladies – c'est-à-dire des phénomènes qui dépassent le simple contrôle de la volonté, avec leur lot de souffrances et de handicaps. Ils s'appuient pour cela sur les études de plusieurs disciplines (fonctionnement et chimie du cerveau, études des populations, études des théories et de leur efficacité pour traiter, comparaison des différentes méthodes de traitement entre elles (médicaments, placebo, psychothérapies, simple soutien psychologique, absence de thérapie).

La 3^e partie : « Exercices concrets »

Elle commence par une série d'exemples pour affronter les sensations et les situations redoutées, et se poursuit par le « carnet du manuel » qui vous servira à évaluer et à enregistrer votre profil personnel et votre évolution au cours de la thérapie.

1. INSERM, *Psychothérapie, trois approches évaluées*, Expertise collective, les Éditions de l'INSERM, 2004, chapitre 8. Consultable sur Internet.