

1

Table des matières abrégée

CHAPITRE 3 : CONTENU	10
CHAPITRE 4 : NOTES MÉTHODOLOGIQUES	11
CHAPITRE 5 : AVERTISSEMENTS	12
CHAPITRE 6 : MISE EN SITUATION	13
CHAPITRE 7 : PRINCIPES ET POSTULATS	16
CHAPITRE 8 : MES OBJECTIFS	18
CHAPITRE 9 : BILAN DE MA SITUATION	24
CHAPITRE 10 : AVANTAGES DE VOUS ATTAQUER À VOS PEURS	30
CHAPITRE 11 : CONSTATATIONS	33
CHAPITRE 12 : DESCRIPTION DE L'ANXIÉTÉ	40
12.1 Définitions	40
12.2 Causes	40
12.3 Caractéristiques de l'anxiété	40
12.4 L'intensité	42
12.5 Les mots pour en parler	42
CHAPITRE 13 : DESCRIPTION DE LA PEUR	45
13.1 Introduction	45
13.2 Cause	45
13.3 Caractéristiques	45
13.4 Comportements	46
13.5 Des occasions de peurs	46
13.6 Synonymes	47
13.7 Tableau synthèse	47
13.8 Tableau comparatif	48
CHAPITRE 14 : ORIGINE ET CAUSES DES PEURS ET DES PHOBIES	51
14.1 Séquence de développement des troubles de l'anxiété	52
14.2 Évolution problématique	53
14.3 Illustration	54
14.4 Origine et développement	54

CHAPITRE 15 : CAUSE DES ÉMOTIONS	63
15.1 Introduction	63
15.2 Définitions	63
15.3 Des observations	64
15.4 Si les événements causaient les émotions... ..	65
15.5 Justification	66
15.6 Croyances populaires	67
15.7 La façon dont les humains fonctionnent	68
15.8 Source des émotions	71
15.9 Caractéristiques des idées	72
CHAPITRE 16 : CAUSE DE L'ANXIÉTÉ	77
CHAPITRE 17 : LES IDÉES SPÉCIFIQUES QUI CAUSENT L'ANXIÉTÉ.	79
17.1 Évaluation des idées qui causent de l'anxiété	79
17.2 Évaluation de l'anxiété	82
17.3 Évaluation spécifique de l'anxiété	85
CHAPITRE 18 : LES OCCASIONS	88
18.1 Des peurs et des phobies	88
18.2 Identification des occasions	90
CHAPITRE 19 : SYMPTÔMES ET RÉACTIONS	95
19.1 Introduction	95
19.2 Considérations générales	95
19.3 Des réactions globales	97
19.4 Des réaction des personnes suite à des symptômes dus à l'anxiété	97
19.5 Des stratégies populaires	98
19.6 Mes réactions	103
19.7 Les comportements... ..	104
19.8 Réactions intellectuelles	114
19.9 Réactions physiologiques	116
19.10 Réactions émotives	120
19.11 Réactions sociales	121
19.12 Entre les périodes d'anxiété et de phobies	122
CHAPITRE 20 : RÉACTIONS ET EFFETS SUR	

	LES AUTRES	128
20.1	Les réactions fréquentes	128
20.2	Mise en situation : l'attitude des autres	130
20.3	La réaction des autres	131
20.4	Évaluation de mes comportements	134
20.5	Pour être aidé	136
20.6	Synthèse	137
20.7	Idées aidantes	138

CHAPITRE 21 : CONDITIONS FAVORABLES À

	L'ANXIÉTÉ ET AUX PHOBIES ..	139
21.1	Des occasions	139
21.2	Identification des conditions favorables	141

CHAPITRE 22 : PERSONNES ANXIEUSES ET

	PHOBQUES	144
22.1	Les caractéristiques fréquentes	144
22.2	Mes comportements	148
22.3	Les émotions	149
22.4	En regard du travail	150
22.4.4	Évaluation des idées en regard de l'aide professionnelle.	156
22.4.5	Évaluation des idées en regard de la persévérance	161
22.5	Les idées de la personne perfectionniste	163

CHAPITRE 23 : LES PEURS SELON LES ÂGES

	ET LE SEXE	169
23.1	Influence de l'âge	169

CHAPITRE 24 : INVENTAIRES DES PEURS

24.1	Évaluation globale de mes peurs (46)	174
24.2	Évaluation spécifique	177
24.2.1	Adolescents (des) (11)	177
24.2.2	Affectif (35)	178
24.2.3	Affirmation de soi (55)	180
24.2.4	Agression sexuelle (18)	183
24.2.5	Animation (34)	184
24.2.6	Animaux (36)	186
24.2.7	Apprentissages	
...	... 1 Études, écoles, scolar. (18)	188
...	... 2 En général (25)	189
...	... 3 Orientation (7)	190
...	... 4 Poursuite des études (20)	191
...	... 5 Retour aux études (26)	192
...	... 6 Vie sociale (3)	193
24.2.8	Bâtiments (12)	194
24.2.9	Chirurgie (13)	195
24.2.10	Comportements (68)	196
24.2.11	Consultation médicale (51)	199
24.2.12	Couple (8)	202
24.2.13	Divers (16)	203
24.2.14	Divorce/séparation (35)	204
24.2.15	Éléments imaginaires (26)	206

24.2.16	Éléments naturels (20)	208
24.2.17	Éléments provoqués (11)	209
24.2.18	Enfants (23)	210
24.2.19	Enseignants/Éducateurs (36) ..	211
24.2.20	Famille (lien de parenté) (7) ..	213
24.2.21	Financier (argent) (20)	214
24.2.22	Gestionnaire, patron... (34)	215
24.2.23	Homosexualité (15)	217
24.2.24	Inceste (6)	218
24.2.25	Infidélité (8)	219
24.2.26	Lieux (14)	220
24.2.27	Maigrir (15)	221
24.2.28	Masturbation (14)	222
24.2.29	Mort (46)	223
24.2.30	Négociation (24)	225
24.2.31	Objets (26)	226
24.2.32	Parents	
...	... 1 Envers les enfants (94) ..	228
...	... 2 Envers les amis ... (16) ..	232
24.2.33	Personne en général (33)	233
24.2.34	Personnel médical (15)	235
24.2.35	Politique (5)	236
24.2.36	Religion (10)	237
24.2.37	Retraite (12)	238
24.2.38	Santé	
...	... 1 Mentale (idée) (21)	239
...	... 2 Physique (69)	240
24.2.39	Sauveur (4)	243
24.2.40	Sexualité	
...	... 1 Globalement (51)	244
...	... 2 1 ^{ère} relation sexuelle (20) ..	246
24.2.41	Situation personnelle (99)	247
24.2.42	Social (59)	251
24.2.43	Solitude (31)	254
24.2.44	Travail - Vie professionnelle (76)	256
24.2.45	Vente (18)	259
24.2.46	Vieillesse (31)	260
24.2.47	Violence (25)	262

N.B. : Les chiffres entre parenthèse () indiquent le nombre de peurs.

TOTAL DES PEURS : 1 571

CHAPITRE 25 : JE PRÉCISE ET JE CONNAIS

	MES PEURS	264
25.1	Préciser mes peurs	264
25.2	Mes peurs prioritaires	266
25.3	Évaluation de mes peurs	268

CHAPITRE 26 : LES PHOBIES

26.1	Introduction	270
26.2	Définitions	270
26.3	Constatations	271
26.4	Critères pour définir une phobie	271
26.5	Caractéristiques	272
26.6	Des occasions d'acquérir des phobies	274
26.7	Les effets des phobies	274
26.8	Types de phobies	277
26.9	Inventaire des phobies (267) ...	278

26.10 Autres phobies (ou peurs) (33) . .	284
26.13 Description des phobies spécifiques	288
26.13.1 Aérophobie	288
26.13.2 Agoraphobie	289
26.13.3 Animaux	291
26.13.4 Avions	292
26.13.5 Claustrophobie	293
26.13.6 Contrôle	294
26.13.7 Défenestration	294
26.13.8 Dentiste	294
26.13.9 Équilibre	294
26.13.10 Ereutrophobie	294
26.13.11 Étouffer	294
26.13.12 Évanouir	295
26.13.13 Folie/fou	295
26.13.14 Hauteurs	295
26.13.15 Hypochondrie/Nosophobie	295
26.13.16 Jambes molles	297
26.13.17 Mort	297
26.13.18 Moyens de transport	297
26.13.19 Objets pointus et tranchants	297
26.13.20 Obsessionnelle	297
26.13.21 Peur	298
26.13.22 Préoccupation, souci, ennui	298
26.13.23 Profondeurs	298
26.13.24 Scholophobie	299
26.13.25 Sociale	301
26.13.26 Tautophobie	303
26.13.27 Tomber	303
CHAPITRE 27 : LES TROUBLES DE PANIQUES	304
CHAPITRE 28 : 'INTERVENTION, LE TRAITEMENT, LES SOLUTIONS	308
28.1 Introduction	308
28.2 Constatations	308
28.3 Observer la situation	309
28.4 Principes et postulats	311
28.5 Types d'intervention	313
28.6 Types de traitement	313
28.7 Intervention	313
... 1 Face aux peurs	316
... 2 Face aux phobies et aux peurs irrationnelles	317
28.8 Plan d'intervention	318
28.9 Buts et objectifs de l'intervenant	321
28.10 Plan d'action	323
28.11 Interventions préalables	324
28.12 Les occasions de peur et d'anxiété	328
28.13 Obstacles à surmonter	332
28.14 C'est le temps d'agir	336
28.15.1 Affirmation de soi	372
28.15.2 Affronter ses peurs enfantines	373
28.15.3 Arrêt de la pensée	374
28.15.4 Auto-distraktion	375
28.15.5 Dédramatiser	376
28.15.6 Désensibilisation	377
28.15.7 Échelle de pénibilité	380
28.15.8 En parler...	383
28.15.9 Et si c'était pire...	383

28.15.10 Évaluation de mon anxiété	384
28.15.11 Expression des émotions	385
28.15.12 Grille d'observation	386
28.15.13 Imitation	387
28.15.14 Immersion/saturation	387
28.15.15 Intention paradoxale	389
28.15.16 Je vois dans ma tête...	390
28.15.17 Liste des horreurs	390
28.15.18 Pour aider ceux qui ont peur.	393
28.15.19 Planification de mon action.	394
28.15.20 Scénario de votre vie	396
28.15.21 Se donner un programme par objectif	397
28.15.22 Symbolisme/visualisation	397
28.15.23 Toutes sortes de solutions	403
28.15.24 Vacances	405
28.16 Solutions spécifiques	406
28.17 Traitements à l'aide de médicaments	415

CHAPITRE 29 : FACTEURS D'INFLUENCE DES PEURS 418

CHAPITRE 30 : DIFFICULTÉS EN REGARD DE L'ÉTUDE ET DE L'INTERVENTION 419

30.1 Considérations générales	419
30.2 Difficultés au niveau de l'intervention	422
30.3 Les avantages de mon problème	425

CHAPITRE 31 : CONCLUSION (MES CROYANCES) 430

CHAPITRE 32 : STATISTIQUES 431

32.1 En regard de l'anxiété en général	431
32.2 En regard des phobies	432
32.3 En regard de la panique	434
32.4 En regard de l'agoraphobie	434

CHAPITRE 33 : PENSÉES 436

CHAPITRE 34 : ANNEXE I : AGITATION (438)

34.1 Pourquoi s'agiter ?	438
34.2 Le fonctionnement mental	438
34.3 Les idées de la personne	439
34.4 Les effets sur la personne	439

CHAPITRE 35 : ANNEXE II : CESSER DE DRAMATISER 440

35.1 Introduction	440
35.2 Constatations	440
35.3 Définir la dramatisation	441
35.4 Caractéristiques de la dramatisation	442
35.5 Des conditions favorables à la dramatisation	442
35.6 Évaluation de mes tendances	443
35.7 Les façons de s'exprimer	443
35.8 Des occasions	444
35.9 Les effets	444
35.10 Stratégies pour s'aider	445
35.11 Acquérir des idées réalistes	446
35.12 Questions utiles	446

35.13	Conclusion	447
35.14	Notes théoriques	447
35.15	Statistiques	447
35.16	Exercices	447

CHAPITRE 36 : ANNEXE III : DÉFINITIONS 449

36.1	Angoisse	449
36.2	Anxiété généralisée	451
36.3	Anxiété pathologique	452
36.4	Anxiété post-traumatique	453
36.5	Anxio-dépressif	453
36.6	Aversion	455
36.7	Compulsion	455
36.8	Compulsion obsessionnelle	456
36.9	Contraphobique	457
36.10	Échappement	457
36.11	Évitement	457
36.12	Hyper-ventilation	457
36.13	Obsessifs-compulsifs	457
36.14	Obsession	458
36.15	Panique	464
36.16	Phobie	466
36.17	Psychosomatique	466
36.18	Syndrome	467

CHAPITRE 37 : ANNEXE IV : DESCRIPTION D'UNE INTERVENTION 468

CHAPITRE 38 : ANNEXE V : EXPRESSION VERBALE DE LA PEUR ET DE L'ANXIÉTÉ 477

38.1	Introduction	477
38.2	Beaucoup de mots pour une même chose	480
38.3	Vocabulaire utilisé	483

CHAPITRE 39 : ANNEXE VI : NOTES THÉORIQUES 485

39.1	Médicaments	485
39.2	Thérapie de groupe	485

CHAPITRE 40 : ANNEXE VII : TROUBLES ANXIEUX 486

40.1	Trouble panique	486
40.2	Formes cliniques du trouble panique	487
40.2.1	... avec agoraphobie	487
40.2.2	... sans agoraphobie	488
40.2.3	Agoraphobie sans antécédents de	488
40.2.4	Phobie sociale	489
40.2.5	Phobie simple	489
40.2.6	Trouble obsessionnel -compulsif	490
40.2.7	État de stress post-traumatique	490
40.2.8	Anxiété généralisée	492
40.2.9	Trouble anxieux non spécifié	493
40.2.10	Personnalité obsessionnelle - compulsive	493

CHAPITRE 41 : RÉFÉRENCES 494

CHAPITRE 42 : CORRIGÉ 495

