

La sophrologie : un protocole adapté à toutes les phobies

Les phobies sont caractérisées par une anxiété disproportionnée face à un objet, une situation ou une personne n'ayant pas en soi de caractère objectivement dangereux. Le sujet reconnaît cette crainte comme excessive ou pathologique et il met diverses mesures en place pour ne pas s'y confronter : évitement de l'objet ou de la situation "phobogène" ou recherche de rassurement grâce à une présence ou grâce à un objet à valeur conjuratoire.

Claude Chatillon, sophrologue, sophrothérapeute et secrétaire générale de la Société Française de Sophrologie est aujourd'hui l'invité de notre chronique *Paroles de sophrologues*. Elle nous fait partager son expérience.

Alain Giraud : Les phobies sont des maladies de la peur, qui ont tendance à être chroniques et même, pour les plus sévères, à s'étendre et s'aggraver. Comment les caractérise-t-on ?

Claude Chatillon : Par la peur et la fuite, mais ce n'est pas toujours le cas. Chacune des manifestations phobiques a sa définition propre, il y a donc une classification des troubles phobiques : les phobies spécifiques (anciennement phobies simples) animaux, éléments naturels, sang, blessures, les phobies sociales, peur intense du regard et du jugement d'autrui et le trouble panique avec agoraphobie, crainte du malaise dans un lieu public. Mais ce qui va caractériser la phobie, c'est la **peur anormale**, la question du seuil de la peur sera déterminante pour parler de phobie. La peur est un phénomène fréquent et normal, les peurs excessives touchent un adulte sur deux, parmi celles-ci ¼ environ est phobique.

Mais d'où viennent nos peurs ?

Deux influences sont en jeu : les **facteurs biologiques** innés (au niveau familial ou hérédité collective) et l'**environnement** acquis par l'histoire personnelle. Les peurs de l'eau, des animaux, du vide semblent liées à la génétique, d'autres peurs comme celle des accidents, des maladies, de conduire etc. sont plus environnementales. Les grandes peurs sont liées aux deux. Certaines phobies peuvent être "appries" en fonction de l'environnement, par exemple, les traumatismes, les mini-traumatismes de vie (humiliation insécurité...), les modèles (parent phobique) ou l'intégration des messages de mise en garde.

S'il n'est pas facile de soulager une phobie de façon définitive, la sophrologie permet tout de même de réduire de façon significative la gêne occasionnée par cette situation traumatisante. Comment va s'opérer la prise en charge par la sophrologie ?

Plusieurs techniques nous permettent d'aborder les phobies ou situations phobiques. Le fait que toutes nos pratiques s'appuient sur le corps en détente, un des symptômes important présent dans l'état phobique, "l'angoisse", se trouve déjà atténué et l'approche du problème s'en trouve facilitée. La sophrologie s'appuie aussi sur le pouvoir des images, et donc la possibilité de substituer à une confrontation réelle avec l'objet phobogène (les insectes, les oiseaux, le transport aérien...) la même confrontation vécue dans l'imaginaire. L'expérience, mais aussi les tests d'imagerie médicale, prouvent que les mêmes modifications peuvent être obtenues dans l'un et l'autre cas. Bien entendu, il faut ensuite valider en situation réelle ce qui a été ressenti durant la séance de sophrologie. La sophrologie s'appuie enfin sur les techniques respiratoires, ce qui permet en cas d'urgence, de gérer le trouble panique qui peut survenir face à l'objet ou la situation phobiques.

Ces techniques vont nous permettre soit d'agir sur le comportement par l'approche progressive en image de la situation redoutée, soit de retrouver parfois l'origine de la peur et de ce fait expliquer un comportement qui semble n'avoir aucun sens. Comment opérez-vous en cabinet ?

Les phobies les plus fréquentes sont la peur des animaux, zoophobies (notamment chez les femmes) ou des éléments naturels eau, hauteur acrophobie, orages, le noir... Les phobies des insectes sont fréquentes chez les jeunes enfants et peuvent devenir invalidantes à l'arrivée du printemps et encore plus quand la phobie persiste à l'âge adulte. L'approche par la sophrologie permet de mettre en place une échelle de gravité. Il va s'agir de passer progressivement ces différentes étapes, avec à chacune d'elles, la possibilité d'établir une distance entre la vie des insectes et la sienne propre : chacun son monde, et de familiariser en "confiance" du fait de la détente, l'approche de l'insecte.



Les phobies des insectes sont fréquentes chez les jeunes enfants

Prenons un autre exemple ! Il s'agit ici d'aider une personne qui souffre d'une importante phobie sociale, la peur de parler en public. Il faut induire une sensation de détente corporelle amenant la personne dans un état similaire au bord du sommeil et proposer l'exercice suivant (qui sera répété durant plusieurs séances) :

« Je vous propose de bien sentir tout votre corps en contact avec le siège, de bien vous ancrer sur vos points d'appui, de bien sentir, votre position sur le siège, petit à petit vous allez agrandir votre champ de vision et imaginer que votre conscience englobe tout l'espace de la pièce ;

Vous voyez la pièce entière, vous sur le siège et vous me voyez assise sur mon siège en face de vous.

Votre conscience dans un mouvement illimité peut même re-situer la pièce, dans un espace plus large, tout l'immeuble ou la rue et dans cet espace plus large vous êtes toujours bien ancrée sur votre siège ;

Maintenant nous allons imaginer que vous êtes au milieu d'un groupe ;

Vous commencez par installer votre corps dans un espace qui englobe les lieux, le groupe et vous. Comme tout à l'heure, vous allez mentalement prendre de la distance par rapport au groupe, le situer dans les lieux et imaginer l'espace de plus en plus grand autour de ces lieux ;

Le groupe devient plus petit plus lointain et votre conscience englobe l'espace et le groupe dans cet espace et vous à votre place face à ce groupe. Vous pouvez commencer à vous adresser à ce groupe en prenant le temps de respirer et de sentir le calme du corps. »

Des exercices dynamiques sont aussi proposés dans ce cas pour permettre de mieux situer le corps dans l'espace et affronter le regard d'autrui.

Les phobies du transport comme l'avion, la conduite automobile, le métro se traitent en réapprenant toujours en état de détente à s'imaginer dans les situations redoutées, la répétition atténuée progressivement la difficulté, et à utiliser en situation les exercices de respiration et de détente. Auriez-vous un exemple concret à nous faire partager ?

Prenons l'exemple de ce client (que nous appellerons Alban) qui souhaite pouvoir enfin conduire sa voiture ! Bien qu'il ait passé son permis de conduire assez jeune, il n'a jamais pu se résoudre à conduire et se sent très mal au volant. Il souhaite que cela change pour se simplifier la vie (il travaille loin de chez lui), et se sentir moins dépendant des autres. Mais il n'y arrive pas, l'idée même de conduire lui provoque angoisse et mal-être. Il se demande si la sophrologie peut l'aider. En six séances, il va pouvoir le faire à l'aide de techniques simples : apprendre à respirer pour gérer l'angoisse, et se préparer à la conduite en imaginaire, puis conduire.

Lors des premières séances, Alban apprécie la détente musculaire et mentale induite par le sophrologue alors qu'il est assis en position confortable et très relaxé. Il est invité à visualiser mentalement sa voiture, à s'y installer avec répétition de tous les gestes nécessaires (ceinture rétroviseur, contact avec les pé-



En six séances, on va pouvoir à l'aide de techniques simples apprendre à respirer pour gérer l'angoisse, et se préparer à la conduite en imaginaire, puis conduire.

dales qui deviennent ainsi le prolongement de son corps), la vision de la route... Après la première séance, dès le lendemain, il met en pratique l'exercice visualisé et prend contact avec le véhicule sans le conduire. Lors de la 2^{ème} séance, toujours en détente, nous nous proposons de démarrer, de conduire un peu, d'abord près de chez lui tout en effectuant les manœuvres, se garer, revenir. De retour chez lui, il conduit la voiture autour du pâté de maison et se gare...

Lors des consultations suivantes, il conduit plus loin, plus vite, plus détendu comme il peut le ressentir, dans le temps de l'exercice. Chaque séance répète le processus à l'aide d'images positives de bien-être (confort du véhicule au lieu des transports en commun, gain de temps), et de maîtrise des situations redoutées (on peut toujours ralentir, trouver un chemin plus simple, prendre son temps). Chaque consultation renforce sa confiance en lui et il gagne en autonomie. Entre nos rencontres, Alban conduit et se sent capable de faire certains trajets. Finalement, il se lance et prend son véhicule pour aller travailler. Quelques séances supplémentaires lui permettent de consolider le processus.

Claude Chatillon est également présidente de l'Institut de Sophrologie de Paris, centre de recherche en sophrologie et de formation au métier de Sophrologue. Co-auteure avec Michèle Declerck du *Manuel de Sophrologie et de sophrothérapie* aux éditions Grego - Paris.

Site d'Alain Giraud : www.sophrologie.pro