

Le grand livre des troubles anxieux

Edmund J. Bourne

Un ouvrage qui propose au lecteur d'augmenter ses capacités à gérer son anxiété à partir d'exercices progressifs.

DOMINIQUE FRIARD

Infirmier, superviseur d'équipes.



L'AUTEUR

Docteur en psychologie et sciences du comportement (Université de Chicago), psychothérapeute spécialisé dans le traitement de l'anxiété, des phobies et des troubles liés au stress, Edmund J. Bourne a dirigé le Centre de traitement de l'anxiété de San José, en Californie. En 1990, il publie *The Anxiety and Phobia Workbook* qui a remporté le *Benjamin Franklin Book Award for Excellence in Psychology*. Ce livre propose une approche éclectique et multidimensionnelle pour surmonter les troubles anxieux. Il a été vendu à plus d'un million d'exemplaires et traduit en une douzaine de langues. Toujours actif, Bourne a créé un site internet dédié au trouble anxieux.

L'OUVRAGE

Cet ouvrage n'est pas exempt de défauts. Il emprunte ici ou là au développement personnel et à la sociogénèse du trouble anxieux. « *L'augmentation de l'angoisse et des incertitudes de toute une société*

se traduit par une plus forte incidence des troubles anxieux au sein de sa population. » Les troubles anxieux naîtraient de la diminution de la capacité à affronter les tensions générées par l'absence de règles, de valeurs auxquelles se référer. Cependant, ce qui différencie la démarche de Bourne d'autres ouvrages dans le même registre, c'est qu'il ne se borne pas à décrire le problème, les divers traitements proposés et les stratégies pratiques de guérison. Son intention est de présenter les compétences nécessaires pour surmonter la panique, l'anxiété et les phobies puis d'expliquer des stratégies et des exercices progressifs pour les maîtriser. C'est d'abord et avant tout un manuel d'exercices.

Bourne revendique d'apporter peu de choses nouvelles. Les chapitres sur la relaxation, l'exercice physique, les techniques pour faire face aux attaques de panique, l'exposition, l'identification et l'expression des sentiments, l'affirmation de soi, l'alimentation et les médicaments résument toute la gamme des stratégies pour surmonter l'anxiété. Plus le programme de soin intègre d'outils différents, et plus les progrès pourront être rapides et réels.

– Les premiers chapitres décrivent les différents troubles anxieux et les principales hypothèses étiologiques, proposent une approche globale de la guérison et insistent sur la relaxation et l'importance de l'exercice physique.

– Le chapitre 6 « Apprenez à gérer les crises de panique » présente les approches indispensables pour maîtriser les crises (observation, signaux d'appel, ajustement, renoncement à la lutte).

– Le chapitre 7 « Surmontez les phobies grâce à l'exposition » expose cette technique de façon détaillée. Le lecteur

est invité à préciser ses objectifs, établir une hiérarchie pour chacun d'eux, définir des scènes d'intensité croissante, s'appuyer sur une personne de confiance.

– Les chapitres 8 et 9 proposent des méthodes pour apprendre à neutraliser le « dialogue intérieur » contre-productif et les croyances erronées qui tendent à renforcer l'anxiété au quotidien.

– Le chapitre 10 décrit les traits de caractère qui entretiennent l'anxiété : le perfectionnisme, le besoin excessif d'approbation, la tendance à ignorer les symptômes physiques et psychologiques du stress, le besoin excessif de contrôle. Après avoir présenté les causes, les thérapies et les médicaments proposés dans dix phobies courantes (trac, claustrophobie, peur du dentiste, de prendre l'avion, du vomir, du sang, des insectes et des animaux...), Bourne invite le lecteur à être à l'écoute de ses émotions, à s'affirmer, à développer son estime de soi.

Il présente ensuite les médicaments de l'anxiété, les différentes formes de méditation, et la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT). Chaque chapitre est rempli d'illustrations, d'exercices, de tableaux récapitulatifs, de questions à se poser (questionnaire sur le contexte familial, échelle d'impact des événements à risque...) ce qui fait de ce manuel un objet très ludique et pratique.

L'INTÉRÊT POUR LES SOINS

La prévalence des attaques de panique est telle qu'il est fréquent de rencontrer des personnes qui en souffrent aux Urgences ou dans les centres médico-psychologiques (CMP). Les soignants se sentent souvent démunis et se rendent vite compte qu'écouter suffit rarement à soulager ces patients. Les outils décrits dans cet ouvrage peuvent être assez facilement proposés par les soignants, voire utilisés par eux-mêmes. Après tout, perfectionnisme, besoin excessif d'approbation et de contrôle sont aussi parfois des traits de caractère propres aux professionnels...

Bourne E.J., *Le Grand Livre des troubles anxieux*. Paris, éd. Eyrolles, coll. Le grand livre, 2022 (1^{re} éd. 2011, sous le titre *Manuel du phobique et de l'anxieux*).