

# LA THÉRAPIE COGNITIVO-BEHAVORISTE D'AGORAPHOBIE

DR. BELMIHOUB KELTOUM- ALGERIE

belmihoubkeltoum@yahoo.fr

## PRESENTATION DU CAS

• Mme R est avocate âgée de 34 ans, elle nous a consultée pour des peurs incontrôlables et des sentiments d'anxiété et de vertige dès qu'elle se retrouvait en dehors de la maison chose qui l'a poussée à quitter son travail et à rester à la maison.

### Entourage Familial

- Le père âgé de 61 ans
- Commerçant; instruit autoritaire sa présence est juste sur le plan matérielle ; il s'est remarié avec une allemande après 5 ans de son premier mariage avec la mère de la patiente.
- La patiente a beaucoup souffert de ce mariage et quand elle avait 25 ans elle s'est disputée avec son père.
- La mère âgée de 58 ans instruite ; la patiente la trouve courageuse, présente ; consciente, mais aussi la trouve faible parce qu'elle n'a rien fait quand son mari s'est remarié.
- Son frère âgé de 32 ans elle a de bonne relation avec lui ; mais elle le trouve pacifique et soumis.
- Sa sœur âgée de 24 ans elle ne s'entend pas bien avec elle .elle a une demi sœur de son père âgée de 36 ans ; elle s'entend bien avec elle et elle dit qu'elle aussi est légèrement dépressive.

### Enfance et adolescence

• Son enfance était normal juste un accident qui l'a beaucoup influencée quand elle avait 5 ans ; elle jouait avec son frère puis ce dernier a jeté des ciseaux sur son œil gauche ce qui l'a poussée à subir plusieurs (5) opérations la dernière à 16 ans.

### Incident important

• A 22 ans ses parents se sont disputés puis son père les a tous mis dehors au milieu de la nuit ; elle avait si peur qu'elle avait senti les mêmes symptômes qu'elle a maintenant.

## ÉTUDES

• En ce qui concerne les études elle se trouve moyenne mais elle est la seule de sa fratrie à avoir le niveau universitaire. Elle se caractérise d'être sociable et aime aider les autres, comme elle aime les défis

### Vie sentimentale

- Sa relation avec les hommes est perturbée et caractérisée par la non confiance à cause de son père
- À 27 ans elle a connu un homme marié pour qui elle travaillait et qui a le même âge que son père est qui est devenu son amant par la suite
- Cette relation secrète l'a beaucoup perturbée ; elle se culpabilise et elle a peur de son père s'il découvre cette relation.

### Vie conjugale

- Après 5 ans de cette relation elle s'est mariée avec un

jeune policier qui a un niveau terminal mais cultivé et poli et brave et la traite bien.

### Vie professionnelle

• Elle trouve son travail d'avocate intéressant mais son manque d'expérience et les efforts qu'il demande pour avoir les bonnes affaires la laisse insatisfaite et elle le fait juste pour satisfaire son père qui est très fier de sa fille avocate.

### Symptômes

• Fatigue interne immense; Peur de sortir ; Elle perd son équilibre quand elle marche; Sentiment de stress; Sentir le vide; Angoisse aigue quand elle se retrouve en circulation, ou dans l autoroute, Douleur abdominale, Sentir le dégoût le matin Impossible de sortir; la nuit peur de l obscurité elle dort sans éteindre la lumière, son mari met des compresses; Des idées compulsives suicidaires.

### Les antécédents pathologiques

• Il y a trois ans qu'elle souffrait de ses symptômes quand elle résidait en France elle s'est isolée pendant 6 mois Elle avait peur de sortir la nuit. Plus une dépression aigue, elle a consultait un psychiatre qui lui a inscrit des anti dépresseurs .Dans cette période son grand père est mort puis sa grand-mère juste après .et après 6 mois sa tante est morte aussi.

### Thégniques de diagnostic

• Après l'écoute et l'empathie qu'on a instaurées avec la patiente pour gagner sa confiance on lui a demandé de coopérer pour cerner le problème et trouver la solution.

• Pour obtenir ces objectifs on a utilisé les techniques suivantes:

• 1-Self monitoring qui consiste à répondre aux questions suivantes :

- Quand l'anxiété apparaît?
- C'est quoi les symptômes?
- Dans quelles circonstances ils apparaissent?
- Qu'est ce qui se passe avant et après?
- Quelles idées lui viennent à la tête en ce moment précis?
- Comment ce problème a-t-il influencé sa vie?

• La patiente a été orientée de la façon de pratiquer le self monitoring en répondant aux questions précédentes à chaque crise.

2-test de minossota

### Résultats de self monitoring

- La crise survient tous les jours
- Surtout le matin avant que le mari part au travail; elle a peur de rester seule ce qui a poussé le mari à la déposer chaque matin chez ses parents et la récupérer le soir.

•Les idées : si je sort toute seule je tomberai et les gens vont se moquer de moi .et si je reste à la maison seule je vais m'ennuyer et je vais me jeter par la fenêtre.

•Cette phobie a influencé sa vie psychologique ; sa vie conjugale, sa vie professionnelle.

•La note la plus élevée dans le test de minossota était sur l'échelle d'hystérie

#### Hypothèse et stratégies thérapeutiques

•L'entretien clinique et les techniques de diagnostic ont montré que la patiente a une personnalité hystérique qui manque de l'habilité d'affirmation de soi surtout dans les situations anxiogènes où elle ne se sente pas en sécurité.

•Les symptômes de la phobie c'est une fuite des problèmes par manque de moyen.

•On s'est mis d'accord d'utiliser les stratégies suivantes :

•La désensibilisation systématique qui consiste à apprendre la relaxation et la construction de la hiérarchie d'anxiété.

•La restructuration mentale.

•La pratique de l'affirmation de soi.

•Le mari est un facteur d'apaisement de crise donc on a sollicité son aide.

•A chaque séance on discute les données de la technique de self monitoring ; les idées irrationnelles et pratiquer l'affirmation de soi et vers la fin de la séance elle pratique la relaxation pendant 10 minutes.

#### Première séance de thérapie

•À partir de la quatrième séance on a commencé d'appliquer le programme thérapeutique qui consiste à évaluer la rationalité des idées pendant la crise exemple :

•Elle dit : si je sors toute seule je tomberai dans la rue et les gens vont se moquer de moi. On lui a demandé de vérifier cette idée en imaginant quelqu'un qui tombe est ce qu'elle va se moquer de lui ou bien va-t-elle l'aider?

•Et supposant que quelqu'un va se moquer d'elle est ce un problème comme le dit Ellis : c'est pas la fin du monde.

•On lui a demandé de faire ainsi avec toutes les idées qui traversent son esprit au moment de la crise et discuter avec son mari qui l'écoute et la rassure.

•Séance de relaxation.

#### Deuxième séance

Après la discussion des idées irrationnelles, et s'assurer que la patiente a bien compris cette technique, on est passé à la discussion de sa relation avec son amant, qui la perturbe beaucoup, en la rassurant qu'on est pas là pour la juger, et qu'elle est libre de prendre la décision qu'elle voulait.

•Elle avoue qu'au fond d'elle ; elle veut vraiment s'en finir avec cette relation

•Parce qu'elle a des sentiments de culpabilité envers son mari qui est très gentil avec elle ; et elle a peur s'il découvre cette situation surtout qu'il est policier.

•D'un autre coté elle ne veut pas blesser son amant qui l'a beaucoup aidée surtout financièrement, puis il tient à cette relation, et lui fait rappeler que lui aussi avait trahi sa femme pour elle .elle a peur de ce que peut lui arriver si elle l'abandonne.

#### L'affirmation de soi

•On lui a proposé d'apprendre à s' affirmer qui consiste à exprimer les idées et les sentiments et besoins personnels sans agresser l'autre.

•Après avoir choisi les expressions adéquates pour résoudre ce problème on a utilisé le jeu de rôle pour l'entraîner à les appliquer.

•La patiente a effectivement pu transmettre son besoin de séparation et son amant était compréhensif.

#### Troisième séance

•De nette amélioration commençait à apparaître sur la patiente ; elle commence à s'intéresser à son apparence ; le self monitoring rapporte qu'il y a moins de crise d'angoisse, seulement trois fois par semaine, par contre au début c'était tous les jours ; ce qui nous a encouragée de continuer d'appliquer notre programme.

#### Quatrième séance

•Amélioration de plus en plus.

•La patiente sort pour faire ses courses ; elle conduit sa voiture accompagnée par quelqu'un pour de courts trajets.

#### Cinquième séance

•Elle reste seule à la maison et fait son ménage, l'après midi elle rend visite à sa voisine (comportement sociale).

• Elle conduit sa voiture même si elle n'est pas accompagnée.

#### Sixième séance

•Elle a pu s'affirmer dans des conflits avec son oncle et dans les problèmes avec sa sœur.

•Pas de crise.

#### Dixième et dernière séance

•Disparition totale des symptômes on a discuté la possibilité de retourner au travail; elle a décidé de quitter son travail d'avocate qui ne lui procure aucun plaisir personnel elle le pratique seulement pour satisfaire son père. Et elle a décidé de se lancer dans le commerce surtout qu'elle a la nationalité française.

#### Conclusion

•On a décidé de s'arrêter là puisqu'elle a appris les habilités et les techniques pour faire face aux crises.

On a trouvé que la relaxation et l'affirmation de soi et la restructuration mentale ont donné leurs fruits sans avoir recours à la désensibilisation systématique qu'on a prévu au début

### الكتاب الذهبي للأطباء النفسانيين



[www.arabpsynet.com/propositions/ConsPsyGoldBook.asp](http://www.arabpsynet.com/propositions/ConsPsyGoldBook.asp)

شارك برأيك

[www.arabpsynet.com/propositions/PropForm.htm](http://www.arabpsynet.com/propositions/PropForm.htm)

### الكتاب الذهبي لأساتذة علم النفس



[www.arabpsynet.com/propositions/ConsGoldBook.asp](http://www.arabpsynet.com/propositions/ConsGoldBook.asp)

شارك برأيك

[www.arabpsynet.com/propositions/PropForm.htm](http://www.arabpsynet.com/propositions/PropForm.htm)