

psychologie

128

Pierluigi GRAZIANI

**ANXIÉTÉ
ET
TROUBLES ANXIEUX**



ARMAND COLIN

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
1. LES MODÈLES COGNITIFS DE L'ANXIÉTÉ.....	10
1. Définir l'anxiété : distinction entre anxiété et peur.....	12
1.1 Anxiété et qualité de la perception de la situation.....	13
1.2 Anxiété et peur : similitudes et différences	13
2. Le point de vue de H.J. Heysenck.....	14
3. Le point de vue de Gray.....	16
4. Le point de vue de Lazarus sur la peur et l'anxiété	16
5. Le modèle de l'anxiété de Bower : biais et mémoire.....	18
5.1 Un exemple concret.....	18
5.2 Intégration des informations nouvelles.....	18
5.3 Rôle des schémas.....	19
5.4 Les biais en mémoire.....	20
6. L'anxiété dans la théorie des constructions personnelles de Kelly	21
7. Le modèle cognitif d'après Beck du traitement de l'information spécifique à l'anxiété.....	22
7.1 Schémas cognitifs et anxiété.....	23
7.2 Processus automatiques et stratégiques de l'anxiété.....	26
7.3 Mode anxieux de traitement de l'information	28
8. Le modèle de l'anxiété de Rachman (1998) : attention sélective et hypervigilance	32
9. De l'anxiété normale à l'anxiété pathologique.	34
9.1 Anxiété et « contrôle perçu ».....	34
9.2 L'importance des expériences précoces.....	36
9.3 Vulnérabilité à l'anxiété.....	38
9.4 L'anxiété comme amplificateur	40
9.5 Les stratégies de coping utilisées par des sujets anxieux	42
9.6 Le rôle du coping dans l'étiologie du trouble anxieux.	42
10. Conclusion.....	44
2. MODE ANXIEUX ET TROUBLES ANXIEUX	45
1. Le trouble panique avec ou sans agoraphobie.....	47

1.1	L'attaque de panique	47
1.2	Le modèle biologique de la panique	48
1.3	Le modèle cognitif de la panique	49
1.4	Les facteurs prédisposant à l'apparition d'attaque de panique	51
2.	L'agoraphobie	52
3.	La phobie spécifique	54
4.	Le trouble obsessionnel-compulsif (TOC)	55
4.1	Les obsessions	56
4.2	Types de comportements compulsifs	57
4.3	La persistance	58
4.4	Stresseurs et TOC	60
5.	La phobie sociale	60
5.1	Phobie sociale, personnalité évitante et dépendante	61
5.2	Phobie sociale et efficacité perçue	62
5.3	La théorie cognitive de l'anxiété sociale	62
5.4	Spécificités de l'hypervigilance dans l'anxiété sociale	66
6.	Le trouble d'anxiété généralisée	67
7.	L'état de stress post-traumatique	68
3. LES THÉRAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES		
DES TROUBLES ANXIEUX		70
1.	Les théories de l'apprentissage	70
1.1	Le conditionnement classique	71
1.2	Les relations SI-SC	72
1.3	Watson : un premier modèle de la « névrose »	73
1.4	L'expérience avec le petit Albert	73
1.5	Critiques au modèle de Watson	75
1.6	Le modèle de la névrose d'Eysenck	76
1.7	Renforcement et punition	77
1.8	Le conditionnement opérant ou skinnérien	77
1.9	L'impuissance apprise	79
1.10	L'apprentissage social	80
1.11	L'apprentissage préparé	80
1.12	Conclusion	80
2.	La thérapie cognitive	81
2.1	Des thérapeutes scientifiques	81
2.2	Des thérapies validées	82
2.3	La définition de la thérapie cognitive	82
2.4	Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC)	84

3. Déroulement de la thérapie cognitivo-comportementale	85
3.1 L'analyse fonctionnelle.....	85
3.2 L'évaluation de l'anxiété	92
3.3 Le choix des techniques thérapeutiques	95
4. Efficacité des TCC	97
5. Un cas clinique : la dame à la rose.....	100
CONCLUSION.....	115
ANNEXE : LA RELAXATION	116
1. La technique de Jacobson	116
2. La sophrologie	116
3. L'eutonie	117
4. Technique de Schultz : training autogène (auto-hypnose).....	117
BIBLIOGRAPHIE.....	122

Cet ouvrage présente les caractéristiques de l'anxiété, une émotion nécessaire à la survie de l'être humain, mais qui peut devenir, dans certains cas, inadaptée, pathologique et induire une souffrance.

L'anxiété est présente dans de nombreuses pathologies. Le DSM-IV isole un groupe de troubles caractéristiques de l'anxiété pathologique, les troubles anxieux, dont l'auteur décrit les particularités sémiologiques, nosologiques, cliniques et psychopathologiques.

Les différentes thérapies comportementales et cognitives, reconnues aujourd'hui comme le traitement psychologique le plus efficace de l'anxiété pathologique, sont également exposées.

L'ouvrage s'adresse en premier lieu aux étudiants en psychologie, mais aussi aux travailleurs sociaux et aux professionnels de santé.

Pierluigi GRAZIANI est maître de conférences en psychologie clinique et psychopathologie à l'université Aix-Marseille 1.

ISBN : 2-200-34140-7



9 782200 341404



ARMAND COLIN