

# Combat ou fuite? Fight or Flight?

Par | By Adam Irwin

**M**esdames et messieurs, nous traversons une zone de turbulence. Veuillez retourner à votre siège et attacher votre ceinture.»

Mon estomac commence à se serrer. Je ferme mon ordinateur portable et j'essaie d'attraper la boucle de la ceinture avec mes mains tremblantes. L'avion se met à trembler violemment et les lumières de la cabine s'éteignent. Les masques à oxygène se déploient à l'unisson au-dessus de ma tête, tandis que le Boeing 747 avec 416 passagers pique du nez vers l'océan. Mon cœur bat plus fort et mon sang commence à circuler plus vite alors que je m'accroche aux accoudoirs aussi fort que possible. Je vois ma vie défiler devant mes yeux. Je les ferme pour me préparer à mon destin, mais quand je les ouvre, je suis dans la file d'attente de la sécurité. Je peux sentir la transpiration de mes paumes imbiber la couverture plastifiée de mon passeport alors que j'avance vers ce qui semble être mon destin fatal.

## Peur rationnelle ou phobie irrationnelle?

Emily Blake, PhD, psychologue formée à McGill et directrice clinique chez Blake Psychologie, explique que « lorsque nous éprouvons de la peur face à quelque chose de dangereux, notre corps active le système nerveux sympathique pour produire une réaction de lutte ou de fuite afin de nous protéger ».

Vous apercevez une mouffette lors de votre promenade du soir? Votre corps va faire augmenter votre rythme cardiaque afin de pomper plus de sang vers vos jambes pour que vous puissiez vous enfuir avant d'être arrosé.

« Une phobie, par contre, est comme une fausse alarme. C'est lorsque notre esprit pense à quelque chose qui nous fait peur, et que la réaction de lutte ou de fuite est activée. C'est une fausse alarme parce que nous pensons à un danger en l'absence de danger. »

Une peur devient une phobie lorsque vous devez modifier votre mode de vie pour la gérer. Certaines phobies, comme la peur des serpents, n'affecteront probablement pas votre existence quotidienne si vous vivez dans un endroit comme Montréal. Mais d'autres phobies, comme l'agoraphobie, la peur des grands espaces, peuvent sérieusement restreindre votre capacité à mener une vie normale.

## D'où viennent les phobies?

« Les phobies peuvent se développer après avoir vécu un événement traumatique », explique D<sup>re</sup> Blake. « Être attaqué par un chien peut entraîner une peur des chiens ». Mais elles peuvent aussi se développer sans que l'on ait à vivre un événement traumatique; parfois, le simple →

**L**adies and gentlemen, we're experiencing some turbulence. Please return to your seats and fasten your seatbelts.»

My stomach begins to tighten. I close my laptop and fumble with the belt buckle before my trembling hands lock it into place. The plane begins to shake violently, and the cabin lights go out. Oxygen masks deploy in unison from above my head as the 416-passenger Boeing 747 takes a dramatic nosedive towards the ocean below. My heart races while my blood begins to pump faster as I grip both arm rests as hard as I can. I see my life flash before my eyes. I close them as I prepare for my destiny, but when I open them again, I'm standing in line at security. I can feel the perspiration from my palms soaking the plasticized cover of my passport as I take another step towards what feels like my impending doom.

## Rational fear or irrational phobia?

Dr. Emily Blake, PhD, a McGill-trained psychologist and clinical director at Blake Psychology, explains that “when we experience fear in the face of something dangerous our body activates the sympathetic nervous system to produce a fight or flight response to protect us.”

Spot a skunk on your evening walk? Your body will increase your heart rate in order to pump more blood to your legs so that you can run away without getting sprayed.

“A phobia, on the other hand, is like a false alarm. It's when our mind thinks about something that scares us, and the fight or flight response is activated. It's a false alarm because we are thinking about danger in the absence of danger.”

A fear becomes a phobia when you need to modify your lifestyle to manage it. Certain phobias, such as the fear of snakes, probably won't affect your day-to-day existence if you live somewhere like Montreal. But other phobias like agoraphobia, the fear of open spaces, can severely restrict your ability to lead a normal life.

## Where do phobias come from?

“Phobias can develop after experiencing a traumatic event,” says Dr. Blake, “Being attacked by a dog can lead to a fear of dogs”. But they can also develop without experiencing a traumatic event firsthand; sometimes simply hearing about a →→

→ fait d'entendre parler d'un événement traumatique peut déclencher la même réaction. Elle donne l'exemple d'un ami qui vous raconte comment sa maison a été cambriolée et réveille ainsi cette peur chez vous.

Dans d'autres cas, une personne peut subir une attaque de panique soudaine, ce qui peut déclencher la peur et l'évitement. « Si quelqu'un subit une attaque de panique dans un restaurant, il peut en venir à avoir peur et à éviter ce restaurant, voire tous les restaurants. »

## Peut-on surmonter une phobie?

Les phobies peuvent être invalidantes, mais elles peuvent être traitées. L'un des outils les plus efficaces de D<sup>re</sup> Blake pour aider les patients à surmonter leurs phobies s'appelle l'exposition graduelle. Cette méthode consiste à dresser une liste de vos peurs et à les confronter lentement, une par une, de la moins effrayante à la plus effrayante.

Mais il est important d'y aller doucement. « Se lancer trop vite peut en fait renforcer vos peurs et les aggraver », prévient-elle. « Mettez plutôt sur les petites réussites. »


La D<sup>re</sup> Blake recommande de demander l'aide d'un professionnel de la santé mentale, comme un psychologue, qui serait idéalement qualifié dans le domaine de la thérapie d'acceptation et d'engagement. Une forme de thérapie d'exposition, « elle peut également vous aider à apprendre à modifier votre relation avec les pensées néfastes afin qu'elles vous affectent moins. »

Elle note toutefois qu'une personne ne cherchera à se faire soigner que lorsque sa phobie commencera à interférer avec sa vie. « Par exemple, si vous avez peur de l'avion, mais n'avez jamais besoin de prendre l'avion, vous ne serez peut-être pas motivé à chercher un traitement pour cette phobie. En revanche, si vous avez soudainement besoin de prendre l'avion, pour aller au mariage d'un ami ou pour un voyage d'affaires, vous pourriez envisager un traitement. »

## Alors, et ma phobie de l'avion?

La D<sup>re</sup> Blake souligne l'importance de cultiver un sentiment de volonté pour s'engager dans des actions que l'on veut faire, même si elles nous rendent anxieux. « Imaginez que vous mettez votre anxiété dans le compartiment supérieur ou sous le siège — elle est avec vous, mais vous n'avez pas besoin de lutter contre elle pendant tout le vol. »

Il est également utile de développer des mécanismes d'adaptation. « Essayez de vous reconforter en faisant des exercices de respiration ou en vous distrayant avec un bon film », dit-elle.

La clé est de séparer les pensées des signes réels de danger. « Être capable de reconnaître les pensées comme des pensées peut être très puissant. Pour surmonter une phobie, il faut accepter de faire l'expérience de la peur et remarquer que ce n'est pas la même chose que d'être en danger. » 

*Avec des cliniques à Montréal et dans l'ouest de l'île, Blake Psychologie dispose d'une équipe de psychologues et de thérapeutes en pleine expansion qui proposent des thérapies aux enfants, aux adolescents, aux adultes, aux couples et aux familles. Des séances en personne et en ligne sont offertes. Visitez <https://www.blakepsychology.com> pour plus d'informations.*

→→ traumatic event can trigger the same reaction. She gives the example of a friend recounting how their home was burglarized leading to a fear that the same thing will happen to you.

In other cases, a person might experience a panic attack out of nowhere, which can trigger fear and avoidance. “If someone has a panic attack in a restaurant, they can come to fear and avoid that restaurant and even all restaurants.”

## Can you overcome a phobia?

Phobias can be disabling, but they are treatable. One of Dr. Blake's most effective tools for helping patients face their phobias is called graded exposure. The method involves making a list of your fears and slowly confronting them one at a time, from least to most scary.

But it's important to take things slow. “Pushing yourself too fast can actually reinforce your fears and make them worse,” she warns, “Build on small successes instead.”


Dr. Blake recommends seeking help from a mental health professional like a psychologist, ideally one trained in Acceptance and Commitment Therapy or ACT. A form of exposure therapy, “ACT can also help you learn to change your relationship with distressing thoughts so that you are less impacted by them.”

She notes, however, that a person will only seek treatment when a phobia starts to interfere with their life. “For example, if you fear flying but never need to fly, you might not be motivated to seek treatment for it. However, if you suddenly need to fly, to go to a friend's wedding or for a business trip, you might consider treatment.”

## So, what about my fear of flying?

Dr. Blake highlights the importance of cultivating a sense of willingness to commit to actions you want to do even if they make you feel anxious. “Imagine putting your anxiety in the overhead bin or under the seat — it's with you, but you don't need to struggle with it the entire flight.”

It also helps to develop coping mechanisms. “Try to comfort yourself with some breathing exercises or distracting yourself with a good movie,” she says.

The key lies in separating thoughts about danger from actual signs of danger. “Being able to recognize thoughts as thoughts can be powerful. Overcoming a phobia means willing to experience fear and noticing that it is not the same thing as being in harm's way.” 

*With locations in Montreal and the West Island, Blake Psychology has an ever-growing team of psychologists and therapists providing therapy for children, teens, adults, couples and families. In person and online sessions available. Visit <https://www.blakepsychology.com> for more information.*