

10 EXERCICES

POUR COMBATTRE L'AGORAPHOBIE

À répéter en imagination mais pas seulement, accompagné mais pas seulement

Rester sur le palier ou devant sa maison

S'éloigner de plus en plus de la porte, aller chercher le courrier, prendre l'ascenseur, descendre les poubelles etc.

Marcher dans la rue près de chez soi

Aller acheter du pain, promener le chien, courir, s'éloigner de plus en plus de la rue, du quartier, etc.

Aller se balader dans un parc ou une forêt

Marcher sur un sentier, s'asseoir sur une pelouse, au bord d'une étendue d'eau, s'aventurer dans les bois etc.

Se déplacer en voiture

S'asseoir au volant ou comme passager, démarrer, parking, rues, voies plus rapides, ponts, tunnels etc.

Prendre le bus ou le tramway

Rester à la station, monter, rester debout, près de la porte, au fond, s'asseoir, une station, puis deux, heures de pointe etc.

Prendre le métro ou le RER

Rester sur le quai, puis idem à ci-dessus, trajet aériens, trajets souterrains etc.

Aller au cinéma ou au théâtre

Rester à l'entrée, payer, rentrer dans la salle, s'asseoir au fond ou près de la sortie, devant, plus au milieu etc.

Aller dans un centre commercial

Rester dans le parking, rentrer dans les galeries, s'asseoir ou rester au milieu d'un espace vaste, dans les magasins etc.

Rester dans une file d'attente

Pharmacie, boulangerie, supermarché, bureau de poste, cabines d'essayage, cinéma, administrations etc.

Se mêler à la foule

Faire les soldes, aller à un concert, stade, plage, gare, aéroport, bus ou métro bondés etc.