

AUTOGRAPHOPHOBIE Peur de signer

Comment surmonter la phobie des signatures ?

Le traitement peut inclure une thérapie cognitivo-comportementale (TCC), une thérapie d'exposition et des médicaments tels que des antidépresseurs ou des anxiolytiques. La prévention peut consister à identifier les facteurs déclencheurs potentiels, à développer la confiance en soi à l'écrit et en la langue des signes, et à solliciter l'aide de professionnels de la santé mentale.