



COMMENT SOIGNER UNE PHOBIE AVEC LES TCC

MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX TRAITER FORMAT

Christine Mirabel-Sarron , Pierre-Yves Sarron, Luis Vera

Phobies des animaux, claustrophobie, acrophobie ou phobie des hauteurs, phobies des transports... Plus de 10% de la population souffre de cette « peur intense et irraisonnée » trop souvent invalidante et qui est l'une des principales indications de consultation. Le traitement implique plusieurs approches :

- De supprimer l'angoisse originelle ;
- De supprimer toutes les associations qui ont été enregistrées à cause de cette angoisse ;
- Une prise de conscience et un changement progressif de l'évitement phobique ;
- Une gestion des émotions anxieuses ;
- La restructuration de système de pensée dysfonctionnelle.

Cet ouvrage présente les prises en charge actuelles en mettant l'accent sur les thérapies virtuelles.

©<https://www.amazon.fr/Comment-soigner-phobie-avec-Psychotherapies-ebook/dp/B07JQ4JP9M>