

## COMMENT TRAITER UNE PHOBIE ?

Lorsque les conséquences d'une phobie sont **invalidantes** au point d'entraver le quotidien ou la vie sociale d'un individu, l'accompagnement par un professionnel - psychanalyste ou psychologue - peut se révéler nécessaire.

Une personne souffrant de ce trouble est le plus souvent orientée vers une **thérapie comportementale et cognitive** (TCC) qui déploie des techniques de désensibilisation, de relaxation et de restructuration cognitive.

L'objectif est d'éliminer les idées irrationnelles que le patient développe au sujet de l'objet pour les remplacer par des pensées plus adaptées.

Une première phase consiste généralement à imaginer la rencontre avec l'objet puis à apprendre les méthodes permettant de maîtriser sa panique.

Une deuxième étape vise à organiser une exposition progressive à l'objet via la **réalité virtuelle** - par le biais d'outils 3D par exemple - afin de placer la personne dans un cadre sécurisé.

Parallèlement, le sujet phobique est initié aux techniques de relaxation qui l'aident à contrôler sa respiration et ainsi, à diminuer la tension musculaire causée par son effroi.

Une confrontation avec l'objet intervient lorsque le patient a acquis les techniques consistant à apprivoiser son anxiété et à surmonter sa détresse émotionnelle.

La TCC montre de bons résultats dans le traitement des phobies spécifiques.