

## **CYMOPHOBIE Peur des vagues**

Cette phobie peut vous empêcher de vivre pleinement lorsque vous êtes à la mer avec des amis ou famille.

Ne restez pas seul(e)s avec cette anxiété des vagues.

Les thérapies cognitivo-comportementales sont efficaces dans le traitement de ce type de phobies. Elles consistent à exposer régulièrement la personne claustrophobe à sa peur, dans un cadre rassurant. Si elle est bien menée, cette thérapie offre des résultats significatifs.

L'hypnose est également un outil qui peut se révéler efficace » pour comprendre l'origine de cette phobie et de trouver des solutions. « Elle permet de dissocier le patient de sa phobie, celui-ci peut ainsi retrouver de la souplesse et de la flexibilité dans son quotidien.

L' accompagnement personnalisé d'un psychanalyste consiste à vous apporter les réponses et les traitements adéquats pour vous aider ou votre enfant à dépasser cette phobie.