

OBJET CONTRAPHOBIQUE

Se dit d'un objet ou d'une personne qui permet au sujet porteur d'une névrose phobique de se réassurer devant une situation phobogène et d'affronter celle-ci.

L'objet contraphobique est votre gri-gri, votre talisman, ce qui vous rassure lorsque vous êtes en situation de "danger".

Cela peut-être un médicament (anxiolytique par ex.), le fait d'ouvrir la fenêtre dans votre voiture ou de toujours avoir sur vous votre téléphone portable. Il est capital de pouvoir déceler quel est votre objet contraphobique, s'il y en a un, car si vous répétez certaines expositions et que vous n'avancez plus, c'est bien parce vous n'allez pas assez loin, il reste quelque chose qui vous fait peur, ou quelque chose qui vous rassure. Il peut être inconscient, c'est pour cela qu'il faut analyser vos situations, les décortiquer, vous demander honnêtement pourquoi cela ne marche pas...

Votre objet contraphobique peut vous aider à commencer une exposition, il peut être vraiment utile, il disparaîtra sûrement tout seul, un jour vous vous rendrez compte que vous avez oublié votre téléphone et que ce n'est pas si grave, ou que vous avez fermé la fenêtre parce que vous aviez froid, et là vous serez super content de vous apercevoir que vous avez oublié de l'utiliser!