

25 mars 2016

HUFFPOST C'EST LA VIE

Édition: FR ▼



J'aime

67 283



Suivre



Newsletters

À LA UNE

POLITIQUE

ÉCONOMIE

CULTURE

TECHNO

MÉDIAS

PEOPLE

VIE DE BUREAU

C'EST LA VIE

LE HUFFPLAY

Santé • Éducation • Sexualité • Alimentation • Beauté • Voyage • Mode • Réussir autrement • Déconnecter pour respirer • Ça marche • Têtes chercheuses

LES BLOGS

Des points de vue et des analyses approfondis de l'actualité grâce aux contributeurs du Huffington Post



Rodolphe Oppenheimer-Faure

Psychanalyste

Devenez fan



Comment la réalité virtuelle peut aider à soigner les phobies

Publication: 14/02/2016 07h46 CET | Mis à jour: 14/02/2016 07h46 CET

336

57

3

1

in Share

Partager

J'aime

Partager

Twitter

Partager

Commenter



A l'aube d'un nouveau monde pour les malades ou ceux qui souffrent de phobies et/ou de gênes récurrentes. Il est temps de comprendre ce qu'est la réalité virtuelle et comment elle fonctionne, quelles sont ses possibilités et ses limites.

Développer un nouveau concept pour combattre les peurs les plus encombrantes et invalidantes, il s'agit d'une réelle révolution car cette technologie permet de lutter contre un très grand nombre de peurs extrêmement handicapantes comme la peur d'être enfermé (claustrophobie) : ascenseurs, parkings, avions etc.

Peur des grands espaces, de la foule, de l'éloignement (L'agoraphobie).

A l'heure des Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC), il ne fait plus de doute que le patient doit affronter sa peur accompagné par le thérapeute. Cependant rare sont les professionnels qui pourraient se déplacer en avion avec leurs patients pour des raisons pratiques évidentes.

L'idée est de désensibiliser le malade en lui faisant affronter des situations qu'il n'imagine même plus, allant même jusqu'à trouver anormaux ceux qui le font.

L'idée des psychanalystes a longtemps été l'approche inverse à savoir le symptôme, la peur, la phobie ne sont que la conséquence d'une séquelle ou d'un trauma ancien.

Personnellement, je pense que l'un ne va pas sans l'autre : une psychanalyse oui, de la réalité virtuelle oui. C'est bien cette combinaison qui peut faire aboutir un patient à sa guérison

J'ai le plaisir d'être en contact avec le Dr Éric Malbos pour non pas confronter nos expériences en la matière mais les associer. Le Dr Malbos traite déjà à Marseille, au sein d'un monde virtuel, des patients souffrants de phobies.

Il a, à sa disposition, un panel d'ascenseurs : des petits, des grands, des vitrés,

des non-vitrés comme chez le chocolatier, il y en a pour tous les goûts, mais surtout pour retrouver le goût.

S'exposer n'est pas se soigner, s'exposer n'est pas guérir, il s'agit là du préambule pour le faire. Il existe des protocoles nécessaires à accomplir avec des professionnels qui vous plongent dans des situations anxiogènes.

Les patients posent beaucoup de questions, il s'agit d'une façon de résister à l'angoisse, mais peut être aussi de résister à la guérison. C'est précisément à ce moment que l'aspect psychanalytique intervient avec les fameuses bénéfices secondaires.

Alain 40 ans n'accompagnera pas Marie son épouse qui se rend chez ses parents, Marie insiste pour qu'Alain l'accompagne mais son époux lui rappelle qu'il souffre d'agoraphobie et qu'il ne peut se rendre à une telle distance, une fois Marie en route Alain retourne grignoter devant la télévision appelle ses amis...

Il imagine ses beaux-parents lui faisant des réflexions, lui montrant des photos de famille, lui rappelant les problèmes qu'ils rencontrent avec leurs voisins... Alain se dit «qu'elle chance finalement que cette agoraphobie qui me libère de toutes ces obligations», attention aux bénéfices secondaires...

Eric Malbos teste déjà, depuis 2012, ce type d'incursion dans des mondes dits «extraordinaires» et dans lesquels le patient n'allait plus. Après un rendez-vous chez un professionnel, Samantha 29 ans nous raconte :

Je me suis allongée sur le divan, j'ai contracté mes mains et on m'a demandé de les relâcher fortement, il m'a été demandé de me concentrer sur le sentiment de la main très fortement appuyé puis de me souvenir du relâchement totale, j'ai fait ça avec tout mon corps, très bien, mon médecin m'a demandé d'aller dans le métro et de répéter des exercices néanmoins le métro me terrifie et quelque part je ne vois pas le rapport entre la contraction, la décontraction et le métro.

Construire un légato, travailler en équipe, en alliant histoires de vies, histoires de peurs et histoires de terrain, l'histoire se termine bien.

La réalité virtuelle comme la psychanalyse ne relève pas de la magie, il faut du temps, une implication, une volonté. Des protocoles doivent être mis en place. Il s'agit de l'amorçage, la fameuse envie d'avoir envie.

A ce jour peu d'établissements proposent encore la réalité virtuelle.

Une nouvelle ère s'ouvre aux patients souffrant de troubles.