

PSYCHO /

A voir : Comment gérer l'anxiété, l'angoisse, le stress ou la crise de panique? • Développement personnel: explorez votre potentiel

EXPRESS YOURSELF »

Psychanalyse, comportementalisme et réalité virtuelle au service des phobiques

Article édité et mis en une par la rédaction

Styles / Vie Perso / Psycho / [rodolphe-oppenheimer](#), publié le 09/06/2016 à 15:50, mis à jour à 15:50

530 partages



0 réaction



*Avec le casque de réalité virtuelle, il serait possible de "prendre l'avion virtuellement à ses côtés" en mesurant sa peur sur une échelle de 0 à 100. (Photo d'illustration) efp.com/GABR

Aujourd'hui, si les esprits semblent plus calmes, entre techniques et écoles, il n'en demeure pas moins qu'il existe toujours une forme de mépris entre ces deux domaines.

Immerger un patient dans sa phobie

Prenons le problème à l'endroit: un patient décrit une souffrance, c'est la raison de sa venue en consultation. Il n'a que faire de ces querelles de clochers et souhaite se débarrasser de ce mal qui le ronge. Le professionnel doit alors se doter d'un maximum d'outils afin de lui proposer une solution adaptée. Il ne s'agit pas d'être la « Samaritaine » des méthodes, de tout connaître, d'être un « hypnothérapeute, psychanalyste, spécialiste en TCC et sophrologue, etc ». Quand bien même il serait possible d'apprendre toutes ces techniques, cela paraîtrait indigeste à un patient qui ne pourrait que se demander pourquoi le professionnel utilise une méthode et pas l'autre.

Nous rentrons dans l'ère des casques de réalité virtuelle grâce auxquels il est possible d'immerger un patient dans sa phobie. Afin de comprendre comment cette méthode moderne peut être utile aux patients, mais également aux psychanalystes -et comment la psychanalyse peut être un prolongement de ces méthodes comportementalistes- prenons l'exemple de la peur de l'avion.

Avec le casque de réalité virtuelle, il serait possible de « prendre l'avion virtuellement à ses côtés » en mesurant sa peur sur une échelle de 0 à 100. Il est aisé de définir à quel stade d'anxiété se trouve le patient qui se trouve dans l'incapacité de monter à bord de l'engin. Le principe de base de l'utilisation de la réalité virtuelle est qu'il ne faut jamais laisser un patient monter en anxiété, la barre des 50% paraît un stade raisonnable où il faut s'arrêter et se servir d'exercices comme l'imagerie mentale afin de ralentir l'augmentation de l'angoisse.

Il sera demandé au patient de se souvenir d'un moment heureux et de l'interroger sur son ressenti, ce qu'il a vu en détail. Une description étayée sera indispensable -les odeurs, le touché, l'ouïe, etc. Le récit lié à ce souvenir pourra permettre à l'anxiété de baisser sur l'échelle de 0 à 100 lors de l'exercice lui-même. Si le chiffre avoisine les 15 ou 20, nous pourrions proposer au patient d'avancer sur un chemin qui est celui de la réussite.

Désensibiliser en douceur

Lors de la suite de l'exercice, la mise en situation se poursuit. Les réacteurs de l'avion se mettent en marche, nous

Réalité virtuelle, psychanalyse, comportementalisme, ou les trois à la fois? Pour soigner les phobies, la méthode importe peu. Ce qui compte, c'est le résultat. Explication de notre contributeur, le psychanalyste Rodolphe Oppenheimer.

Il fut un temps où seule la psychanalyse était proposée comme remède aux souffrances de l'âme. Quelques personnalités, mi-maître mi-gourou, faisaient l'objet de spéculations, de fantasmes, de modes. Les salons du XIXème siècle avaient trouvé une porte de sortie, les prêtres n'avaient plus le monopole de la confession et de son secret, la psychanalyse venait de naître et devenait ainsi le seul recours « aux confessions de l'âme », aux confidences.

Freud, Jung, Lacan devenaient des divinités pour certains, des charlatans pour d'autres: une nouvelle ère était née. Juste après la Seconde Guerre mondiale ont commencé des expériences sur les mécanismes cognitifs de l'homme, notamment les pensées réflexes, en parallèle de ceux faits sur les animaux. L'ère des comportementalistes était née. Les TCC, Thérapie Comportementales et Cognitives s'élevaient en nouveauté face aux vieilles techniques psychanalytiques. Opposant ainsi des domaines bien différents à défaut de les considérer comme complémentaires.

Durant des décennies, psychanalystes et comportementalistes s'invectivaient, se critiquaient au travers de conférences, d'écrits. Les uns trouvant que les recherches dans l'enfance, dans les liens familiaux ne servaient à rien. Les autres considérant que soigner un symptôme ne soignerait pas la cause, mais en fabriquerait un nouveau, encore plus dangereux ou invalidant.

PSYCHO /

A voir : Comment gérer anxiété, angoisse, stress ou crise de panique? • Développement personnel: explorez votre potentiel •

EXPRESS YOURSELF »

Psychoanalyse, comportementalisme et réalité virtuelle au service des phobiques (suite)

Article édité et mis en une par la rédaction | ?

Styles / Vie Perso / Psycho / [rodolphe-oppenheimer](#), publié le 09/06/2016 à 15:50, mis à jour à 15:50

530 partages



continuons à appliquer la méthode de respiration qui manque souvent aux personnes souffrant de crises d'angoisse ou de panique. Le réflexe lié à l'angoisse est l'hypo ou l'hyper ventilation; l'angoisse fait oublier que notre corps se réfugie dans ces deux travers. C'est donc le patient lui-même -sans en avoir conscience- qui déclenche ces sensations d'étouffement, de ne plus pouvoir respirer, de palpitations, d'agitation, d'idées de mort imminente, d'impression de devenir fou ou de commettre un acte irréparable. Le sujet anxieux n'arrive plus à réfléchir ni à rationaliser, seule l'idée du pire s'impose à lui.

Nous ne pouvons lui proposer qu'une alternative à la fois: respiration synchronisée, imagerie mentale, auto-induction personnelle. Il s'agit pour le patient de choisir au préalable cinq phrases comme par exemple: «je dois réussir», «qui prétend que je n'y arriverais pas?» etc. Petit à petit, au travers du casque de réalité virtuelle ou sur le terrain, le patient va commencer à se désensibiliser très doucement. Il peut dès le lendemain, aller encore un peu plus loin dans la thérapie. Si un

souvenir de sa petite enfance ressurgit, nous pourrons toujours élaborer ce souvenir de façon psychanalytique afin de trouver la cause du symptôme.

En ceci, la psychoanalyse et les nouvelles technologies comportementales peuvent être complémentaires. Ce qui importe, c'est avant tout de prendre soin du patient dans sa souffrance, dans son évolution, dans son chemin de compréhension. Le professionnel doit avoir à l'esprit que seul le bien-être du patient doit prévaloir à toute querelle. Il est important de pouvoir faire cohabiter deux méthodes qui, même si elles diffèrent, sont néanmoins au service des patients.

Rodolphe Oppenheimer est psychanalyste, président-fondateur de l'association Edgar Faure et parrain d'honneur de l'association le Relais des rêves.