



LES PHOBIES

Mme D, 25 ans, ne peut se résoudre à se rendre chez le dentiste pour des soins qui deviennent de plus en plus nécessaires. Elle souffre de cette phobie depuis qu'elle a eu, il y a 4 ans, une intervention dentaire qu'elle a très mal vécue. Depuis lors, elle ressent, chez le dentiste, des réactions émotionnelles intenses : crises d'angoisse, blocage des mâchoires, gestes de protection. Elle a d'autres peurs irraisonnées : peur de prendre l'ascenseur et peur de prendre l'avion.

QUELS SONT LES SYMPTOMES ?

Le patient souffre d'une peur intense et irraisonnée qui est déclenchée quand il anticipe ou est confronté à une situation spécifique. L'anxiété peut atteindre l'intensité d'une attaque de panique. Le patient cherche donc à éviter ces situations ou, s'il ne peut pas, il les vit avec une grande souffrance. En conséquence, il voit sa vie quotidienne, ses activités ou ses relations plus ou moins gravement perturbées.

Les phobies peuvent être diverses :

- Agoraphobie : peur de s'éloigner d'un lieu familier et d'avoir un malaise dans un lieu public
- Phobie sociale : peur d'être jugé par autrui
- Phobies situationnelles (avion, bateau, ponts, tunnels...)
- Phobie des animaux (chiens, insectes, serpents...)
- Phobie du sang et des blessures (dentiste, piqûres, coupures...)
- Et d'autres encore.

EN QUOI CONSISTE LA THERAPIE ?

Les techniques suivantes vont être appliquées, dans une collaboration entre le patient et son thérapeute :

- apprendre la relaxation et le contrôle de la respiration
- modifier les pensées négatives (restructuration cognitive)
- l'objectif est de parvenir à l'exposition aux situations redoutées qui sont évitées. Cela se fait progressivement (d'abord en imagination, puis dans la réalité) tout en pratiquant la relaxation. On peut ainsi vérifier qu'on a un contrôle et que rien de terrible n'arrive.