

**LA THÉRAPIE PAR
EXPOSITION À LA RÉALITÉ
VIRTUELLE (TERV) POUR
TRAITER LES PHOBIES ET
LES TROUBLES ANXIEUX**





**Vous souffrez d'une peur irrationnelle
liée à un objet ou une situation ?**

**Votre anxiété peut être réduite grâce
à la thérapie par exposition à la
réalité virtuelle.**



QU'EST-CE QUE LA THÉRAPIE PAR EXPOSITION À LA RÉALITÉ VIRTUELLE (TERV) ?

La **réalité virtuelle (RV)** est une application qui permet aux utilisateurs d'interagir en temps réel avec des environnements créés par ordinateur.

La réalité virtuelle repose sur **deux grands principes** :

- pouvoir interagir en temps réel avec des objets ou des humains virtuels ;
- la sensation d'être là, d'exister, dans des environnements créés par ordinateur, à l'aide d'un visiocasque et de manettes.

La **thérapie par exposition à la réalité virtuelle (TERV)** est une méthode thérapeutique issue des thérapies comportementales et cognitives (TCC) efficace, confidentielle, flexible et interactive.

Le sujet devient un participant actif à l'intérieur d'un lieu synthétique en 3 dimensions (3D), dans des environnements où sont intégrés des stimuli sensoriels qui suscitent l'avènement des émotions, comportements et pensées dysfonctionnels afin d'opérer une désensibilisation.



QUEL EST SON BUT ?

- Dépasser, apprivoiser ses peurs.
- Arrêter les comportements d'évitement.
- Développer de nouvelles associations entre les stimuli et l'absence de menace.
- Diminuer la menace perçue.
- Augmenter le sentiment d'auto-efficacité.
- Retrouver son autonomie et sa liberté.

Le patient est amené à se confronter aux objets phobogènes où la réalité, via la TERV, est remplacée par des stimuli créés artificiellement et contrôlés dans un environnement virtuel (avion, ascenseur, araignée, salle de classe, auditoire, etc.).

L'immersion se réalise à l'aide d'un casque et de manettes reliés à un ordinateur, dans le bureau du thérapeute qui vous accompagne dans vos progrès.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Dans la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), traitement de référence des troubles anxieux, la phase d'exposition demande au patient d'être exposé progressivement, de manière répétée et hiérarchisée (d'abord à la situation la moins anxiogène vers la situation la plus anxiogène) aux objets ou lieux qui provoquent de l'anxiété.

QUELS SONT SES AVANTAGES ?

- **Efficacité** : les bénéfices thérapeutiques sont identiques à une exposition « in vivo ».
- **Rapidité** : gain de temps significatif.
- **Contrôlabilité** : le thérapeute peut accompagner son patient dans les exercices et le guider, le rassurer, l'encourager, l'aider.
- **Confidentialité** : immersion depuis le cabinet du thérapeute.
- **Accessibilité** : des centaines d'environnements sont directement disponibles.
- **Sécurité** : les environnements sont sécurisants, le danger n'est pas réel.
- **Ludique** : favorable à l'engagement thérapeutique.
- **Progressif** : le patient apprend progressivement à se confronter à ses phobies et se désensibilise de sa peur face à ces situations.



La TERV aboutit à une extinction de l'angoisse dans un environnement plus souple et plus contrôlable que la réalité.

POUR QUELS TROUBLES ?

ADDICTIONS, TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

TROUBLES ANXIEUX ET PHOBIES SPÉCIFIQUES

Le logiciel a été réalisé pour répondre aux nécessités thérapeutiques des phobies les plus courantes : insectes, animaux, hauteurs, avion, lieux clos, conduite, etc.

GESTION DES ÉMOTIONS, RELAXATION ET RESSOURCES

Les environnements multisensoriels de détente proposés par la RV et adaptés au patient permettent d'amorcer des émotions positives et d'instaurer un état de quiétude.

QUELQUES EXEMPLES

Claustrophobie : peur des espaces confinés, des lieux clos et de l'enfermement.

Amaxophobie : phobie de conduire.

Agoraphobie : peur des espaces ouverts et des endroits où on ne peut pas sortir facilement.

Aviophobie/aérodromophobie : peur des avions, des voyages en avion.

Ochlophobie : peur des endroits où il y a beaucoup de personnes, peur de la foule.

Acrophobie : peur du vide et des hauteurs.

Emétophobie : peur de vomir.

Mysophobie : peur des saletés.

Glossophobie : peur de parler en public ou devant un groupe.

Bélénophobie : peur des épingles et des aiguilles.

Peur des animaux et des insectes :

- arachnophobie : peur des araignées et des arachnidés ;
- cynophobie : peur des chiens ;
- ailurophobie : peur des chats ;
- ornitophobie : peur des oiseaux, des pigeons ;
- peur des rongeurs/rats ;
- peur des abeilles.

Phobie sociale : interactions visuelles et verbales avec les avatars, modifications des expressions faciales des personnages virtuels, exposition devant un public, etc.

Phobie scolaire : situation en salle de classe, interactions sociales, examens, etc.

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

Les premières séances sont destinées à faire le point sur les difficultés actuelles et cerner les circonstances et conséquences du trouble anxieux (analyse fonctionnelle) et à apprécier la faisabilité ou non de la réalité virtuelle pour traiter le problème (sentiment de présence, cybermalaise).

Ces séances permettront également de vous apprendre des moyens de gestion de l'anxiété qu'ils soient cognitifs, émotionnels, somatiques et/ou comportementaux. Par exemple à l'aide d'exercices, comme la respiration, qui seront appris en séance et prescrits comme pratique quotidienne à réaliser à la maison. Des expositions relaxantes à la réalité virtuelle pourront également être utilisées.

Durant les séances suivantes (dont le nombre ne peut être préalablement défini), les fonctionnalités du logiciel C2Care vont permettre une exposition graduée qui permet de vous exposer aux situations redoutées de manière douce et progressive, selon une hiérarchie prévue au préalable avec votre thérapeute.

Contre-indications

Les personnes épileptiques, souffrant de troubles vestibulaires ou de migraines ophtalmiques ne peuvent bénéficier de ce type de thérapie.



Pour en savoir plus

Malbos, E., Oppenheimer, R., Lançon, C. (2017). *Se libérer des troubles anxieux par la réalité virtuelle. Psychothérapie pour traiter les phobies, l'inquiétude chronique, les TOC et la phobie sociale*. Eyrolles.

Malbos, E., Oppenheimer, R. (2020). *Psychothérapie et Réalité virtuelle. Anxiété, TOC, Phobies et addictions*. Odile Jacob.
