



Thérapie par exposition à la réalité virtuelle

" La majorité des études attestent d'une efficacité significative de la thérapie par exposition à la réalité virtuelle dans le traitement de différents troubles anxieux."

L'objectif des Thérapies par exposition à la réalité virtuelle (TERV) est d'immerger le patient dans des environnements virtuels afin qu'il puisse graduellement réapprendre à se confronter à ses phobies et retrouver autonomie et liberté.

En s'habituant à la confrontation avec l'objet de ses peurs, le phobique se désensibilise.

Marlène FOUCHÉY
Psychologue clinicienne
Psychothérapeute en thérapies cognitives et comportementales

Objectif de la TERV ?

L'objectif de la TERV est de compléter les thérapies, en particulier les thérapies cognitives et comportementales (TCC) par une immersion virtuelle du patient dans ses situations anxiogènes. L'avantage de la TERV est la qualité de l'exposition où le patient et son cerveau se croient vraiment exposés à la phobie. Les exercices thérapeutiques sont alors vraiment efficaces.

Pour quels troubles ?

La TERV est préconisée dans le traitement des troubles anxieux tels que les phobies, le trouble anxieux généralisé, les attaques de panique ou la phobie sociale.

Phobies

- **Claustrophobie** (peur des espaces confinés, des lieux clos et de l'enfermement)
- **Agoraphobie** (peur des espaces ouverts et des endroits où ne peut pas sortir facilement)
- **Ochlophobie** (peur des endroits où il y a beaucoup de personnes, peur de la foule)
- **Aviophobie** (peur de l'avion)
- **Acrophobie** (peur des hauteurs et du vide)
- **Amaxophobie** (peur de la conduite)
- **Glossophobie** (peur de parler en public ou devant un groupe)
- **Ereutophobie** (peur de rougir en public)
- **Bélnophobie** (peur des épingles et des aiguilles)
- **Arachnophobie** (peur des araignées)
- Etc.... (liste non exhaustive)

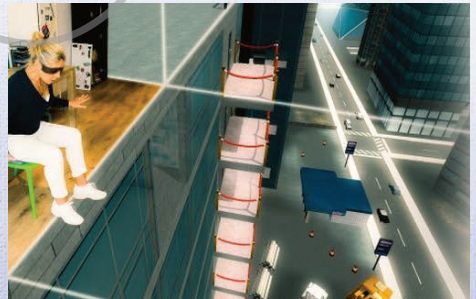
Comment se passe une séance de TERV ?

Le patient est équipé d'un casque permettant une vision 3D d'une scène pouvant provoquer de l'anxiété. L'ensemble de son champ de vision est plongé dans un monde virtuel qui n'a plus aucun lien avec le réel. Il devient acteur d'un autre monde en 3D, qui change naturellement en fonction des mouvements de la tête et du corps de celui-ci. La thérapie s'effectue de façon progressive selon un programme d'exposition personnalisé à chacun.

Une séance de TERV n'est pas immédiate. Elle s'effectue après quelques séances où le patient a pu expliquer ses troubles et les conséquences dans la vie quotidienne, évaluer son degré d'anxiété, effectuer la hiérarchisation des situations anxiogènes et travailler sur ses pensées par de la restructuration cognitive.

Les séances en TERV sont préparées en amont et encadrées lors de chaque séance par le psychologue.

Des séances de relaxation sont également disponibles en TERV en complément des situations phobiques travaillées.



Marlène FOUCHÉY
Psychologue clinicienne
Psychothérapeute en thérapies cognitives et
comportementales

Tel: 06.76.83.44.16

Mail: marlene.fouchey@wanadoo.fr