

Des thérapies en réalité virtuelle pour surmonter ses phobies

Peur de l’avion, des hauteurs, des araignées... Plusieurs médecins recourent aux casques de réalité virtuelle pour soigner des phobies. Cette pratique pourrait se généraliser.

Le Monde | 14.07.2016 à 16h53 • Mis à jour le 15.07.2016 à 06h42 | Par Alexis Orsini

« Le patient affronte également le regard des gens »

Certains praticiens indépendants n’ont pas attendu l’arrivée de l’Oculus Rift pour se lancer dans le traitement des phobies par réalité virtuelle. A Clichy-la-Garenne (Hauts-de-Seine), le psychanalyste Rodolphe Oppenheimer y recourt déjà avec un téléphone et un casque Samsung Gear VR, loués 110 euros par mois à la société toulonnaise C2Care, qui conçoit des environnements 3D de confrontation à l’anxiété.

Ce matériel à moindre coût donne accès à huit univers : de la cabine d’avion aux toits d’immeuble en passant par l’araignée qui grimpe dangereusement sur un bureau, les patients peuvent être confrontés à tous types de phobies.

Pablo, étudiant de 27 ans en fin de cursus de biologie, vient aujourd’hui pour sa troisième séance d’exposition au métro, un environnement qu’il fuit depuis cinq ans par claustrophobie :

« C’était devenu un handicap, je préférais prendre le vélo sous la pluie ou faire une heure et demie de trajet pour aller à l’université, plutôt que de prendre le métro et risquer une crise de panique. Je me suis dit que je ne pouvais pas continuer comme ça, au moment d’entrer dans le monde du travail. »

L’environnement virtuel a été pensé dans les moindres détails visuels et sonores pour renforcer l’immersion du patient : l’éclairage de la rame, le ralentissement avant l’arrivée sur le quai, le bruit bien connu à l’ouverture des portes, le crissement des rails... Seule la propreté inhabituelle des lieux contraste avec la réalité.

La présence de passagers, assis ou debout, joue aussi un rôle important, comme l’explique le psychanalyste : « *Le patient affronte également le regard des gens : il le redoute particulièrement parce qu’il s’imagine pouvoir tomber ou s’évanouir à tout moment.* »



Pour permettre une véritable progression, chaque univers 3D fonctionne par paliers de difficulté. Ainsi, le claustrophobe qui se sent suffisamment aguerri par son entraînement peut décider, en concertation avec son thérapeute, d’affronter une rame bondée à l’heure de pointe ou encore une panne de métro entre deux stations.

Pablo a pour sa part beaucoup de mal avec le niveau qui l’oblige à franchir l’entrée de la station pour arriver jusqu’au quai : « *Tout m’effraye sur ce trajet : le bruit, les escaliers mécaniques, la descente dans les couloirs, l’arrivée sur la plate-forme, l’attente du métro...* »

« L’idée n’est pas de provoquer une crise de panique »

Pour être efficace, l’exposition doit durer « *au moins trente minutes* », selon Rodolphe Oppenheimer, qui précise : « *L’idée n’est pas de provoquer une crise de panique chez le patient, mais au contraire de lui permettre de comprendre les mécanismes de son anxiété pour pouvoir la maîtriser.* » Le thérapeute profite donc de sa présence pendant l’exposition « in vivo » pour faire travailler le phobique sur son anxiété selon plusieurs méthodes.

« Les 10 % d’échec, ce sont les patients qui ne s’exercent pas sur les techniques de relaxation en dehors des séances. »

Le psychanalyste a une préférence pour la technique du « *pour et du contre* » qui consiste à poser une série de questions à son patient : « *Je lui demande pourquoi une bombe exploserait dans le métro, pourquoi à ce moment précis... En y répondant par une série d’arguments, il réalise qu’il y a plus de “contre” que de “pour”, et que ses phobies n’ont pas lieu d’être.* »

Pablo, qui parvient désormais à venir jusqu’au cabinet de Clichy en empruntant la quasi-intégralité de la redoutée ligne 13 du métro, est conscient du chemin parcouru depuis ses débuts, lorsqu’il ne parvenait pas à garder le casque sur la tête « *plus de dix minutes* ».

A Marseille, le docteur Malbos privilégie pour sa part la méthode Acara, l’acronyme d’une formule que ses patients doivent garder en permanence dans leur portefeuille sous la forme d’un petit carton : « *Accepter l’anxiété – la Contempler – Agir – Répéter les trois étapes – Attendre le meilleur* ». Selon lui, le taux de guérison du traitement par réalité virtuelle avoisine les 90 % :

« Les 10 % d’échec, ce sont les patients qui ne s’exercent pas sur les techniques de relaxation en dehors des séances, un peu comme un pianiste qui n’apprendrait que pendant les cours avec son professeur mais jamais tout seul. »

A l’inverse, lorsqu’ils se confrontent de nouveau à leur phobie dans la réalité, les patients peuvent s’appuyer sur le souvenir de leur expérience virtuelle réussie pour se rassurer.

Alexis Orsini

Journaliste au Monde