

Temps forts Attentats de Bruxelles Attentats de Paris Témoignages Vidéo du jour

En psychanalyse, la réalité virtuelle pour mieux soigner, c'est pour demain

Publié le 26-02-2016 à 11h50 - Modifié le 29-02-2016 à 19h29

Je réagis | 847 lu

🕒 Temps de lecture : 3 minutes



Par **Rodolphe Oppenheimer**
Psychanalyste



LE PLUS. Grâce à un nouveau système de réalité virtuelle installé dans plusieurs hôpitaux, le patient pourra être directement confronté à ses pires angoisses... et le soigner, nous explique Rodolphe Oppenheimer, psychanalyste.

Édité par **Paul Laubacher**

PARTAGER



RÉAGIR



RECEVOIR LES ALERTES

Votre adresse e-mail OK



Des utilisateurs testant le casque de réalité virtuelle Oculus (LLUIS GENE / AFP)

Certains ont encore le souvenir d'un film de John Huston nommé Phobia, il s'agissait d'un psychiatre qui soignait ses patients en leur montrant des accidents d'avions et en les faisant analyser leurs propres réactions. C'était le grand John Huston, c'était en 1980. Ce type de thérapies faisaient sourire, l'écran utilisé par les patients ressemblait étrangement aux écrans que l'on tirait vers le bas pour projeter des diapositives.

En France en 2016, le cauchemar de Phobia, est devenu le rêve de la réalité virtuelle.

Si certains hôpitaux sont déjà équipés de ce procédé, la société C2CARE va proposer sous les auspices du Dr Éric Malbos, médecin-psychiatre à l'APHM (Hôpitaux de Marseille), un système de réalité virtuelle, casque et écouteur. Le patient pourra être directement confronté à ses pires angoisses, celles qui ont fait de sa vie un cauchemar.

L'exposition à ses propres peurs

Combien de personnes n'osent plus prendre l'avion ? Combien ne vont plus au sport d'hiver pour des raisons de vertige, même si dans la sphère privée, ils parlent d'un manque de temps, d'une charge de

travail trop importante à Noël pour justifier de ne plus arpenter les pistes sinueuses.

Ce mois-ci, nous préparons le film sur l'agoraphobie, il s'agira au premier niveau d'un passager qui prendra très timidement l'autoroute, vue dégagée et circulation fluide. Le second niveau montrera plus de voitures et une circulation peu fluide. Enfin le troisième niveau mettra en scène un conducteur ou un passager bloqué au mi-lieu d'une autoroute en travaux où les véhicules sont à l'arrêt ; l'agoraphobe verra ainsi la route à perte de vue, sur le côté un long cimetière afin de créer un sentiment encore plus obscur.

Loin de nous l'idée de traumatiser un patient avec ses propres peurs, la méthode consiste à mettre le sujet en face de sa phobie. Il est aujourd'hui démontré que les thérapies comportementales et cognitives (TCC) nécessitent une exposition fréquente par le sujet à ses propres peurs pour, tout doucement, les faire diminuer.

La psychanalyse ne doit pas être exclue du processus

A ce jour combien de patients sont allés imaginer chez un professionnel des situations idoines et combien sont réellement allés, par la suite, s'exposer aux situations réelles ? Car s'ils pouvaient vraiment aller sur les lieux qui les paniquent, ils ne seraient, par définition, nullement phobiques. Il s'agit donc par ce procédé de rentrer dans le vif du sujet, accompagné par un professionnel de santé qui saura vous guérir.

Entre hypo et hyperventilation, le patient ne s'y retrouve plus : tantôt en apnée sans s'en rendre compte, tantôt ne trouvant plus sa respiration, il éprouve un senti-ment de gêne, une idée de mort imminente, le bout des doigts connaît des picotements, le cœur s'accélère, des gouttes de sueur ruissellent dans son dos, des bouffées de chaleur dérangent, il s'agit bien des symptômes de la crise d'angoisse et de l'attaque de panique.

Les conséquences ne sont pas les causes, considérons que chez certains patients nous déplacerons juste un symptôme sans pour autant guérir le problème initial.

La psychanalyse traditionnelle ne doit pas être exclue du processus, bien au contraire, elle doit accompagner le traitement par exposition. C'est le second tour des élections du bien-être, toutes les familles, comportementalistes, psychanalystes, psychiatres, toutes les écoles confondues, de Jung à Lacan en passant par Freud, doivent se donner la main pour n'avoir comme seul objectif soigner et enfin guérir tous ces patients en souffrance.

Nous élaborons de prochains films liés aux peurs existantes en imaginant, à notre tour, de plus en plus de situations potentiellement anxiogènes.

Temps forts Attentats de Bruxelles Attentats de Paris Témoignages Vidéo du jour

Bruxelles : céder à la peur, c'est s'empêcher de vivre. Attention au trop-plein d'infos

Publié le 23-03-2016 à 11h21 - Modifié à 19h15

Je réagis | 1343 lu

🕒 Temps de lecture : 3 minutes



Par **Rodolphe Oppenheimer**
Psychanalyste



LE PLUS. On la reconnaît cette légère appréhension au moment de s'engouffrer dans une bouche de métro, cette façon de ne pas être totalement rassuré dans son quotidien. Quatre mois après le 13 novembre, les attentats de Bruxelles ont réactivé nos angoisses. Comment faire pour ne pas céder à la panique ? Le psychanalyste Rodolphe Oppenheimer nous fournit quelques clefs.

Édité par **Louise Pothier**

PARTAGER



RÉAGIR



RECEVOIR LES ALERTES

📧 Votre adresse e-mail OK



Homage aux victimes des attentats de Bruxelles le soir du 22 mars 2016 sur la place de la Bourse de la capitale belge.
(M.Meissner/AP/SIPA)

Ce mardi 22 mars 2016, la Belgique est, tout comme nous l'avons été nous-mêmes il y a peu, sous le choc, démunie face à l'horreur. Incrédule, la Belgique se réveille aujourd'hui en se demandant si ce n'était qu'un «mauvais rêve».

La terreur réactivée

Les chaînes d'informations en continu diffusent inlassablement des images, des témoignages qui sont pour nous comme des souvenirs, une réminiscence qui réactive les douleurs ressenties. Le moment le plus difficile est celui du coucher. Fermer les yeux pour trouver le sommeil devient une lutte, un acharnement à combattre ce qui a été accumulé pendant la période diurne.

Notre subconscient, toujours actif, nous fera nous rappeler les événements passés et présents. Nous pensons avoir accepté, digéré les souvenirs, les moments douloureux que nous avons connus, mais ce moment de «terreur», ces souvenirs, sont réactivés bien malgré nous. Comment réagir ? Comment être actif face à ces angoisses réanimées ?

La peur d'avoir peur crée l'anxiété

L'autosuggestion, ou plus simplement l'autohypnose, est une méthode qui fonctionne, pour peu que l'on sache comment la pratiquer. D'autres moyens peuvent également aider à calmer, à maîtriser des angoisses possibles. L'homéopathie peut convenir dans ce genre de cas et évite les traitements trop lourds.

L'inquiétude vient souvent avec l'obsession de se rassurer. Afin de trouver ce sentiment de «sécurité» intérieure, d'apaisement, certains cherchent à partager leurs émotions sur les réseaux sociaux mais se trouvent rapidement confrontés aux images, aux rumeurs, aux théories auxquelles justement ils ne doivent en aucun cas être confrontés.

La répercussion psychique ne tarde pas à émerger, la «peur d'avoir peur» va prendre le pas sur tout le reste créant un mécanisme de projections d'une peur panique alimentant la peur elle-même. Le cerveau va alors créer un état d'anxiété imminent et permanent. Un cercle vicieux va se mettre en place : redouter la peur projetée va alimenter par anticipation la peur immédiate.

Laisser la peur gagner, c'est s'empêcher de vivre

Nous tentons alors de nous rassurer et de nous dire que «tout va bien», que nous sommes capables d'affronter les informations et le flot des images, mais le réflexe physique d'hypoventilation nous fait manquer d'air sans même que nous le remarquions.

De fait, le manque d'oxygène commence à créer les premiers symptômes de l'angoisse : sensations inhabituelles, maux d'estomac, sueurs froides, arythmie, irritabilité, peurs irrationnelles sans objet, perte de contrôle etc. À l'hypoventilation succède l'hyperventilation. Ce trop-plein d'oxygène dans l'organisme déclenche la crise d'angoisse, la crise de panique.

La première impression est celle d'avoir couru alors qu'il n'en est rien. Que faire ?

Connaissant désormais les mécanismes qui créent votre crise d'angoisse, vous savez qu'il faut en premier lieu faire comprendre au corps qu'il est, contrairement aux sensations vécues, complètement au repos en vous asseyant. Reprenez un rythme respiratoire régulier en alternant doucement les inspirations et les expirations. Modifiez les images envahissantes en pensant fortement à des images positives. Détendez vos membres.

Il faut se tenir au courant de l'information mais ne pas en abuser car ce qui crée l'angoisse, c'est l'aspect continu anxiogène de l'information.

Laisser l'angoisse et la peur prendre le dessus, c'est s'empêcher de vivre. En reprenant le contrôle, c'est votre liberté que vous retrouverez. En cas de besoin, des professionnels sont à votre écoute.

Temps forts Attentats de Bruxelles Attentats de Paris Témoignages Vidéo du jour

Pervers narcissiques : ils sont toxiques. Quelques pistes pour les repérer et les fuir

Publié le 12-03-2016 à 15h03 - Modifié à 18h04

3 réactions | 108399 lu

🕒 Temps de lecture : 5 minutes



Par **Rodolphe Oppenheimer**
Psychanalyste



LE PLUS. Qui sont les pervers narcissiques, comment les reconnaître et les fuir ? Rodolphe Oppenheimer, psychanalyste, reçoit de nombreux patients qui ont été victimes de personnes toxiques et manipulatrices. Il raconte et donne quelques conseils pour y faire face.

Édité par Rozenn Le Carboulec

PARTAGER



RÉAGIR



RECEVOIR LES ALERTES

Votre adresse e-mail OK



Le danger des pervers narcissiques, c'est leur double jeu (Flickr/Beth Jusino/CC)

Si les **pervers narcissiques** ne représentent en soi qu'une petite partie de la population, il devient «dangereux» de les croiser, de les fréquenter puis de les aimer, car, comme une toile d'araignée qui se tisse à votre insu, vous tomberez assurément dedans.

Avez-vous déjà vu des magiciens sortir des lapins d'un chapeau ? Oui, il y a peut-être un truc, mais à l'évidence, le lapin sort du chapeau. Le pervers narcissique a aussi son truc, et ce «truc», généralement c'est vous ! Il relève d'une forme de toxicité déconcertante.

Le danger, c'est leur aspect dit «normal»

Au fil du temps, les noms utilisés pour dénommer, pour dénoncer cette catégorie d'individus ont évolué, ils tombent même à présent dans le «domaine public» des bâtisseurs de souffrances. Vous en connaissez, vous en croisez. «Lui là-bas à côté de la photocopieuse, oui, celui qui a l'air si timide, si fragile, incroyable, je pensais qu'il avait un style bien particulier. Elle aussi jolie et douce, celle qui est surnommée la femme enfant !»

Le danger, justement, c'est leur aspect dit «normal». Ils peuvent être un collègue, une amie, un parent, à première vue ils sont agréables, prévenants, avenants, ils ne lésinent pas sur les chocolats et les roses. Elles ne comptent plus leur temps pour être aux petits soins avec lui.

Ce n'est que plus tard, à leur contact, que des sensations bizarres, étranges apparaissent, que la rose se fane et que le chocolat commence à avoir un goût amer.

Leurs proies commencent à ressentir un grand vertige, elles sont prises d'un sentiment de culpabilité, et se considèrent fautive de tout. Ce n'est qu'à ce stade où l'on perçoit leur narcissisme pathologique.

Un pervers narcissique a toujours plusieurs proies

Souvent, ces hommes ou ces femmes sont décrits comme des manipulateurs, mais tout est dans le degré et la nuance, dans le but recherché par celui ou celle qui veut arriver à ses fins.

Certains le pratique en amateur, malheureusement d'autres sont des professionnels. Ils peuvent et ils savent donner l'impression à celles et ceux auxquels ils s'adressent, qu'ils sont ce qu'il y a de plus beau au monde, puis qu'ils deviennent ce qu'il y a de plus laid.

Combien de femmes m'ont dit en consultation : «Regardez ce que je suis devenue, je suis laide et affreuse, il me l'a dit et il a raison !». Étrangement, j'ai reçu plus de femmes évoquant des pervers narcissiques que d'hommes, même si les cas existent.

À l'image d'une secte ou d'un gourou, leurs paroles deviennent paroles d'évangile ; les pervers narcissiques justifient leur existence en broyant leurs victimes, cela leur permet de prendre un ascendant terrifiant. Telle une bactérie, ils ou elles jouissent à contaminer leur entourage, vous devenez le billet gagnant d'une loterie diabolique.

Un pervers narcissique a toujours plusieurs proies et court plusieurs lièvres à la fois, en prétextant aller voir un parent souffrant qu'il semble être le seul à soulager, un ami en détresse qui se suiciderait sans lui... Il a toujours le beau rôle. Sans doute aurait-il eu le premier prix du conservatoire, tant il fait un acteur crédible.

Un sentiment d'insécurité

Valérie, 46 ans, a vécu longtemps avec un grand manipulateur, elle me raconte en séance ses pics, ses petits mots assassins, ce regard glacial rempli de mépris, des temps de silence insoutenable mettant Valérie très mal à l'aise.

Elle est obligée de s'accrocher au fauteuil tant l'angoisse est forte, je l'invite à inspirer doucement par le nez et souffler très calmement afin qu'elle ne soit pas hypo ou hyper ventilée ce qui serait vecteur d'une attaque de panique. Je suis obligé de montrer à Valérie comment éviter une telle crise, nous alternons donc psychanalyse et thérapie comportementale et cognitive (TCC).

Chaque matin, elle se souvient, se sentir de plus en plus un «rien du tout» comme elle me l'a évoqué ; elle me raconte avoir subi les «pires

Temps forts [Attentats de Bruxelles](#) [Attentats de Paris](#) [Témoignages](#) [Vidéo du jour](#)

Pervers narcissiques : ils sont toxiques. Quelques pistes pour les repérer et les fuir (suite)

Publié le 12-03-2016 à 15h03 - Modifié à 18h04

3 réactions | 108399 lu

 **Temps de lecture : 5 minutes**



Par **Rodolphe Oppenheimer**
Psychanalyste



humiliations» : «Il me disait, je t'aide pour que tu ailles mieux, c'est pour toi, pour ton bonheur uniquement».

Nicolas, lui, se souvient de ses copains qui lui demandaient s'il n'avait pas une sœur tant elle avait l'air d'être parfaite, il préférerait garder le «secret de la honte» comme il le nommait.

À l'image de personnalités bipolaires, ce qu'ils montrent à l'extérieur ou en groupe est l'antipode de ce qu'ils sont dans l'intimité. Cette mutation peut s'opérer en un rien de temps, ce qui donne un sentiment d'insécurité total. Quand vous leur donnez tort, une tristesse, tout comme une crise de fureur peuvent émaner d'eux.

Une entreprise de démolition

À nouveau charmeur, drôle, spirituel et cultivé, vous vous apercevez que ce qui va mieux un jour vous est facturé au centuple le lendemain.

Vous avez des doutes, pervers narcissiques ou pas, faites comme un moteur de recherche, cherchez si votre nouvelle amie peut avoir certaines caractéristiques comme : la critique facile, l'art de la culpabilisation, la facilité à remettre sur l'autre ses propres erreurs, ses changements de points de vue, ses mensonges et sa jalousie.

Quand vous ressentez un sentiment désagréable de perte de liberté, c'est que son entreprise de démolition fonctionne parfaitement ; lorsqu'à son contact, vous vous sentez comme une petite fille ou un petit garçon craignant un adulte, c'est qu'un cran de plus est atteint.

Ils savent qu'un appel de leur part va semer la confusion chez vous durant plusieurs jours où ils batifoleront avec une ou un autre à qui ils feront la même chose et ainsi de suite.

Se rendre indispensable

Pamela se souvient avoir rencontré «l'homme de sa vie». Il avait les mêmes goûts qu'elle, il approuvait tout ce qu'elle faisait, allant jusqu'à un certain mimétisme les premiers temps. «Il se montrait un amant efficace», nous raconte Pamela, il faisait cela avec «une sensualité intarissable».

Pamela me pose énormément de questions et si, et si... que serait-il arrivé ? Nous entamons un exercice consistant à ne pas laisser un scénario inachevé, une fois que nous avons effectué ce travail Pamela semble avoir moins de regrets.

Il ne s'agit malheureusement que d'une technique pour agripper, puis comprendre le rêve de sa conquête, le plus important pour elle, puis il donnera l'impression qu'il est la seule personne sur cette terre à pouvoir lui faire atteindre cela, ce «nirvana». Cette trouvaille lui permettra de se rendre indispensable et de tirer les ficelles de sa victime, qui sera réduite au stade de marionnette.

Le pervers narcissique n'a pas d'affect

La victime, petit à petit, va se renfermer sur elle-même, apeurée par des représailles qu'elle pourra imaginer sous toutes les formes, morales comme psychiques. Il faudra désormais tout faire pour le ou la contenir lui et uniquement lui, quitte à dormir par terre pour qu'il ait encore plus de place dans le grand lit froid.

Le pervers narcissique n'a au fond pas d'affect. À l'image d'un acteur de cinéma, il y a un texte, un plan de travail, un début et une fin et surtout des attentes.

Même s'ils sont adultes, ils ont six ans dans leur tête, ils sont au sommet de leur immaturité. Ils nuisent aux stades les plus importants ; c'est pourquoi il ne faut rien en attendre, les fuir au plus vite et ne pas se laisser contaminer car la guérison est longue et douloureuse.

Cependant, à celles et ceux qui veulent se soigner, se désintoxiquer, des professionnels connaissant parfaitement bien ce sujet, ils sont là pour vous accompagner, vous aider, vous soigner de ces personnalités hautement toxiques.