



## **Semaine de la santé mentale : Soigner les phobies grâce à la réalité virtuelle**

La semaine de la santé mentale se déroule actuellement jusqu'au 31 mars. Cette année, le thème est « Santé mentale à l'heure du numérique ». A cette occasion, La Clinique Les Flamboyants Sud a décidé de mettre en avant la thérapie des phobies par la réalité virtuelle. Cette utilisation du virtuelle pour soigner des pathologies bien réelle pourrait devenir l'un des outils ressources du personnel psychiatrique.

### **De nouvelles technologies pour aider les patients**

Depuis son ouverture en juillet 2012, la Clinique Les Flamboyants Sud a accueilli plus de 2 500 patients.

Le docteur Gérard d'Abbadie, président du Groupe Les Flamboyants et Aude d'Abbadie-Savalli, directrice du groupe Les Flamboyants ont à cœur de chercher de nouvelles techniques pour aider les patients dans leurs guérisons. C'est pourquoi, parmi les outils utilisés au sein de l'établissement du sud, les malades peuvent être orientés vers la thérapie virtuelle afin de soigner leurs phobies ou autre troubles psychiatriques tel que troubles du comportement alimentaire, addictions ou encore stress post traumatique.

### **La phobie : une peur irrationnelle handicapante**

La phobie est une peur irrationnelle spécifique, déclenchée par un objet ou une situation n'ayant pas en eux-mêmes de caractère dangereux. Avoir une phobie n'est pas anormale. Beaucoup de personnes souffrent de peur irrationnelle dans la vie de tous les jours. Mais lorsqu'elles sont trop fortes et engendrent un retentissement sur la vie personnelle, elles deviennent alors pathologiques. Par exemple, en évitant certaines situations pour ne pas être confronté à l'objet de leur peur.

A la Réunion, hormis les phobies spécifiques (peur des araignées, des chiens, des insectes....) il y a beaucoup d'agoraphobie, de claustrophobie ou encore de peur de l'avion.

### **La réalité virtuelle au service des patients**

Le docteur Jonathan Brugman, médecin psychiatre en thérapie cognitive et comportementale, s'occupe de la thérapie par la réalité virtuelle. L'objectif étant de désensibiliser les patients avec des stimuli différents en fonction du type de phobie.

Pour que les patients bénéficient de cette thérapie, ils doivent faire une évaluation en amont. On n'expose pas un malade tout de suite à sa phobie. Il doit d'abord s'approprier des techniques de relaxation et de gestion du stress. Il faut préparer à l'exposition de la situation d'angoisse, sinon la personne phobique peut avoir une attaque de panique et fuir.

Muni d'un casque de réalité virtuelle relié à un ordinateur, le patient vit un scénario programmé par le docteur Brugmann. Celui-ci évolue tout au long de la séance en fonction de la réaction du sujet. Les séances durent de 30 minutes à 1 heure, l'objectif étant de faire diminuer l'anxiété de départ de moitié. Une dizaine de séances sont en général efficace pour le patient n'est plus peur.

Contact presse :

Fabienne Azalbert

[fazalbert@runconcept.com](mailto:fazalbert@runconcept.com)

0692209612