

LES CONDUITES PHOBQUES

Pour diminuer son anxiété, le sujet phobique peut mettre en place différents comportements :

- Évitement direct

Ne pas prendre l'avion.

- Évitement indirect

Choisir systématiquement le train plutôt que l'avion.

- Conduite de réassurance

Ne voyager qu'en présence d'une personne de confiance.

- Conduite de fuite

Quitter rapidement la situation lorsque l'angoisse apparaît.

Ces conduites permettent généralement une diminution immédiate de l'angoisse mais entretiennent le problème à long terme.