

# LE SITE DES PHOBIES ORPHELINES

Je suis **psychologue spécialiste du traitement des phobies par thérapie comportementale et cognitive (TCC)**. L'idée de ce site fait suite à un constat simple, la phobie sociale, l'arachnophobie et d'autres phobies bénéficient d'une couverture médiatique importante (Internet, livres, télévision) alors que d'autres phobies ne sont quasiment jamais mentionnées ou uniquement dans des publications scientifiques réservées aux spécialistes. Ce site a pour objectif de combler cette lacune et de présenter les thérapies que je propose dans mon cabinet.

Lors des consultations, plusieurs remarques, questions ou affirmations reviennent en permanence. Je les esquisse ci-dessous.

## "Je suis le seul à avoir cette phobie"

C'est l'une des affirmations qui revient le plus souvent, en effet lorsqu'une personne se présente chez un psychologue et qu'elle souffre par exemple d'aérophobie ou de la peur d'être touchée, elle n'a la plupart du temps jamais entendu parlé de ces troubles et bien souvent n'en connaît même pas le nom scientifique. Pourtant, sachez que des centaines de phobies ont été étudiées à travers le monde et qu'un spécialiste ne sera jamais "surpris" par la phobie que vous lui décrierez car il l'a forcément rencontrée au cours de son expérience.

## "Je sais que ma phobie est absurde"

C'est le propre même de la phobie. Le phobique n'est pas fou, il a parfaitement conscience du **caractère irraisonné et excessif de sa peur**. Malgré cela, il n'y peut rien et la phobie le domine. Souvent, le patient se sent honteux de ne pas "maîtriser" cet aspect de sa vie, il se sent ridicule, idiot. Pourtant, les phobies n'ont rien à voir avec l'intelligence. Lorsque vous avez une jambe cassée, vous ne vous dites pas : "c'est absurde de pas pouvoir marcher normalement". Vous savez que cette jambe nécessite un soin particulier et qu'après cela, vous retrouverez l'usage de vos membres et une vie normale. Il en est de même pour les phobies.

## "Est-ce que cela se traite?"

Le manque d'information dont souffre le patient, cumulé à l'incompréhension de son entourage voire à des tentatives de traitement échouées, le font souvent penser qu'il "doit vivre avec" et qu'il n'y a pas de solutions. Ce que le patient sait moins, c'est que les "psy" ne peuvent pas être spécialisés dans tout. Les troubles psychologiques se comptent par milliers et il n'est pas rare que le patient ait déjà consulté un professionnel n'étant pas spécialiste de la question.

Heureusement, **lorsque le "psy" a l'habitude de traiter des phobies et qu'il est spécialiste de la question, il bénéficie d'outils puissants et efficaces qui permettent de soulager rapidement le patient**. Il n'a pas à s'allonger pendant dix ans sur un divan pour raconter son enfance, bien au contraire, on se centrera sur les symptômes et les solutions apportées. La plupart du temps, quelques mois suffisent à traiter efficacement une phobie