

PRISE EN CHARGE DE LA NÉVROSE PHOBIQUE

La prise en charge dépend du type de phobie, de son intensité et de son retentissement.

APPROCHE PSYCHANALYTIQUE

Dans une perspective psychanalytique, le travail peut chercher à comprendre :

- La fonction du symptôme ;
- Les conflits psychiques sous-jacents ;
- Les mécanismes de défense ;
- La signification de l'objet phobique dans l'histoire du sujet.

THÉRAPIES COGNITIVO-COMPORTEMENTALES (TCC)

Elles occupent une place importante dans la prise en charge des phobies.

Elles peuvent notamment utiliser :

- L'exposition progressive ;
- La diminution des conduites d'évitement ;
- Le travail sur les pensées anxieuses ;
- L'apprentissage de stratégies de gestion de l'anxiété.

EXPOSITION

Le principe est de permettre au patient de **se confronter progressivement et de manière contrôlée** à la situation redoutée.

L'objectif est notamment de diminuer l'évitement et de permettre au sujet d'expérimenter que l'anxiété peut diminuer sans avoir recours aux stratégies habituelles d'évitement.

MÉDICAMENTS

Selon le trouble et sa gravité, un médecin peut parfois envisager un traitement médicamenteux. La stratégie dépend du diagnostic précis et du contexte clinique.