

UNE APPLICATION POUR LUTTER CONTRE LA PEUR DES ARAIGNÉES

Nom : Phobis

ARACHNOPHOBIE Si vous avez peur des araignées, cette application est faite pour vous

David Manfredini pour 20 Minutes



Phobys, une application pour soigner la phobie des araignées — *Geeko*

Une des phobies les plus répandues est probablement la peur des araignées. Si certaines personnes arrivent à les tolérer tant qu'elles restent à une distance raisonnable, d'autres sont victimes de véritables crises de panique pouvant altérer leur vie quotidienne. Selon plusieurs études menées dans le domaine, cette peur peut cependant être traitée grâce à une exposition progressive et en douceur aux araignées.

C'est la méthode qu'a choisie l'application Phobys pour venir en aide aux personnes souffrant d'arachnophobie. Elle a été créée par l'université de Basel en Suisse et par sa spin-off Mindguide, spécialisée dans les thérapies en ligne. Phobys est une application de réalité augmentée qui a été développée pour réduire la peur des araignées en proposant un programme d'entraînement avec des araignées virtuelles projetées dans le monde réel.

L'application propose dix niveaux d'exposition aux araignées afin de permettre aux utilisateurs de s'accoutumer progressivement. Pour que l'application et la réalité augmentée fonctionnent correctement, les créateurs recommandent de se positionner devant une surface plate, dégagée et bien éclairée. Une fois l'application lancée, les utilisateurs voient à travers leur téléphone différents scénarios où des araignées sont présentes autour de l'utilisateur. Au départ immobiles, les araignées deviendront progressivement de plus en plus actives. Une évaluation est effectuée à la fin de chaque session pour établir le niveau de peur rencontré.

Des résultats positifs après 3 heures d'utilisation

L'université indique qu'une étude interne a montré que l'utilisation de Phobys pendant trois heures, réparties sur 6 séances de 30 minutes pendant deux semaines a réduit significativement la peur des araignées chez les participants.

L'application se destine aux personnes souffrant d'une peur modérée aux araignées. Les chercheurs déconseillent fortement l'utilisation de Phobys sans supervision en cas de phobie intense pouvant par exemple causer des palpitations ou de la transpiration. Dans ce type de cas, les développeurs recommandent de se diriger vers un spécialiste.

Phobys est disponible sur le Play Store et sur iOS. L'offre gratuite propose deux expériences. Une première « calme » et une expérience plus « effrayante ». Elles permettent d'établir une première base du niveau de peur. Le reste des niveaux est ensuite accessible pour 5 euros.