



## PHOBIES

---

Les phobies sont des peurs intenses déclenchées par des stimuli spécifiques bien identifiés. Ce qui caractérise les phobies c'est d'abord l'intensité de la peur provoquée qui peut aller jusqu'à l'extrême terreur, la crise de panique, voir l'évanouissement, et ensuite, le fait que le stimulus déclencheur soit spécifique, bien identifié, et ne soit pas générateur de peur pour la plupart des gens.

Cette intensité est telle que les phobiques font tout ce qu'ils peuvent pour éviter de se trouver dans la situation qui déclenche leur phobie.

Il existe toutes sortes de déclencheurs, et en fonction de cela, on donne un nom différent à la phobie.

### LES TRAITEMENTS :

Les phobies se traitent bien par hypnothérapie. Le problème étant une association très localisée, on procède par une dissociation entre le déclencheur et l'émotion. Plusieurs techniques sont disponibles pour cela, souvent en association avec les outils issus de la Thérapie Comportementale et Cognitive, qui toutes conduisent à des résultats rapides et solides.

Quand il est possible de retrouver l'événement à l'origine de l'association, on peut travailler sur ce souvenir et par un recadrage ou une restructuration mémorielle en supprimer la composante émotionnelle.

Sinon, on peut travailler directement sur l'état présent sans en trouver l'origine, et pratiquer une technique de désensibilisation inconsciente. Ces techniques sont efficaces et donnent des résultats positifs parfois en seulement quelques séances.