

FUTURA

Phobies : trois techniques pour les soigner, de l'hypnose à la SMT (La Santé Sur Écoute #15)

Podcast écrit et lu par Julie Kern

[Thème de La Santé Sur Écoute, une musique lo-fi détendue.]

Bonjour ici Julie, cheffe de rubrique santé chez Futura. Bienvenue dans ce nouvel épisode de La Santé sur Écoute. À l'approche d'Halloween, je vous propose de décrypter nos peurs les plus irrationnelles ou handicapantes et de voir comment il est possible de s'en débarrasser. Restez bien avec moi dans la Santé sur Écoute.

[Musique lo-fi au piano.]

Et vous, quelle est votre phobie ? Je ne parle pas d'un sentiment de dégoût ou d'inconfort face à un objet ou une situation, mais une peur irrationnelle et incontrôlable qui vous paralyse, vous angoisse et peut même vous conduire à faire un malaise. On estime qu'entre 5 et 15 % des personnes auront une phobie spécifique au cours de leur vie. Les femmes sont environ deux fois plus nombreuses que les hommes à souffrir de phobies. Entre 70 et 90 % des zoophobiques, les personnes qui ont peur des animaux et des insectes, sont des femmes, par exemple.

Certaines phobies empoisonnent la vie des personnes qui en souffrent. Les agoraphobes par exemple, redoutent de sortir de chez eux et de se retrouver dans des endroits inconnus et fréquentés. Des situations difficiles à éviter dans la vie de tous les jours et qui sont sources d'angoisses, pouvant même dégénérer en attaques de paniques.

La phobie est un cercle vicieux où l'angoisse d'être confrontés au sujet de notre peur nous pousse à l'éviter. Ce qui sur le coup diminue l'angoisse, mais nous conditionne à adopter l'évitement en cas d'une nouvelle confrontation et, par conséquent, renforce l'angoisse que cela arrive. Un cercle vicieux qu'il est possible de briser avec plusieurs techniques. Il y en a trois, non-médicamenteuses, dont j'aimerais vous parler aujourd'hui : la TCC, la SMT et l'hypnose.

[Transition musicale.]

Commençons par la TCC pour thérapie cognitive et comportementale. C'est l'approche la plus répandue pour soigner les phobies. Son idée de base est assez simple : soigner le mal par le mal. En effet, lors des séances de TCC le patient phobique sera confronté à sa phobie dans plusieurs situations. Les études scientifiques ont montré que l'exposition répétée à la situation générant de l'angoisse, avec l'accompagnement d'un psychiatre ou d'un psychologue, permet de réduire l'intensité et la durée de l'anxiété. Entre 50 et 70 % des

phobiques traités avec la TCC voient une amélioration significative de leur état et ne présentent plus les symptômes initiaux qui les avaient conduits à consulter. Mais quand cela ne marche pas, on peut proposer à un phobique de faire des séances de SMT ou stimulation magnétique transcrânienne. Ici, la technique est plus complexe puisqu'elle requiert une stimulation électrique du cerveau. Rassurez-vous c'est indolore et sans effet secondaire ! Il s'agit de poser sur le cuir chevelu du patient des électrodes qui stimulent une zone précise du cerveau pour modifier de façon transitoire son activité. Le cortex préfrontal est suractivé chez les phobiques : cela en fait donc une zone de choix. Dix-sept personnes arachnophobes ont testé cette méthode dans une étude de 2022. Les scientifiques les ont d'abord exposées à des araignées avant qu'elles ne fassent trois séances de SMT. Selon leur retour, la SMT a permis d'améliorer leur sentiment de détresse face aux arachnides.

[*Transition musicale.*]

Enfin, l'hypnose. C'est la méthode pour laquelle il y a le moins de preuves scientifiques solides. Le sujet était très en vogue dans les années 70 à 80, mais est peu à peu tombé dans l'oubli depuis. Un psychiatre français des hôpitaux de Paris a réalisé en 2016 une analyse bibliographique des études parues sur le sujet entre 1980 et 2015. Seules 25 études ont été publiées sur le sujet en 35 ans, dont 3 contrôlées, le reste étant des études de cas. Cela ne suffit pas pour tirer une quelconque conclusion sur les bénéfices thérapeutiques de l'hypnose sur les troubles anxieux – une grande famille à laquelle appartiennent les phobies spécifiques. Cela ne veut pas dire qu'à titre individuel, l'hypnose ne peut pas soulager votre phobie, mais plutôt que la recherche n'est pas assez fournie sur le sujet pour recommander l'hypnose comme traitement thérapeutique des phobies comme l'est la TCC, par exemple. Arachnophobe, barophobe, acrophobe ou claustrophobe, affrontez vos peurs pour garder votre santé sur écoute.

Merci d'avoir passé ce moment avec moi, vous trouverez les sources de cet épisode dans la description pour vous forger votre propre avis. N'oubliez pas que les informations partagées pendant cette capsule audio ne se substituent pas à un diagnostic médical émis par un médecin. Si vous avez le moindre doute concernant votre santé, n'hésitez pas à consulter un professionnel. Pour soutenir notre travail et améliorer notre visibilité, [abonnez-vous](#) et partagez ce podcast autour de vous. On se retrouve dès la semaine prochaine pour le prochain épisode de La Santé sur Écoute. À très vite !