

Soigner sa phobie des araignées grâce à la réalité virtuelle ? Ça marche



La réalité virtuelle franchit les barrières du divertissement et propose désormais de contrer nos plus grandes peurs. Nous avons testé l'expérience.

Tribune de Genève

REPORTAGE

NAMYA BOURBAN

La nuit est loin d'être silencieuse dans la forêt amazonienne. Singes et oiseaux nocturnes se répendent. Les grillons chantent en chœur dans une obscurité que seuls les faisceaux de nos lampes de poche peuvent contrer. Alors que le noir règne, les araignées dansent. Ou plutôt, elles tissent, chassent et défilent. Jorge, qui connaît la forêt sur le bout des doigts, veille à nous les montrer.

Certaines sont mortellement venimeuses, d'autres traquent leurs proies. « Elles ont la taille d'un chihuahua », plaisante l'un de mes proches. Je les regarde, les filme et les photographie. Sans broncher. Impensable il y a quelques mois de cela. Car, comme des millions de personnes en Suisse, je souffre d'arachnophobie. Plus je m'enfonce dans la forêt, plus le constat est clair : je suis désormais « guérie » et ça, c'est grâce à la réalité virtuelle.

Retour au mois de mai 2022. Regarder ne serait-ce que des images d'araignées est éprouvant. Je n'ai donc jamais osé voir la séquence de *Harry Potter 2* avec les araignées géantes d'Hagrid. Souvent, je trouve des solutions pour garer mon vélo loin des araignées et j'évite ma cave pendant plusieurs jours si j'en ai vu une qui a réussi à me provoquer des frissons jusque dans le crâne. Mais je sens que c'est le moment d'agir contre cette angoisse qui me semble démesurée et irrationnelle. La réalité virtuelle promet d'être un vrai challenge sans pour autant me traumatiser. Du moins je l'espère. Thérapie en 8 séances.

1 Une peur ancrée dans l'ADN

Dans la salle d'attente du service d'adictologie des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), qui utilise la réalité virtuelle contre les phobies, je rencontre le psychologue Stéphane Rothen. Je lui raconte que j'ai toujours eu peur des araignées. « En réalité, votre crainte n'est pas irrationnelle », m'explique le spécialiste. « Tout comme la peur des serpents, l'arachnophobie est ancrée dans notre ADN pour des raisons de survie. Votre phobie n'est juste plus adaptée à votre époque et à votre lieu de résidence. »

Il me montre le logiciel sur lequel je vais travailler. Peur de l'école, du vomi, de l'avion, gestion des addictions, hypnose : les possibilités sont vastes. Mais mon cerveau bloque sur l'image d'une énorme araignée sur l'ordinateur. Si j'arrive à regarder la vidéo derrière cette image, ce serait une énorme victoire. Elle semble loin.

Le logiciel propose trois tailles



C'est ce qu'il faut traiter : que les araignées ne vous détournent plus de ce que vous avez à faire et que leur existence vous importe peu

Stéphane Rothen
psychologue aux Hôpitaux universitaires de Genève

”

d'araignées et 19 niveaux. Je teste le premier, sans casque de réalité virtuelle. J'observe l'écran de télé qui montre une petite araignée dans un bocal. « Comment vous sentez-vous ? », demande le spécialiste. Un exercice inhabituel, de se concentrer sur ma peur plutôt que de fuir. Stéphane Rothen explique que le but n'est pas forcément de « soigner » ma phobie mais davantage de réussir à vivre avec. Le psychologue propose un exercice en vue de la prochaine séance : appréhender les araignées comme un objet scientifique.

2 Des symptômes physiques

Les choses sérieuses commencent. Difficile de trouver le sommeil la veille de la séance. Je constate des symptômes physiques en réaction à ma peur. C'est surtout ma peau qui réagit. Objectif ? Ne pas gratter. J'ai aussi des haut-le-cœur.

Je fais des exercices de respiration et passe le niveau 1, entre une araignée petite et moyenne, avec ou sans bocal. Je dois l'observer, sans lui apporter de jugement de valeur. « Elle est ce qu'elle est », souligne le psy. Les pixels de la réalité virtuelle m'aident à moins voir les détails. Bilan de la séance : je suis rassurée. Je m'attendais à bien pire. Le traitement se fait en douceur. Malgré cela, je quitte la salle en laissant les manettes mouillées de stress.

3 S'habituer à la surprise

La séance précédente m'a lessivée. Je franchis les niveaux avec des araignées qui se déplacent et surgissent aléatoirement. Après quelques instants, je m'habitue et ma peau ne me démange plus.

Avec l'araignée moyenne en mouvement, j'ai cette fois des frissons dans tout le corps. Crispée, j'écoute le psy qui me conseille de me calmer par la respiration. Grâce à cette séance, j'ai pu travailler sur l'effet de surprise.

4 Ce qu'on ne voit pas n'existe pas

Hors de la salle, j'ai pu tester l'évolution de ma peur dans la réalité et j'ai réussi à enlever de mes mains de petites araignées avec calme. « C'est un énorme saut qualitatif », juge le psy. Par contre, une bête – la plus grosse de Suisse, selon mon estimation – s'est montrée sur le store de ma chambre et il a été difficile de ne pas céder à la peur. Et ce pendant plusieurs nuits. « Cette réaction est normale, il ne faut pas imaginer que les séances ne marchent pas », rassure Stéphane Rothen.

Il conseille de travailler sur la « permanence de l'objet » : quand je ne vois pas l'araignée, elle ne doit pas exister pour moi. « Vous avez passé un cap concernant les petites araignées, on dirait qu'elles ne vous font plus du tout peur ! », m'encourage le psy. Avec le casque de réalité virtuelle, je commence à m'habituer à l'araignée de taille moyenne. Elle ressemble à celle que j'ai aperçue sur mon store, l'exercice est plus facile.

Je décide donc de me confronter à la grande araignée. Frissons, poitrine serrée et souffle court sont de la partie. Attention, jugement de valeur : elle est dégoûtante. Pour m'aider, le psy explique que « les araignées n'accordent pas d'importance à notre existence » et tente de détourner mon attention en me demandant de lui raconter ma

journée. L'accompagnement par un professionnel est donc nécessaire pour contrer la dimension statique du logiciel.

5 Les yeux ouverts

J'arrive désormais à garder les yeux ouverts quand je visionne une série. Grande première ! Alors que je veux aller vite et loin dans les niveaux, les frissons s'affaiblissent. « Vous avez une habitude très marquée, dans le sens où vous arrivez vite à vous calmer et à passer aux niveaux supérieurs », m'encourage le psy. « Faites en permanence une vérification de vos réactions physiques et de votre respiration. »

Avant de voir la grande araignée, j'ai peur par anticipation. « C'est une peur qui n'est pas nécessaire et qui peut gêner la vie », souligne le spécialiste, « parce que les araignées sont partout, ce n'est pas possible d'avoir cette crainte permanente, et la peur du moment est déjà suffisante. »

6 Le grand déclin

Face aux araignées en mouvement, j'arrive à penser à autre chose. « C'est sûrement important pour vous, en tout cas plus que ces araignées », souligne Stéphane Rothen. « C'est ce qu'il faut traiter : qu'elles ne vous détournent plus de ce que vous avez à faire et que leur existence vous importe peu. »

Je passe au niveau 15 sur 19. C'est la panique. Au menu, dix grandes araignées en mouvement pour un « effet grouillement » garanti. Trois autres tendent les pattes vers mon avatar : chair de poule et réalisme. Quand j'en parle à mes proches, les frissons reviennent. « La phobie passe aussi par le langage », précise le psy. Après dix