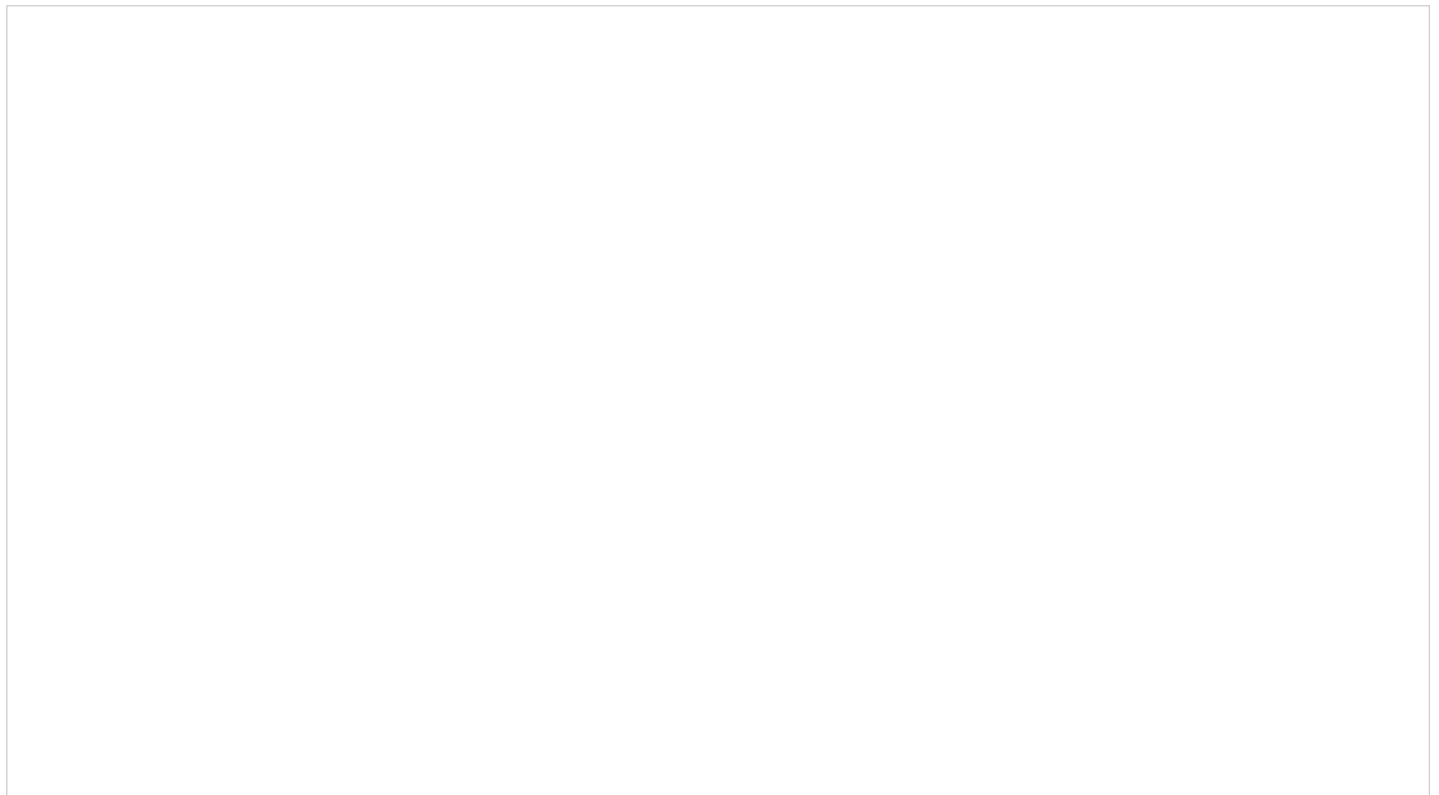


Vertige, claustrophobie... comment la réalité virtuelle peut vous guérir d'une phobie ou d'une addiction



Les phobies pourront désormais se soigner grâce à la réalité virtuelle. Comment ? Accompagné d'un thérapeute et équipé de lunettes 3D, le patient entre dans une salle immersive sur les murs et sur le sol de laquelle un univers en relief de plus en plus angoissant est projeté.

Avec Daniel
Mestre

Atlantico : Vous arrivez désormais à traiter des personnes souffrant de phobie grâce à la réalité virtuelle. Pouvez-vous expliquer ce processus ?

Daniel Mestre : A la base du traitement, on utilise une forme de thérapie qui est bien connue et assez ancienne : la thérapie par exposition, qui consiste à confronter directement les patients à leur peur pour qu'ils s'y habituent petit à petit, jusqu'à ne plus en souffrir. Il peut s'agir par exemple d'une personne souffrant du vertige que l'on confronte au vide en l'emmenant au sommet d'une montagne et en l'approchant un peu plus du précipice à chaque expédition.

En quoi consiste votre innovation ?

Ce qui est original dans ce que l'on fait, c'est d'abord de montrer qu'on peut remplacer une émotion réelle par une émotion virtuelle. Ensuite, ce processus simplifie les soins d'une thérapie par exposition. C'est beaucoup plus facile et plus rapide de créer une tour Eiffel virtuelle plutôt que d'y faire monter quelqu'un qui souffre de vertige. De plus, la réalité virtuelle permet au thérapeute de moduler à volonté l'environnement du patient en fonction de son état d'angoisse. Par exemple, un patient sur une passerelle virtuelle pourra subir une hausse ou une baisse du niveau de cette passerelle, ou encore un effacement progressif des barrières. Notre objectif final est que les thérapeutes puissent soigner les phobies de leur patient au sein même de leur cabinet grâce à un casque générant une réalité virtuelle modulable.

Cette méthode a-t-elle des inconvénients ?

Je dirais que l'inconvénient principal de cette méthode est d'abord son coût, du moins au niveau des investissements de départ (entre 500 000 et un million d'euros pour le centre de recherche de Marseille). Mais une fois la logistique de base installée, cela reviendra moins cher à terme que d'organiser plusieurs expéditions en montagne. De plus, programmer des environnements virtuels est un processus très compliqué. Même si les médias en parlent beaucoup, cette méthode reste une affaire de spécialistes.

A quel stade de l'expérimentation en êtes-vous ?

Nous sommes en train de mettre en place un protocole scientifique très encadré par la sécurité de santé, donc cela prend du temps. Pour le moment, nous sommes encore dans une phase test. Une dizaine de patients ont déjà fait les 8 séances requises dans le processus de guérison, avec une semaine de latence entre chaque séance, et tous ont affirmé se sentir mieux après. Mais il est trop tôt pour conclure que ce protocole fonctionne sur tous les patients, car nous n'avons pas assez de recul.

Quelles autres phobies pouvez-vous soigner ?

Le protocole que l'on a mis en place est très approfondi sur le vertige, car il y a beaucoup de personnes qui souffrent de la peur du vide. Mais même si cela reste à développer, et si l'on part du principe que la phobie est une peur irrationnelle, je pense que ce principe thérapeutique pourra à terme soigner n'importe quelle phobie (les araignées, la foule, la peur des chiens, etc), comme cela se pratique déjà depuis longtemps aux Etats-Unis. Il faut juste trouver les environnements virtuels efficaces pour traiter les patients, ce qui n'est pas forcément facile.

Est-ce que cette méthode peut vraiment déboucher sur une guérison totale d'une phobie ?

Pour guérir à 100% d'une phobie, il est encore trop tôt pour le dire. Pour qu'elle disparaisse totalement, je pense qu'il faudra compléter ce traitement par une psychothérapie. Mais en revanche, cette thérapie apprend à maîtriser sa phobie, à la contrôler pour ne pas être submergé par l'angoisse quand on y est confronté.