

THÉRAPIES PAR EXPOSITION À LA RÉALITÉ VIRTUELLE

La TERV (Thérapie par Exposition à l'aide de la Réalité Virtuelle) est un système breveté, concevant des environnements virtuels, dans le but d'exposer progressivement ses utilisateurs à une situation anxiogène dans le but de pouvoir y faire face petit à petit.

Basées sur les principes d'exposition des thérapies cognitivo-comportementales, les TERV sont une alternative permettant de reproduire une exposition in vivo par le virtuel. La Réalité Virtuelle a la capacité d'engendrer chez les patients des sensations similaires à celles observées dans un univers réel. C'est un dispositif technologique sécuritaire, confidentiel, maniable, interactif et maîtrisable, qui s'adapte aux besoins évolutifs des patients. L'exposition se fait au travers un casque en 3D.

Le premier essai thérapeutique a été effectué en 1992 sur une personne ayant la phobie de prendre l'avion. De nombreuses autres recherches ont été effectuées depuis et ont montré des résultats très encourageants dans la prise en charge des patients.

C'est une thérapie brève, qui consiste à créer un phénomène d'habituation. Ainsi grâce à la réalité virtuelle, vous allez pouvoir être confronté aux environnements ou objets qui vous angoissent.

L'habituation en réalité virtuelle va permettre un apprentissage d'un nouveau fonctionnement, et ainsi, par le principe de transfert et de généralisation des acquis, vous retrouverez les mêmes évolutions en réalité.

Les TERV sont conseillées en cas de : troubles anxieux, addictions, troubles du comportement alimentaire, phobies. Les TCC et TERV aujourd'hui démontrent une très bonne efficacité dans le cadre des phobies. En effet, toutes phobies confondues, les TERV permettent d'avoir une extinction de la phobie dans 80% des cas. Les TERV nous permettent également de pratiquer la stimulation cognitive, la relaxation, la proprioception, la rééducation vestibulaire.

Tout le monde (ou presque) peut suivre une thérapie par exposition à la réalité virtuelle. Si vous avez plus de 5 ans, que vous n'êtes pas épileptique photosensible et que vous ne possédez pas de pacemaker, vous pouvez utiliser la réalité virtuelle.

Les TERV s'intègrent aux thérapies classiques dans une perspective de maximisation des bénéfices thérapeutiques, le temps d'exposition n'excède pas 30 minutes sur le temps thérapeutique. D'après les études, les TERV durent en moyenne 10 séances. Le nombre de séances peut varier en fonction des problématiques et des personnes suivies. Les TERV améliorent l'adhésion thérapeutique et la durée de la thérapie.