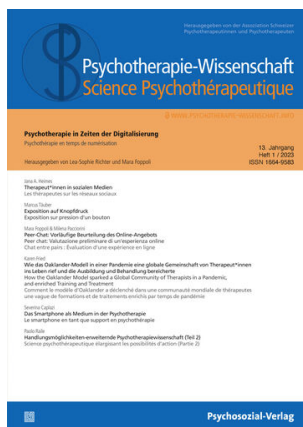


Marcus Täuber

# Exposition sur pression d'un bouton



**Psychotherapie-Wissenschaft**  
13. Jahrgang, Nr. 1, 2023, Seite 25–25  
DOI: 10.30820/1664-9583-2023-1-25  
Psychosozial-Verlag

# Impressum

Psychotherapie-Wissenschaft  
ISSN 1664-9583 (Print-Version)  
ISSN 1664-9591 (digitale Version)  
13. Jahrgang Heft 1/2023  
<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2023-1>  
[info@psychotherapie-wissenschaft.info](mailto:info@psychotherapie-wissenschaft.info)  
[www.psychotherapie-wissenschaft.info](http://www.psychotherapie-wissenschaft.info)

## Herausgeber

Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen  
und Psychotherapeuten  
Geschäftsstelle ASP  
Riedtlistr. 8  
CH-8006 Zürich  
Tel. +41 43 268 93 00  
[www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)

## Redaktion

Mara Foppoli, Lugano  
Lea-Sophie Richter, Zürich  
Mario Schlegel, Zürich  
Peter Schulthess, Zürich

Hinweise für AutorInnen befinden  
sich auf der Homepage der Zeitschrift:  
[www.psychotherapie-wissenschaft.info](http://www.psychotherapie-wissenschaft.info)

## Verlag

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG  
Walltorstr. 10  
D-35390 Gießen  
+49 6421 96 99 78 26  
[info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)  
[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

## Abo-Verwaltung

Psychosozial-Verlag  
[bestellung@psychosozial-verlag.de](mailto:bestellung@psychosozial-verlag.de)

## Bezugsgebühren

Jahresabonnement 44,90 € (zzgl. Versand)  
Einzelheft 24,90 € (zzgl. Versand)  
Studierende erhalten gegen Nachweis 25 % Rabatt  
auf das Abonnement.  
Das Abonnement verlängert sich um jeweils ein Jahr,  
sofern nicht eine Abbestellung bis acht Wochen vor Ende  
des Bezugszeitraums erfolgt.

## Anzeigen

Anfragen zu Anzeigen bitte an den Verlag:  
[anzeigen@psychosozial-verlag.de](mailto:anzeigen@psychosozial-verlag.de)  
Es gelten die Preise der auf [www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)  
einsehbaren Mediadaten.  
ASP-Mitglieder wenden sich bitte direkt an  
die ASP-Geschäftsstelle: [asp@psychotherapie.ch](mailto:asp@psychotherapie.ch)

## Digitale Version

Die Zeitschrift Psychotherapie-Wissenschaft ist auch online  
einsehbar: [www.psychotherapie-wissenschaft.info](http://www.psychotherapie-wissenschaft.info)



Die Beiträge dieser Zeitschrift sind unter der Creative Commons  
Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 DE Lizenz lizenziert.  
Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte  
Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle  
Nutzung. Weitere Informationen finden Sie unter:  
[creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de)

# Exposition sur pression d'un bouton

## Virtual Reality Exposure Therapy (VRET) pour les phobies et addictions

Marcus Täuber

Psychotherapie-Wissenschaft 13 (1) 2023 25

www.psychotherapie-wissenschaft.info

CC BY-NC-ND

<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2023-1-25>

*Mots clés* : Virtual Reality, Virtual Reality Exposure Therapy (VRET), phobie, addiction, pression d'addiction

Pour les phobies mais également pour les addictions, les interventions de confrontation représentent des approches importantes en psychothérapie. On recherche ici de manière ciblée les objets ou les situations qui sont marquées par la peur ou l'addiction. Les obstacles pratiques dans les expositions *in-vivo* restreignent cependant les applications, par exemple le vertige ou la peur de voler. La Virtual Reality (VR) permet en principe de contourner ces limitations. Il est ainsi possible de montrer des objets ou des scénarios réalistes, pour ainsi dire en appuyant sur un bouton. La Virtual Reality Exposure Therapy (VRET) fait par conséquent l'objet d'une intense recherche.

La situation scientifique des données sur la VRET dans le cas de phobies spécifique peut être considérée comme très bonne, avec une signification clinique et un impact effectif élevé *par opposition* aux traitements de contrôle. L'utilité thérapeutique est également avérée dans le cas des phobies sociales. Dans l'ensemble, la VRET est dans le cas des phobies une option équivalente à la thérapie d'exposition conventionnelle en termes d'efficacité (Altenhofer & Täuber, 2020). Les avantages résident dans sa praticabilité accrue ; l'effort à accomplir par les thérapeutes tout comme les patientes et les patients est faible par rapport à l'exposition *in-vivo*. La VRET devrait, avec une immersivité suffisante, conduire également à une acceptation supérieure de la part des patients et à un moindre décrochage, du fait que les expositions *in-vivo* peuvent être vécues comme désagréables (Boeldt et al., 2019).

Dans le cas des addictions, il existe des études qui décrivent une pression d'addiction accrue sous VRET (*craving*). Cet effet est décrit par une palette d'irritations, par exemple en lien avec l'alcool, la cocaïne ou les jeux de hasard (Segawa et al., 2020). Le fait que des stimuli virtuels puissent déclencher une pression d'addiction est une condition requise pour l'efficacité clinique de VRET au niveau des addictions. Il faut partir du principe que la VRET représentera également à l'avenir un complément significatif du portefeuille thérapeutique dans le cas des maladies d'addiction.

Un point important dans le cas de la VR est le facteur de coût. Les développements technologiques ultérieurs permettent désormais une immersivité élevée pour des investissements abordables et ainsi également la possibilité, de proposer la VRET dans les cabinets psychoté-

rapeutiques. La VR permet une flexibilité élevée dans son application. Il est ainsi possible de modifier les environnements, de communiquer des avatars avec les patientes et les patients et d'augmenter ou de réduire rapidement le degré d'exposition. Les thérapeutes peuvent intervenir de façon active dans le scénario sur l'ordinateur portable et piloter diverses modifications et actions. Les thérapeutes se voient ainsi offrir de grandes possibilités de configurer des interventions individualisées sur les patientes et les patients.

Un facteur important en relation avec des expositions est la réponse au stress, qui déclenche une confrontation avec des stimuli. La VRET peut être complétée à la fois par des techniques de détente classiques et des scénarios de détente virtuels. Il est ainsi possible de montrer des coulisses naturelles relaxantes au moyen de la VR sous la forme de vidéos 360° ou d'images générées par ordinateur. Les scènes naturelles ont un effet régénérateur comme le montrent les enquêtes réalisées sur l'*attention restoration theory* (White et al., 2013). De telles interventions relaxantes peuvent également servir à familiariser les patientes et patients avec la VR. Les études réalisées de façon ciblée sur les expositions naturelles chez les patients et patientes atteints de phobies montrent qu'une intervention avant, pendant et après une intervention VRET serait souhaitable.

Le VRET offre par conséquent dans l'ensemble des formes efficaces et praticables de confrontation, avec un grand nombre de fonctionnalités. La VRET gagnera par conséquent une pertinence accrue en psychologie, en psychothérapie et en psychiatrie. Pour les thérapeutes, la VR signifie davantage de possibilités dans l'intervention. Mais la VR souligne également l'importance des psychothérapeutes du point de vue de la sélection des interventions, mais également de la tenue d'entretiens.

### L'auteur

Le Dr. Marcus Täuber est docteur en neurobiologie, chargé de cours à l'université de Vienne et travaille en tant que coach psychologique en cabinet libre. En tant qu'associé de VR Coach GmbH, il est familiarisé avec les aspects techniques et scientifiques de la Virtual Reality pour les problèmes psychiques.

### Contact

office@ifmes.com