



À chaud : [État d'urgence](#) [Crise des migrants](#) [Terrorisme islamiste](#) [état islamique](#) [Attentats de Bruxelles](#) [Loi Travail](#)

Imprimer

Taille du texte A- A+ A0

ANALYSE

## Bruxelles : céder à la peur, c'est s'empêcher de vivre

Publié le 25 mars 2016 dans [Pushmobile](#), [Sujets de société](#)

Imprimer

Taille du texte A- A+ A0

ANALYSE

## Bruxelles : céder à la peur, c'est s'empêcher de vivre

Publié le 25 mars 2016 dans [Pushmobile](#), [Sujets de société](#)

Il faut se tenir au courant de l'information sur les attentats de Bruxelles mais ne pas en abuser.

Vous aimez cet article ? Partagez le !

Tweeter E-mail submit G+1 0

Par Rodolphe Oppenheimer



Ce mardi 22 mars 2016, la Belgique est, tout comme nous l'avons été nous-mêmes il y a peu, sous le choc, démunie face à l'horreur. Incrédule, la Belgique s'est réveillée en se demandant si ce n'était qu'un « mauvais rêve ».

### La terreur réactivée

Les chaînes d'informations en continu diffusent inlassablement des images, des témoignages qui sont pour nous comme des souvenirs, une réminiscence qui réactive les douleurs ressenties. Le moment le plus difficile est celui du coucher. Fermer les yeux pour trouver le sommeil devient une lutte, un acharnement à combattre ce qui a été accumulé pendant la journée.

Notre subconscient, toujours actif, nous fera nous rappeler les événements passés et présents. Nous pensions avoir accepté, digéré les souvenirs, les moments douloureux que nous avons connus, mais ce moment de « terreur », ces souvenirs, sont réactivés bien malgré nous. Comment réagir ? Comment être actif face à ces angoisses réanimées ?

L'AUTEUR

Rodolphe Oppenheimer

Rodolphe Oppenheimer est psychanalyste spécialisé dans la dépression et les angoisses (phobies).



### La peur d'avoir peur crée l'anxiété

L'autosuggestion, ou plus simplement l'autohypnose, est une méthode qui fonctionne, pour peu que l'on sache comment la pratiquer. D'autres moyens peuvent également aider à calmer, à maîtriser des angoisses possibles. L'homéopathie peut convenir dans ce genre de cas et évite les traitements trop lourds.

L'inquiétude vient souvent avec l'obsession de se rassurer. Afin de trouver ce sentiment de « sécurité » intérieure, d'apaisement, certains cherchent à partager leurs émotions sur les réseaux sociaux mais se trouvent rapidement confrontés aux images, aux rumeurs, aux théories auxquelles justement ils ne doivent en aucun cas être confrontés.

La répercussion psychique ne tarde pas à émerger, la « peur d'avoir peur » va prendre le pas sur tout le reste créant un mécanisme de projections d'une peur panique alimentant la peur elle-même. Le cerveau va alors créer un état d'anxiété imminent et permanent. Un cercle vicieux va se mettre en place : redouter la peur projetée va alimenter par anticipation la peur immédiate.

### Laisser la peur gagner, c'est s'empêcher de vivre

Nous tentons alors de nous rassurer et de nous dire que « tout va bien », que nous sommes capables d'affronter les informations et le flot des images, mais le réflexe physique d'hypoventilation nous fait manquer d'air sans même que nous le remarquions.

De fait, le manque d'oxygène commence à créer les premiers symptômes de l'angoisse : sensations inhabituelles, maux d'estomac, sueurs froides, arythmie, irritabilité, peurs irrationnelles sans objet, perte de contrôle etc. À l'hypoventilation succède l'hyperventilation. Ce trop-plein d'oxygène dans l'organisme déclenche la crise d'angoisse, la crise de panique.

La première impression est celle d'avoir couru alors qu'il n'en est rien. Que faire ?

Connaissant désormais les mécanismes qui créent votre crise d'angoisse, vous savez qu'il faut en premier lieu faire comprendre au corps qu'il est, contrairement aux sensations vécues, complètement au repos en vous asseyant. Reprenez un rythme respiratoire régulier en alternant doucement les inspirations et les expirations. Modifiez les images envahissantes en pensant fortement à des images positives. Détendez vos membres.

Il faut se tenir au courant de l'information mais ne pas en abuser car ce qui crée l'angoisse, c'est l'aspect continu anxiogène de l'information.

Laisser l'angoisse et la peur prendre le dessus, c'est s'empêcher de vivre. En reprenant le contrôle, c'est votre liberté que vous retrouverez. En cas de besoin, des professionnels sont à votre écoute.



Taille du texte A- A+ A0

ANALYSE

## Faut-il avoir peur de l'avion ?

Publié le 12 juillet 2016 dans [Santé](#)

**Le rêve d'évasion que procurent les aéroports peut s'avérer être un rêve inatteignable pour tous ceux qui souffrent d'aviophobie, la peur de l'avion.**

Vous aimez cet article ? Partagez le !



Par **Rodolphe Oppenheimer**.



Les vacances sont synonymes de voyages, de repos, de détente. Cette période de l'année que beaucoup attendent est pour certains le reflet de leur pire cauchemar. Le rêve d'évasion que procurent les aéroports peut s'avérer être un rêve inatteignable pour tous ceux qui souffrent d'aviophobie.

### Qu'est-ce qu'une phobie ?

Phobos est l'incarnation de la peur, il suivait son père sur les champs de bataille. La peur panique qu'il déclenchait à sa simple vue traduit ce que ressent une personne lorsqu'elle est confrontée à l'objet de sa peur. Les phobies sont nombreuses et certaines sont plus connues que d'autres, parmi elles, l'agoraphobie et la claustrophobie. En revanche l'aviophobie l'est moins alors qu'elle touche bon nombre de ceux qui, eux aussi, rêveraient de découvrir des plages de sable fin.

La particularité de la phobie est qu'elle est souvent responsable d'un « empêchement » de vivre parce qu'elle contraint la personne qui en souffre à ne pas faire ce qu'elle voudrait, à ne pas accéder à ses désirs. Elle peut également se « transmettre » par l'anxiété qu'elle dégage dans l'entourage du patient. Ainsi, l'aviophobie déclenche des symptômes que l'individu ne contrôle pas : peur de mourir, sensation de folie passagère, sensation d'étouffement etc. Ces symptômes irrationnels ont pourtant une logique pour celui ou celle qui en est victime. Si l'avion devient l'objet de l'angoisse morbide, un cercueil volant, il suffit de ne plus vivre ce risque pour que la mort ne

soit pas. Cette logique liée à l'aviophobie se combine très souvent aux deux autres phobies sus-citées devenant ainsi un enfer pour quiconque en souffrirait.

### La réalité virtuelle peut aider à dépasser la peur de l'avion

Dans le service du Pr Christophe Lançon à l'APHM, le Dr Éric Malbos et la société C2CARE à Marseille, ont créé un système de réalité virtuelle qui permet au patient de se confronter à ses phobies, véritables handicaps du bien-être, et d'avoir enfin la perspective de les vaincre.

Lorsqu'un professionnel tente d'aider un patient à surmonter sa ou ses phobie(s) et notamment l'aviophobie, il est difficile pour lui d'accompagner son patient dans les aéroports aux fins de lui faire réaliser quelques exercices, comme c'est le cas pour l'agoraphobie ou la claustrophobie. Dans le cadre des Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC), la réalité virtuelle permet au patient en souffrance de se balader dans un aéroport, de se confronter progressivement et sans que ce soit trop angoissant encore, à ce qui le paralyse. Ces séances faites en présence permanente d'un professionnel permettent au patient de dialoguer, d'analyser ce qu'il se passe en lui lorsqu'il est en situation, sans pour autant être coincé dans un endroit qui le terrorise.

Les TCC, l'analyse, la prise en charge par le programme de **réalité virtuelle** permettent l'accompagnement complet du patient qui se voit enfin dans un contrôle de ces peurs, dans une analyse de son psychisme lui permettant ainsi de comprendre pourquoi ces « fantasmes » psychiques et ces images mentales morbides se produisent, et quelles en sont les raisons profondes.

Avoir peur est une condition nécessaire pour se préserver face à un danger. Mais que le danger supposé devienne la condition nécessaire de l'individu n'est pas dans l'ordre des choses.

Les vacances doivent rester un moment agréable, une perspective de source de plaisirs, elles ne doivent pas être anxiogènes. Reconditionner le schéma cognitif est possible. L'aide apportée par les professionnels et les nouvelles technologies doivent constituer la possibilité d'une liberté retrouvée pour tous ceux qui souffrent.

Si une révolution doit avoir lieu, elle doit être celle qui ferait enfin peur à Phobos, lui faisant quitter enfin, définitivement, le tarmac des aéroports et disparaître la peur de l'avion !

#### L'AUTEUR

#### Rodolphe Oppenheimer

Rodolphe Oppenheimer est psychanalyste spécialisé dans la dépression et les angoisses (phobies).



#### ARTICLES DU MÊME AUTEUR

[Tous les articles](#)

Faut-il avoir peur de l'avion ?

Bruxelles : céder à la peur, c'est s'empêcher de vivre