

Comment la science pourrait mettre fin à vos phobies

par Jade Bayard 4-73



Peut-être avez-vous une phobie si intense qu'elle vous empêche même parfois de faire certaines choses toute simples de votre vie. Ceci n'est pas quelque chose d'hors du commun. La grande majorité des gens sur Terre ont peur de quelque chose... que ce soit des araignées, des chiens menaçants ou des hauteurs, ces peurs sont normales. Cependant cela ne veut pas dire qu'elles sont appréciées ! Peut-être vous êtes-vous déjà demandé : pourquoi est-ce que

possède cette phobie ? Je vous annonce que la science aurait une réponse à cette question ! Lorsqu'un enfant à un apprentissage par conditionnement classique, cela causerait plus tard la création de phobies.

Qu'est-ce qu'est le conditionnement classique ? C'est un concept du béhaviorisme proposé par Ivan Pavlov au début du 20^{ème} siècle. Cette théorie s'intéresse aux résultats d'un apprentissage dû à l'association entre des

stimuli de l'environnement et les réactions automatiques de l'organisme. Donc lorsqu'on vit en associant le danger et les araignées, par exemple, plus tard nous aurions le réflexe de toujours craindre ces petits prédateurs invertébrés.

Pourquoi est-ce que cela se produit-il ? Avant de commencer l'explication scientifique de ce phénomène, vous devez connaître les cinq variables de l'apprentissage pavlovien :

1. Stimulus neutre

Il n'est pas déclenché au départ, c'est quand le corps n'a aucun réflexe ou de réponses souhaités.

2. Stimulus inconditionnel

Il déclenche des réponses inconditionnelles et des réflexes, mais sans apprentissage.

3. Réponse inconditionnelle

Déclanchée par le stimulus inconditionnel. Manifeste des réflexes par des émotions (sans apprentissage).

4. Stimulus conditionnel

C'est le stimulus neutre qui est associé au stimulus inconditionnel.

5. Réponse conditionnelle

Déclenchée par le stimulus conditionnel. La réponse conditionnelle change les perceptions.

Le conditionnement classique s'effectue lorsqu'un stimulus neutre est associé à un stimulus inconditionnel. Celui-ci déclenche automatiquement une certaine réponse : la réponse inconditionnelle. Puis, en présentant de façon régulière et fréquente un stimulus neutre à un stimulus inconditionnel une association habituellement

inconsciente se crée entre les deux stimuli. Donc, le stimulus neutre se transforme en stimulus conditionnel et reprend une réponse similaire ou même identique, à celle du stimulus inconditionnel (donc, à la réponse inconditionnelle). Cette réponse est la réponse conditionnelle, celle qui change les perceptions envers quelques choses,

donc par le fait même nos phobies.

Comment traiter ces phobies ? Il existe plusieurs techniques pour vaincre ses phobies, qui peuvent parfois avoir été la cause d'un conditionnement classique.

Le contre-conditionnement

Au lieu de craindre la chose en question, on donne au cerveau des nouveaux stimulus pour changer la réponse conditionnelle face à la phobie.

La désensibilisation systématique

Faire disparaître graduellement la réponse conditionnelle de peur, en présentant des stimulus conditionnels du moins à la plus phobique.

L'immersion directe

Il s'agit d'affronter directement le stimulus conditionnel qui nous effraie.

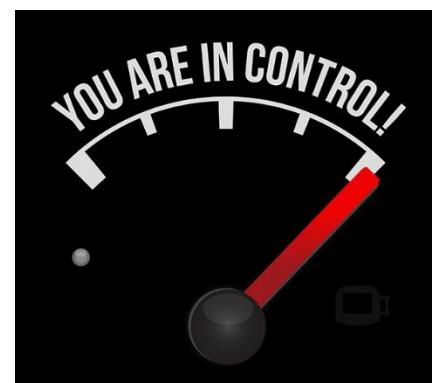
Cela fonctionne-t-il pour autre chose ?

On peut aussi utiliser le concept du conditionnement classique pour mettre fin à nos mauvaises habitudes. En effet, certaines personnes arrêtent de fumer avec cette technique.

Par exemple, en ayant un élastique autour du poignet et en l'étirant

(pour ensuite le relâcher) lorsqu'ils avaient envie de fumer, faisait en sorte qu'ils associaient (sans en avoir conscience) la cigarette à la douleur. Cela faisait en sorte qu'ils ne ressentaient plus l'envie de fumer.

Donc, vous pouvez prendre le contrôle sur vos peurs et vos petites manies !



Bibliographie :

<https://thoughtcatalog.files.wordpress.com/2013/03/control-freak-insert.jpg?w=584&h=529>

https://fr.wikipedia.org/wiki/Conditionnement_classique

<https://www.bing.com/images/search?q=phobie&view=detailv2&&id=F2FDCE32338DECC58E15ED66067B0EB54DE42463&selectedIndex=41&ccid=7gvv9gN1&simid=608019026247352377&thid=OIP.Mee0beff603750d267884b2549c71073fo2&ajaxhist=0>

http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/mag_2000/mag1020/ps_2766_vaincre_phobies.htm