



COMPRÉHENSION ORALE : LES PHOBIES ◀

SOURCE: <http://www.youtube.com/watch?v=ZkikqW7YGQM>

Vous allez écouter trois fois le document suivant où Benjamin Lubszvnski, psychothérapeute, nous explique comment on peut développer une phobie. (1 point par question)

1. De nos jours, le pourcentage de personnes concernées par une phobie est de:
 Une personne sur 5 Une personne sur 15 Une personne sur 20

2. L'apparition d'une phobie:
 Dépend en partie de l'âge : elle apparaît plus facilement entre les 30-40 ans
 Est favorisée par le fait d'avoir vécu une enfance difficile
 N'a aucun lien avec l'âge ; avec le vécu non plus.

3. Il existe différents types de phobie:
 Arachnophobie (peur des araignées) ; acrophobie (vertige) ; agoraphobie (peur de la foule)
 Arachnophobie (peur des araignées) ; acrophobie (peur de la foule) ; agoraphobie (peur des lieux fermés)
 Arachnophobie (peur des araignées) ; acrophobie (vertige) ; agoraphobie (peur de la vitesse)

4. Selon le psychothérapeute, à un moment donné, le stress, la fatigue, les difficultés, la maladie, les aléas de la vie ...:
 Font ressortir nos faiblesses Nous mettent en position de faiblesse Sont dus à notre fragilité

5. Parmi les symptômes suivants, marquez-en deux qui ne sont pas liés aux phobies:
 Battements du cœur Blêmissement Évanouissement
 Frémissements Ruminations

6. Que nous dit-on à propos de l'anticipation ?
 Elle est positive : s'anticiper à la peur nous prépare à y faire face
 Elle est négative : s'anticiper à la situation de peur provoque en nous encore plus de stress
 Elle est positive dans la mesure où elle nous confronte à la peur

7. Le premier conseil c'est:
 Continuer à faire ce que l'on fait d'habitude
 Prévoir les situations de peur pour être prêts à les affronter
 Éviter les situations qui provoquent notre phobie

8. Benjamin Lubszvnski:
 Refuse toute efficacité aux médicaments et se positionne à faveur de la thérapie
 Est sceptique sur l'efficacité des médicaments sans une thérapie d'accompagnement
 Accorde la même efficacité aux médicaments et à la thérapie

9. Des différentes thérapies possibles à suivre, la plus efficace selon Benjamin Lubszvnski c'est la thérapie:

psychanalytique

cognitive et
comportementale

systémique

10. La thérapie cognitive et comportementale :

Dure une dizaine de
consultations

Dure de 6 mois à un an

Dure à peu près un an

PRODUCTION ORALE



LES PHOBIES DE MONSIEUR THÉVENOUD

- Avez-vous des phobies ? des peurs difficiles à maîtriser ? des situations que vous évitez ?
- Gardez-vous des souvenirs de vos peurs enfantines ?
- Que faites-vous habituellement pour affronter une situation qui vous fait peur ?