



# CORRIGÉ : 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 )**

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