De nos jour , il existe de nombreux traitements pour les troubles ou les phobie grâce au développement de la technologie numérique : la réalité virtuelle .

Comme nous l’informe l’expert Eric Malbos , la réalité virtuelle recommande le traitement des troubles anxieux , qui comporte les phobies mais également le troubles obsessionnels . On l’adopte aussi dans le cas du stress post-traumatique ( en cours d’expérimentation dans un centre hospitalier ) . Cette méthode aide a l’arrêt du tabac qui est nocif pour la santé et l’environnement .

Le principe de la thérapie par la réalité virtuelle se déroule par de nombreuse séances. En effet le patient n’est pas plongé immédiatement en réalité virtuelle. Pour commencer, ond étermine avec notre patient les problèmes exacts du type de phobie, de troubles ou le degré de son anxiété. Afin de commencer, nous lui apprenons des techniques de relaxation et de respiration qui lui seront utile pour gérer sa réaction face à ses peurs. Plonger une personne qui n’a pas suivit ce traitement anticipé, sera non productif et va placer le patient dans un état de panique.

Par la suite, nous exposons le patient, à la réalité virtuelle pour combattre sa phobie ou son trouble préalablement défini auparavant. Les paramètres son contrôlés de façon douce et progressive de manière que notre patient soit à laise et décontracté. Par exemple, pour un phobique de l’avion, les possibilités d’expositions sont multiples. Un avion en réalité virtuelle peut être plein, à moitié plein, vide… Si la personne a besoin de rentrer et sortir de l’avion, nous pouvons le faire, de même pour celles qui ont peur du décollage.. Egalement pour quelqu’un qui a la phobie du sang, ou des araignées, on l’immergera dans un environnement où il sera mis en contact par étape avec sa peur.