

Inscription et lieu

Psychologues de référence :

- Véronique Lambert

Infos et inscriptions :

Pour toute prise de rendez-vous,
vous pouvez nous contacter au
02/386.09.78.

Si vous avez des questions, vous
pouvez envoyer un mail à
l'adresse :
consultations@domaine-ulb.be

Site internet :

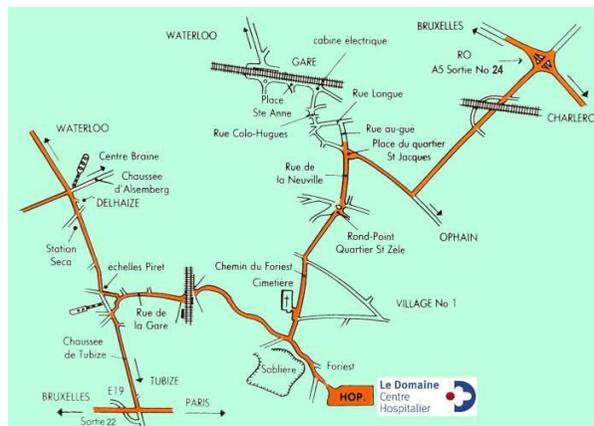
www.domaine-ulb.be

Tarif et modalité de paiement

Séance à payer sur place au moment
du rendez-vous (Bancontact
uniquement)

Thérapie par la Réalité Virtuelle: 65 €

Adresse : Chemin Jean Lanneau 39
1420 Braine l'Alleud



Le Domaine
Centre
Hospitalier

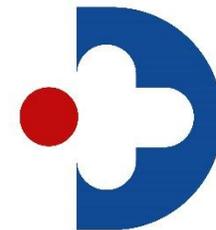


T +32 2 386 09 00
www.domaine-ulb.be

Éditeur responsable : Nicolas Clumeck

Dépliant RV_ Aout 2025

Le Domaine
Centre
Hospitalier



La Thérapie
par la Réalité Virtuelle
pour le traitement des
phobies et addictions

Qu'est-ce que c'est ?

La réalité virtuelle est une expérience audiovisuelle en 3D et 360° permettant au patient de se déplacer et d'interagir dans des environnements générés par ordinateur.

La Thérapie par la Réalité Virtuelle est une thérapie brève, basée sur des techniques cognitivo-comportementales validées. Elle a pour but de préparer le patient aux situations réelles qui le mettent en difficulté. Accompagné par un psychologue, le patient se confronte progressivement à l'objet de ses angoisses, en restant dans un endroit sécurisé.

Quels sont les problèmes traités ?

- **Phobies spécifiques**
(avion, conduite automobile, claustrophobie, IRM,...)
- **Agoraphobie**
- **Phobie sociale et/ou scolaire**
- **TOC de contamination**
- **Addictions comportementales** (jeux d'argent, psychotropes,...)

Les environnements virtuels sont aussi spécialement conçus pour **se relaxer**, et apprendre à lâcher prise.

Effets de la Thérapie par la Réalité Virtuelle

Effets comparables aux thérapies classiques :

- Augmenter le sentiment d'efficacité personnelle et la confiance en soi
- Diminuer les fausses croyances
- Réguler les symptômes de stress physiologique

Les avantages par rapport aux thérapies classiques :

- *Sur-mesure*
Chacun des environnements est modulable, sans les aléas du réel.
- *Rassurant*
Tout se déroule en consultation, sans danger.
- *Atteignable*
Exposition aux situations qui sont difficilement atteignables (ex. avion).
- *Rapide*
Plus besoin de se déplacer avec le thérapeute pour surmonter ses peurs.

Comment ça se passe ?

Une première séance de 20 minutes est proposée pour analyser votre demande.

Il faut ensuite compter 8 à 15 séances hebdomadaires de 45 minutes, au cours desquelles nous vous demanderons de compléter quelques questionnaires.

Déroulement des séances :

- Analyse approfondie du problème
- Travail sur les croyances inadaptées
- Gestion émotionnelle par la relaxation
- Elaboration d'une hiérarchie d'exposition
- Expositions en réalité virtuelle

Contre-indications :

La réalité virtuelle est déconseillée en cas de troubles vestibulaires, d'épilepsie, ou d'hallucinations visuelles.