

## A Serious Case

J'ai un ami qui a peur des araignées. Ce n'est pas très inhabituel; beaucoup de gens ont peur des araignées. Je n'aime pas beaucoup les araignées moi-même. Ça ne me dérange pas qu'ils me voient dehors dans le jardin, tant qu'ils ne sont pas trop grands. Mais si l'on vient dans la maison, surtout si c'est une de ces araignées vraiment grandes avec les jambes poilues et les petits yeux rouges, alors je vais « Yeeucch » et j'essaie de s'en débarrasser. Habituellement, je vais utiliser une brosse pour se débarrasser de l'araignée, mais si je me sens courageux, alors je vais mettre un verre sur le dessus de celui-ci, glisser un morceau de papier sous le verre, puis le prendre à l'extérieur.

C'est tout à fait normal, je pense. Mais mon ami n'a pas peur des araignées d'une manière normale. Elle n'a pas seulement peur des araignées, elle est totalement, complètement et totalement terrifiée à leur sujet. Quand mon amie voit une araignée, elle ne va pas seulement « Uurgghh! » ou s'enfuir ou demander à quelqu'un d'autre de se débarrasser de l'horrible creepy-crawly. Non, elle crie aussi fort qu'elle le peut. Elle crie si fort que ses voisins s'inquiètent pour elle et pensent à appeler la police. Quand elle voit une araignée, elle frissonne partout et parfois elle gèle complètement - elle ne peut pas bouger du tout parce qu'elle est si terrifiée. Parfois, elle s'évanouit même.

Mais mon ami a eu une surprise pour moi quand nous nous sommes rencontrés pour le café la semaine dernière.

« Devinez quoi?

« Quoi? J'ai dit.

« J'ai un nouvel animal de compagnie!

« Super, dis-je. « Qu'est-ce que c'est? Un chien ? Un chat?

Non, c'est pas ça.

« Un bourgeon?

Non, c'est pas ça.

« Un lapin?

Non, c'est pas ça.

« Qu'est-ce alors ? »

J'ai une araignée pour animaux de compagnie.

« Je ne vous crois pas ! »

« C'est vrai ! J'ai décidé qu'il était temps que je fais quelque chose sur ma phobie, alors je suis allé voir un médecin, un médecin spécial. Un psychiatre. Ce psychiatre est spécialisé dans les phobies – aider les personnes qui ont des peurs irrationnelles à s'améliorer et à vivre normalement. Il m'a dit que je souffrais d'arachnophobie.

...

« C'est une peur irrationnelle des araignées, dit-il. « Environ une personne sur cinquante souffre d'une forme grave d'arachnophobie. Ce n'est pas très rare.

« Merci, dit mon ami. « Mais cela ne m'aide pas beaucoup ... »

« Il ya beaucoup de façons différentes que nous pouvons essayer de guérir votre phobie », a déclaré le psychiatre. « Tout d'abord, il ya l'analyse traditionnelle.

« Qu'est-ce que cela signifie ? » demanda mon ami.

« Cela signifie beaucoup de parler. Nous essayons de savoir exactement pourquoi vous avez une telle peur terrible des araignées. Peut-être que c'est lié à quelque chose qui vous est arrivé quand vous étiez enfant.

« Oh mon Dieu, dit mon ami. « Cela semble assez inquiétant.

« Cela peut prendre beaucoup de temps », a déclaré le psychiatre. « Des années, parfois, et vous ne pouvez jamais être certain qu'il sera couronné de succès.

« Y a-t-il d'autres méthodes ? »

« Oui – certains psychiatres utilisent l'hypnose avec l'analyse traditionnelle.

Mon ami n'a pas envie d'être hypnotisé. « Je suis inquiet de ce que les choses vont sortir de mon subconscient ! » « Y a-t-il d'autres méthodes ? »

— Eh bien, dit le psychiatre, il y a ce que nous appelons l'approche « comportementale ».

« Quelle est l'approche comportementale ? » demanda mon ami.

« Eh bien, dit le psychiatre, c'est comme ça...

Le psychiatre a sorti une petite araignée de son bureau. Ce n'était pas une vraie araignée. Il était fait de plastique. Même si ce n'était qu'une araignée en plastique, mon amie a crié quand elle l'a vue.

« Ne vous inquiétez pas, dit le psychiatre. Ce n'est pas une vraie araignée.

« Je sais, dit mon ami. « Mais j'ai peur de lui tout de même.

« Hmm, dit le psychiatre. « Un cas grave ... » Il a mis l'araignée en plastique sur le bureau. Quand mon amie a arrêté de crier, le psychiatre lui a dit d'y toucher. Quand elle a cessé de crier à nouveau - l'idée de toucher l'araignée en plastique était suffisant pour la faire crier - elle l'a touchée. Au début, elle ne l'a touché qu'une seconde. Elle frissonnait partout, mais au moins elle a réussi à y toucher.

« D'accord, dit le psychiatre. « C'est tout pour aujourd'hui. Merci. Vous pouvez rentrer à la maison maintenant.

« C'est ça? », A demandé mon ami.

« Oui.

« C'est tout?

« Oui, pour aujourd'hui. C'est l'approche comportementale. Revenez demain.

Mon ami y est retourné le lendemain, et cette fois l'araignée en plastique était déjà sur le bureau du médecin. Cette fois, elle l'a touché et l'a tenu pendant cinq minutes. Puis le médecin lui a dit de rentrer chez elle et de revenir le lendemain. Le lendemain, elle est revenue et l'araignée en plastique était sur sa chaise. Elle a dû déplacer l'araignée pour pouvoir s'asseoir. Le lendemain, elle tenait l'araignée dans sa main alors qu'elle était assise sur sa chaise. Le lendemain, le médecin lui a donné l'araignée en plastique et lui a dit de la rapporter à la maison avec elle.

« Où les araignées apparaissent-elles dans votre maison ? » demanda le psychiatre.

« Dans le bain, d'habitude, dit mon ami.

« Mettez l'araignée dans le bain », lui dit-il.

Mon amie était terrifiée par l'araignée dans le bain, mais elle a réussi à ne pas crier quand elle l'a vu là- bas.

« Ce n'est qu'une araignée en plastique », se dit-elle.

Le lendemain, le psychiatre lui a dit de mettre l'araignée dans son salon. Mon ami l'a mis sur le dessus de la télévision. Au début, elle pensait que l'araignée la regardait et elle avait peur. Puis elle s'est dit que ce n'était qu'une araignée en plastique.

Le lendemain, le psychiatre lui a dit de mettre l'araignée dans son lit.

« Pas question! », Dit-elle. « Absolument pas!

« Pourquoi pas ? demanda le psychiatre.

« C'est une araignée ! » répondit mon ami.

« Non, ce n'est pas le cas, dit le psychiatre, c'est une araignée en plastique. Ce n'est pas un vrai.

Mon amie s'est rendu compte que son médecin avait raison. Elle a mis l'araignée en plastique dans son lit et elle y a dormi toute la nuit avec elle dans son lit. Elle n'avait qu'un peu peur.

Le lendemain, elle est revenue chez le psychiatre. Cette fois, elle a eu un choc ... un grand choc. Assis au milieu du bureau du médecin il y avait une araignée. Et cette fois, c'était une vraie araignée.

Mon amie était sur le point de crier et de s'enfuir, mais elle ne l'a pas fait. Elle s'est assise de l'autre côté de la pièce, aussi loin que possible de l'araignée, pendant environ cinq minutes, puis elle s'est levée et a quitté la pièce.

« Rendez-vous demain! »

Le lendemain, elle est revenue, et cette fois le psychiatre a laissé l'araignée courir sur son bureau. Encore une fois, mon ami est resté environ cinq minutes, puis est parti. Le lendemain, elle est restée dix minutes, et le lendemain, quinze.

Finalement, le psychiatre tenait l'araignée, la vraie araignée aux longues jambes poilues et aux petits yeux, dans sa main. Il a demandé à mon ami de venir le toucher. Au début, elle a refusé, mais le médecin a insisté. Finalement, elle a touché l'araignée, juste pour une seconde. Le lendemain, elle l'a touchée pendant quelques secondes, puis pendant quelques minutes, et après cela, elle a tenu l'araignée dans sa propre main.

Puis elle a pris l'araignée à la maison et l'a laissé courir dans sa maison. Elle n'avait pas peur. Ok, elle avait peur, mais seulement un tout petit peu.

...

« Alors maintenant, j'ai une araignée pour animaux de compagnie! »

« Bien joué! J'ai dit.

« Il n'y a qu'un seul problème », dit-elle, et pendant qu'elle parlait, j'ai remarqué qu'elle frissonnait partout. Puis elle a crié et est montée sur la chaise. Elle pointait quelque chose par terre.

« Là-bas! » « Regardez! C'est un coléoptère!

*Chris Rose*