

Phobies: un trouble anxieux qui empoisonne la vie

Les personnes qui souffrent de **phobies** sont envahies de manière incontrôlable par des peurs persistantes, intenses, irraisonnées, irrationnelles, excessives, anormales. Ces terreurs sont déclenchées par un objet, un animal, une situation particulière ou, même, par la simple idée d'y être confronté.



Lire notre [résumé](#).

Pour ne pas subir cette pénible expérience, les personnes phobiques adoptent souvent des **comportements d'évitement** : elles tentent de « contourner » ce qui les angoisse et qui risque de déclencher, chez elles, des états de panique.

Les phobies sont à la source de sentiments d'inconfort, de gêne, de honte et de souffrance. Les complications qu'elles entraînent peuvent déboucher sur un état d'isolement affectif, social et professionnel, avec une baisse de la qualité de vie. Les phobies deviennent alors un handicap.

Objets et situations de peur

Certaines phobies, considérées comme « simples », sont **liées à un objet ou à un animal** (chien, serpent, araignées...).

D'autres sont provoquées par une situation présente dans l'environnement naturel (un orage, une hauteur, de l'eau, un courant d'air...) ou bien par le sang, une piqûre ou une blessure. D'autres, encore, naissent face à des situations de la vie, par exemple lorsqu'il faut prendre un transport en commun, passer sur un pont, voyager en avion, se trouver dans une foule, conduire, entrer dans un endroit clos et/ou un ascenseur, etc.

Des phobies, dites « complexes », sont provoquées par la peur intense de **situations ou d'événements se déroulant sous le regard ou en interaction avec les autres**.

La personne concernée redoute les jugements de ceux qui l'entourent. Elle craint, par exemple, de devoir parler en public, de rougir en public, de manger ou de boire devant les autres, de téléphoner à un inconnu, de passer des examens ou des tests, etc.

Ces « phobies sociales » ont souvent des répercussions handicapantes.

Feu orange : les personnes présentant un niveau d'anxiété généralisé sont plus à risque de souffrir de phobies.

Anxieux jusqu'à la panique

L'**origine des phobies** se trouvent dans des raisons complexes, difficiles à déterminer et parfois cumulées.

Ainsi, elles peuvent être liées à un traumatisme subi dans l'enfance ou à l'âge adulte.

Une influence familiale joue parfois un rôle dans leur apparition.

Des recherches font également état de troubles de certains neurotransmetteurs du cerveau.

Des facteurs psychologiques (comme une faible estime de soi) sont également impliqués dans les phobies sociales.

Lorsque la personne phobique se trouve confrontée à ce qu'elle redoute, son taux d'anxiété est tel qu'elle risque de souffrir d'une **attaque de panique**. Dans ce cas, les battements de son cœur s'accroissent, elle peut avoir des sueurs froides, des vertiges, des tremblements, se sentir oppressée ou penser étouffer...

Les phobies sociales sont parfois liées (ou mènent parfois) à des dépressions, ainsi qu'à des troubles de l'addiction dont, par exemple, des problèmes d'alcool.

Les femmes seraient plus touchées que les hommes.

Bon à savoir : la phobie sociale n'est pas comparable au trac qui, lui, disparaît une fois « plongé dans le bain » et ne débouche pas sur une crise de panique.

S'en sortir

On ne rencontre pas un serpent tous les jours : de nombreuses personnes vivent avec leur trouble phobique sans qu'il entraîne de handicap « majeur » dans leur vie, et sans qu'un traitement s'impose.

En revanche, d'autres phobies s'avèrent plus lourdes... Il s'agit alors de dépasser sa honte ou ses craintes à l'idée d'en **parler à un médecin ou un psychologue**.

Pour préciser ce trouble, lors de l'entretien, des tests permettent de mesurer l'intensité et la sévérité du handicap.

Afin de diminuer ou de supprimer les symptômes phobiques, les **thérapies « cognitivo-comportementales »**, souvent associées à de la **relaxation**, sont considérées comme efficaces.

La thérapie mène à une désensibilisation progressive : dans un premier temps, on demande au patient de visualiser les situations ou les objets de ses peurs, puis il est peu à peu placé à leur contact (parfois d'abord virtuellement).

En cas de phobie sociale, un travail sur l'estime de soi participe également au traitement. Un travail d'analyse, mené par un psychiatre ou un psychanalyste, est parfois proposé au patient.

Selon les cas, une prescription d'antidépresseurs ou d'anxiolytiques peut compléter l'approche thérapeutique.

- ◆ Les phobies sont des troubles anxieux parfois très gênants dans la vie quotidienne.
- ◆ Elles peuvent être liées à un objet, à un animal, à une situation de la vie sociale.
- ◆ L'angoisse peut aller jusqu'à des crises de panique.
- ◆ Des traitements par psychothérapies sont efficaces.

Photo© fovito - Fotolia.com

Mise à jour le 15/09/2021