

Je souffre d'une phobie : que devrais-je savoir ?

Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.chirara



Validé par
le Comité Scientifique Psychiatrie

Peur des araignées, des piqûres, des ascenseurs ou encore de la foule, les phobies concerneraient environ un français sur dix. Quand les peurs excessives envahissent le quotidien, plusieurs solutions thérapeutiques permettent de prendre le pas sur sa phobie.

Qu'est-ce qu'une phobie ?

Définies comme troubles anxieux, les phobies sont des peurs irraisonnées, démesurées par rapport aux risques réels, face à un objet, un animal ou une situation. Confronté à l'objet de sa peur, un phobique se met à paniquer, il transpire, son rythme cardiaque s'accélère et ses muscles se contractent. Les phobies sont généralement classées en trois groupes, selon l'origine de la peur :

- Les phobies spécifiques : elles concernent les peurs liées à un élément simple. On y trouve en premier lieu la peur de certains animaux, comme les araignées, les rongeurs et les serpents, mais aussi celle des piqûres, du sang, de l'avion, de l'obscurité ou encore de l'orage.
- Les phobies sociales : elles sont liées au regard des autres (peur de rougir, de parler en public, etc.) et peuvent entraîner des conséquences néfastes sur la vie sociale et professionnelle

(licenciement, refus de promotion...).

- Les agoraphobies : c'est la peur de ne pas pouvoir s'extraire d'une situation, comme faire un malaise dans la foule, ou être enfermé dans un endroit clos. Suis-je vraiment phobique ?

Nombreuses sont les personnes à craindre les araignées ou à ne pas être rassurées dans le noir, sans pour autant qu'elles soient phobiques, même si la frontière entre peur normale et pathologique est parfois floue. Les psychiatres commencent à parler de véritable phobie lorsque la peur change le comportement du patient (par exemple, refuser de sortir de chez soi de peur de croiser un chat) et cause une véritable souffrance au quotidien.

D'où viennent les phobies ?

La réponse à cette question peut se faire à plusieurs échelles. Psychologiquement tout d'abord, un traumatisme durant l'enfance (morsure par un chien par exemple) ou l'imitation d'un proche phobique peut entraîner l'apparition d'une phobie. Au niveau des mécanismes cérébraux, une hypersensibilité de l'amygdale (le centre de la peur dans le cerveau) est observée chez les personnes phobiques. Des études ont également relevé des taux anormaux de certains neurotransmetteurs, comme la sérotonine. Enfin, la psychologie évolutionniste tente d'expliquer les phobies à travers le prisme de l'évolution de notre espèce. Pour les premiers hommes, avoir peur (et donc éviter) des araignées, des serpents ou encore l'obscurité était un net avantage évolutif et augmentait les chances de survie. Selon ce récent courant de la psychologie, l'évolution aurait ainsi créé un terrain favorable à l'apparition de phobies chez l'homme moderne. Ceci expliquerait notamment pourquoi on compte beaucoup plus de phobiques des serpents que de personnes craignant les voitures (qui représentent pourtant un danger réel bien plus important de nos jours).

Comment me soigner ?

Dans certains cas et avec le suivi d'un médecin, des traitements médicamenteux peuvent atténuer les crises liées à la phobie. Si les anxiolytiques, ne faisant que masquer les symptômes, sont souvent déconseillés, des traitements antidépresseurs sur environ six mois limitent l'anxiété accompagnant la phobie.

En parallèle de traitements médicamenteux, une thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pourra vous être proposée. Au fil des séances, le

thérapeute vous invitera à affronter votre peur dans un environnement sécurisé pour la dominer peu à peu.

Sur le même principe, il existe des thérapies en réalité virtuelle : avec un casque 3D, vous ferez face à votre peur dans un univers virtuel.

Enfin, l'hypnose donne de bons résultats en réduisant l'anxiété liée à l'objet de la phobie.

Chez l'enfant, de nombreuses peurs apparaissent au cours du développement : peur du noir, des monstres, de certains animaux, etc. Ces peurs sont le plus souvent normales et disparaissent avec l'âge. Si toutefois elles perturbent durablement votre enfant, n'hésitez pas à consulter un médecin.