

## Les phobies

Les phobies sont des craintes exagérées et excessives d'un objet ou d'une situation, d'une rencontre sociale ou d'un lieu précis. On les nomme respectivement phobie spécifique, phobie sociale et agoraphobie.

Les personnes qui souffrent de phobie reconnaissent leurs peurs, sans toutefois pouvoir en expliquer l'origine, qui est irraisonnée. Leurs peurs les contrôlent totalement, contrairement à la majorité des gens qui, bien qu'ils éprouvent des peurs, telles craindre une entrevue d'emploi ou dormir seul à la maison, trouvent cependant des stratégies " pour passer à travers ". C'est donc la gravité de cette incapacité de la personne à s'adapter à son environnement qui permet de différencier les phobies des " peurs normales ".

### La phobie spécifique

Une personne souffre de phobie spécifique quand ses attaques de panique sont provoquées par un stimulus distinct (par exemple, un chien, un avion, du sang, etc) ou encore une situation particulière (par exemple, arriver en retard au travail, à ses rendez-vous, etc).

La situation ou l'objet est clairement défini et une simple exposition à ce stimulus est perçue comme une menace entraînant inévitablement une réponse d'anxiété chez la personne.

La personne souffrant de phobie spécifique adopte des comportements d'évitement, mais elle acceptera de vivre, bien qu'avec une crainte intense, certaines situations incontournables.

Les phobies spécifiques les plus courantes sont celles du sang, des hauteurs, des microbes, des araignées, des vols aériens, des vomissements et des ascenseurs. La plupart des phobies spécifiques débutent à la fin de l'adolescence ou au début de la vie d'adulte, sauf pour la peur des hauteurs, qui elle serait discernable dès l'enfance.

### La phobie sociale

" La peur essentielle de la personne souffrant de phobie sociale est celle d'être humiliée ou soumise au regard critique, accusateur ou dévalorisant d'autrui. Typiquement, la personne craint d'être embarrassée par des tremblements des mains ou de la voix qu'on pourrait remarquer, une rougeur qu'on pourrait voir, ou tout autre signe d'anxiété qui pourrait la faire paraître faible, folle ou stupide. " (source : Lucie Fortin, *Troubles anxieux, trouble panique et phobies in Psychiatrie clinique : une approche bio-psycho-sociale*, Gaëtan Morin éditeur, p. 346)

La personne qui souffre de phobie sociale s'inquiète de ses interactions sociales et cherche souvent, fort adroitement, à les éviter.

Les phobies sociales les plus fréquentes sont de parler devant un groupe, d'entretenir une conversation, particulièrement avec une personne inconnue, ou encore de parler avec une personne d'autorité. D'autres personnes souffrant de phobie sociale éprouvent plutôt de la difficulté à parler au téléphone, à manger ou boire devant des personnes qui les regardent ou à participer à des activités où il pourrait y avoir un auditoire, telles que les activités sportives ou les concerts.

### L'agoraphobie

L'agoraphobie, c'est soit la peur de se retrouver dans des situations ou des endroits dans lesquels on ne pourrait pas trouver de secours, soit celle de se retrouver seul à l'extérieur du domicile, comme par exemple, dans une foule.

La phobie de loin la plus handicapante, l'agoraphobie restreint les déplacements de la personne atteinte ou exige pour celle-ci un accompagnement en dehors de son domicile.

Pour une personne souffrant de ce type de phobie, se retrouver à l'extérieur de son domicile, soit dans une foule ou une file d'attente, soit sur un pont, soit dans un train ou une voiture, est l'activité quotidienne la plus difficile à gérer.

L'agoraphobie est souvent diagnostiquée avec un trouble panique.

### D'autres données :

- Environ 14 % des adultes seront aux prises avec une phobie au cours de leur vie. (source : Gilles Gaudette, psychologue, auteur du dépliant de la Fondation des maladies mentales sur les phobies)
- Trois comportements diminuent la phobie : éviter les situations susceptibles de déclencher l'anxiété, se sauver dès que les premières manifestations d'anxiété apparaissent, continuer ses activités à la condition d'être entouré de garanties qui procurent une sécurité psychologique. (source : Gilles Gaudette, psychologue, auteur du dépliant de la Fondation des maladies mentales sur les phobies)
- En général, la phobie est relativement facile à résoudre par une psychothérapie brève qui consiste, en partie, à exposer la personne à ses peurs. (source : Gilles Gaudette, psychologue, auteur du dépliant de la Fondation des maladies mentales sur les phobies)

### [Pour en savoir plus](#)