

Les phobies

<http://www.caroletrinique.com/phobies.htm>

Définition

Les phobies (ou peurs) sont des réactions de nature anxieuse en réponse à un objet ou à un événement perçu comme étant dangereux. Une réaction phobique produit des symptômes à quatre niveaux:

Physique	Palpitations cardiaques, sueurs, respiration irrégulière, engourdissement, vision embrouillée,
Cognitif	Appréhension d'un danger, d'une catastrophe; peur de ne pouvoir s'en sortir, de perdre conscience, raison; peur d'en mourir, etc.
Émotionnel	Sentiment de peur, de terreur, de dégoût, etc.
Comportemental	Mène généralement à la fuite: on évite le contact avec l'objet ou l'événement redouté.

On ne parle pas de phobie lorsque l'individu craint un objet ou un événement représentant un danger proportionnel à la réaction de peur. Par exemple, une personne fuyant des bombardements de guerre ou encore un lion dans la jungle ne souffre pas d'une phobie, l'ampleur du danger appréhendé est réelle.

Une phobie se caractérise donc par des comportements de fuite ou d'évitement de l'objet ou de l'événement qui sont en fait moins dangereux que la personne le prétend.

Description

À titre d'exemple, une personne peut avoir une (des) phobie(s):

- des animaux (chiens, chats, oiseaux...).
- des insectes (abeilles, taons, araignées...).
- des endroits fermés (ascenseurs, métro, centre commercial, autobus, avion, tunnel...).
- des situations sociales (avoir peur de ne pas savoir quoi dire, d'avoir l'air fou, d'être jugé négativement par les autres...).
- de paniquer dans un endroit où il sera difficile d'obtenir de l'aide.
- des microbes, de la contamination.

Traitement

Il existe des traitements psychologiques pouvant venir en aide aux gens présentant une phobie. L'approche psychologique actuellement la plus efficace, et la plus rapide, est l'approche cognitive-comportementale. Cette approche vise à doter la personne des moyens lui permettant de gérer elle-même sa problématique. Les statistiques démontrent que 75% des gens bénéficient de ce genre de traitement. De plus, la plupart des phobies peuvent être traitées sur une période variant entre 12 et 25 semaines selon les cas.