

QU'EST-CE QUE LA PHOBIE ?

Écrit par les experts Ooreka |

Les phobies font partie des troubles du comportement tout comme les troubles obsessionnels compulsifs ou les troubles alimentaires.

Il existe de nombreuses sortes de phobies : liées à notre environnement, des maladies et des microbes, des animaux, des situations particulières...

On peut éviter l'objet qui crée la peur panique mais dans certaines circonstances où l'on est amené à croiser l'objet de notre phobie, il vaut mieux suivre une thérapie. Lorsqu'ils sont handicapants dans notre vie privée ou notre vie sociale, il faut consulter un spécialiste des troubles du comportement.

Qu'est-ce que la phobie ?

La phobie est une peur panique de quelque chose ou d'une situation particulière. Elle est subjective dans la mesure où notre objet de phobie peut rendre totalement indifférentes la plupart des autres personnes.

On peut vivre avec une ou plusieurs phobies sans jamais y être confronté. Bien souvent, la phobie a toujours existé. Beaucoup de personnes ont une peur panique des chiens depuis l'enfance ou la phobie des reptiles ou des araignées sans savoir la provenance/cause de cette phobie.

Les psychologues sont d'ailleurs en désaccord avec certaines thérapies brèves, car elles ne recherchent pas la cause de la phobie. Néanmoins, elles ont le mérite d'être efficaces et de permettre la guérison de la phobie.

Des exemples de phobies

Il existe peut-être une centaine de phobies différentes et nous ne les énumérerons pas toutes ici. Simplement quelques cas de phobies :

- la peur de la foule : l'**agoraphobie**,
- la peur des araignées : l'**arachnophobie**,
- la phobie de l'enfermement et des petits espaces clos (ascenseurs...) : la **claustrophobie**,
- la phobie des chiens : la **cynophobie**,
- la peur de rougir : l'**érythrophobie**,
- la phobie de l'eau : l'**hydrophobie**.

Comment soigner la phobie ?

Plusieurs possibilités s'offrent à vous pour soigner des phobies :

- entamer une psychanalyse ou une autre thérapie en profondeur (logothérapie, Gestalt) ;
- avoir recours à une thérapie brève. Celle-ci se déroule en plusieurs phases : visualisation, appréciation et au final, lorsque l'on estime que le patient est prêt, on l'expose à sa peur en le confrontant à la situation qui crée sa phobie.
- Dans les cas qui le permettent, il suffit parfois de s'éloigner au plus vite de l'objet de phobie avant que l'anxiété et la peur panique n'apparaissent (exemple : face à une araignée, dans le cas d'une arachnophobie).

© <http://psychotherapie.comprendrechoisir.com/comprendre/phobie>