

AMAXOPHOBIE Peur des accidents

Même avec une assurance auto tous risques, vous évitez de prendre le volant de peur d'avoir un accident ? Vous ne pouvez pas monter en voiture, même à la place du passager, sans avoir la boule au ventre et des sueurs froides ? Alors vous souffrez peut-être d'amaxophobie. Heureusement, des solutions existent pour soigner cette peur.

L'amaxophobie, la peur de l'accident de voiture

L'amaxophobie désigne la peur d'avoir un accident de voiture, que l'on soit conducteur ou passager. Comme les autres phobies, c'est **une peur démesurée et irrationnelle**. Les personnes qui en souffrent sont persuadées qu'elles vont avoir un accident de voiture. Elles se retrouvent dans l'incapacité de conduire ou tout simplement de monter dans une voiture.

Cette peur peut **se manifester tout le temps**, quel que soit le trajet. Chez certains, l'amaxophobie est **limitée à certaines situations** (conduire la nuit, sous la pluie, emprunter un tunnel ou un pont) ou à certaines routes (l'autoroute notamment).

Plusieurs signes montrent que vous souffrez d'amaxophobie. Le premier ?

Vous évitez de conduire le plus possible. Lorsque vous êtes obligé de prendre le volant, vous avez des attaques de panique, vous vous sentez stressé, votre rythme cardiaque s'accélère ou vous avez la nausée. Les personnes les plus durement touchées ont également l'impression de sortir de leur corps et d'être spectatrices de leurs actions. D'autres ont la sensation que ce qui se passe autour d'elles n'est pas réel.

L'amaxophobie n'a pas encore fait l'objet de beaucoup d'études. Cependant, les spécialistes avancent **plusieurs causes** pour l'expliquer. Elle peut trouver son origine dans un traumatisme, comme un accident de la route. Mais pas seulement.

Elle peut aussi être liée à un sentiment d'anxiété généralisé ou à une faible estime de soi. Enfin, elle peut résulter d'émotions négatives associées à la conduite. Ainsi, si vos parents étaient très stressés au volant, ils peuvent vous avoir transmis leur nervosité.

Je souffre d'amaxophobie, que faire ?

La première chose à faire est de **continuer à conduire**. En effet, votre peur se renforce lorsque vous n'y faites pas face. Pour vous aider à dépasser votre blocage, vous pouvez demander à un proche de confiance de vous accompagner pendant vos trajets ou reprendre des heures de conduite, avec un moniteur.

Si cela ne suffit pas, **inscrivez-vous à un stage** pour les personnes qui souffrent d'amaxophobie. Organisés par les auto-écoles et les assurances auto, ils allient pratique de la conduite, techniques de gestion du stress et échanges avec des professionnels et d'autres conducteurs amaxophobes.

Les sessions sont payantes quand vous y assistez en auto-école. Contrairement aux stages de récupération de points, elles ne sont pas prises en charge par votre assurance. Cependant, certaines compagnies organisent des stages gratuitement pour leurs adhérents.

Vous pouvez contacter votre assurance auto en ligne ou par téléphone pour en savoir plus.

Le plus souvent, recommencer à conduire permet de se débarrasser progressivement de son amaxophobie. Quand ce n'est pas le cas, il est conseillé de **rencontrer un psychologue** pour mettre en place une thérapie.