

AMAXOPHOBIE peur de la route

Par Estelle Cazadieu

L'amaxophobie désigne la peur extrême et irrationnelle de conduire, d'avoir un accident de la route ou même de prendre la voiture en tant que simple passager. Comme toute phobie, elle est considérée comme un trouble de santé mentale, classée dans les troubles de l'anxiété.

L'amaxophobie (peur de conduire) : comment s'en libérer grâce à des thérapies telles que l'hypnose, la TCC ou la réalité virtuelle ?

L'amaxophobie désigne la **peur extrême et irrationnelle de conduire, d'avoir un accident de la route** ou même de prendre la voiture en tant que simple passager. Comme toute phobie, elle est considérée comme un **trouble de santé mentale**, classée dans les troubles de l'anxiété. L'amaxophobie fait partie de la grande famille des **phobies spécifiques de situation**, au même titre que la peur de l'avion ou du vide, par exemple. Formée à partir du grec « amaxa » (chariot) et « phobia » (peur), cette phobie est encore relativement méconnue, mais fait pourtant partie des **peurs irraisonnées les plus fréquentes**.

L'étude la plus large réalisée à ce jour est celle de l'institut espagnol MAPFRE en 2005. Selon son analyse, près d'un tiers de la population aurait peur de conduire dans certaines circonstances et 6 % ressentiraient une véritable **angoisse paralysante les empêchant de prendre le volant**.

Les manifestations d'une phobie de la conduite

L'amaxophobie peut s'exprimer de différentes façons et à des degrés divers d'un individu à l'autre. Elle se traduit par un intense **pic de stress au moment de prendre le volant ou de monter en voiture**. La simple idée de se retrouver dans cette situation peut même parfois suffire à déclencher une véritable crise d'angoisse. On parle alors d'**anxiété d'anticipation**. Comme toutes les phobies, la peur ressentie est démesurée et irrationnelle. Un **amaxophobe** est incapable de relativiser les risques (bien réels) liés à la conduite. Il est persuadé qu'il va provoquer un accident s'il prend le volant, ou en être lui-même victime. Là où une crainte mesurée rend simplement l'automobiliste prudent, la véritable **peur panique**, en revanche, paralyse complètement celui qui en souffre.

Selon son étendue et la sévérité des symptômes, l'amaxophobie peut représenter un véritable handicap au quotidien. Certaines personnes n'accepteront de voyager qu'avec un conducteur en qui elles ont pleinement confiance (conjoint, ami...). D'autres seront capables de conduire, mais uniquement sur un itinéraire familier. Dans les cas les plus extrêmes, l'amaxophobe ne supportera même pas de se trouver dans un véhicule, même côté passager.

Les multiples déclinaisons de la peur en voiture

La peur de conduire peut prendre bien des formes et il existe **plusieurs types d'amaxophobes**. Certains n'ont même jamais passé le permis, **submergés par le stress des premiers cours de conduite**. D'autres sont devenues **phobiques** suite à un **traumatisme** ou à un grave accident ayant provoqué un choc émotionnel. Puis il y a ceux pour qui la conduite n'est pas un problème, la plupart du temps, mais qui se retrouvent pris de panique dans certaines situations.

L'amaxophobie peut en effet se rapporter à la conduite au sens global : la personne angoisse à l'idée de prendre le volant ou de se trouver dans un véhicule. Mais elle peut aussi ne concerner qu'une situation de conduite bien précise (circulation de nuit, voies rapides, conditions météorologiques difficiles...).

Parmi les très nombreuses peurs liées à la route, voici quelques-unes des déclinaisons courantes de l'amaxophobie.

La peur de l'autoroute

Vitesse élevée, changements de voies rapides, files de camions... De nombreuses personnes redoutent de conduire sur autoroute et peuvent rapidement se sentir submergées par l'anxiété. Bien souvent, cette **peur irraisonnée** est en lien avec l'agoraphobie : la peur de se retrouver dans des lieux où il serait difficile de fuir en cas de problème. Sur l'autoroute, pas d'échappatoire. On ne peut qu'avancer en ligne droite et les sorties ou les bandes d'arrêt d'urgence sont peu fréquentes.

La peur des routes de montagne

Très étroites et souvent à flanc de falaise, les routes de montagne sont source d'angoisse pour de très nombreuses personnes. Les virages en épingle, le dénivelé et le manque de visibilité rendent les conditions de conduite difficiles. Conscients du danger potentiel, les **individus phobiques** peuvent alors se sentir complètement **obnubilés par le risque d'accident** et se retrouver **incapables de conduire dans ces conditions**.

La peur de conduire en ville

Embouteillages, intersections complexes, piétons, cyclistes... De nombreux facteurs rendent la conduite en ville très stressante, particulièrement pour une personne atteinte d'amaxophobie.

La peur des ponts

Souvent en lien avec l'acrophobie (la peur du vide), l'angoisse à l'idée de traverser un pont est une peur très courante. La hauteur, la prise au vent, la sensation de fragilité peuvent déclencher d'importants pics d'anxiété.

La peur de prendre les tunnels

L'obscurité, l'enfermement et l'absence de points de repères visuels rendent la traversée des tunnels très stressante pour beaucoup d'automobilistes. Un amaxophobe aura particulièrement du mal à conduire dans ces conditions, angoissé à l'idée de rester bloqué dans le tunnel à cause d'embouteillages ou d'un accident.

Quels sont les symptômes de la phobie de conduire ?

Comme toute phobie, l'amaxophobie peut être plus ou moins sévère d'un individu à l'autre. La plupart du temps, elle se traduit par un **mélange de réactions physiques et psychologiques**. Ces **symptômes** peuvent survenir une fois installé au volant de la voiture, sur un siège

passager ou même en anticipation, juste à l'idée de devoir conduire ou monter dans un véhicule.

Symptôme n° 1 : Les sensations d'une attaque de panique

L'amaxophobie se caractérise principalement par les symptômes d'une crise d'angoisse ou de panique, parmi lesquels :

- La peur de mourir ou de faire une attaque ;
- L'accélération du rythme cardiaque et palpitations ;
- Les tremblements ;
- L'engourdissement ou picotements dans les membres ;
- La transpiration excessive ;
- L'essoufflement ou sensation d'oppression ;
- Les maux de ventre ;
- Les vertiges ;
- Les bouffées de chaleur ;
- Le voile blanc devant les yeux.

Ces **sensations physiques** s'accompagnent aussi parfois du sentiment de ne plus être réellement dans son corps (dépersonnalisation) ou bien que ce qui nous entoure n'est pas vraiment réel (déréalisation).

Symptôme n° 2 : Les visualisations mentales angoissantes

L'amaxophobie se construit bien souvent autour de **pensées obsédantes de scénario catastrophe**. L'individu phobique se voit **perdre le contrôle** du véhicule, mourir ou tuer quelqu'un à tout moment dans un accident. Il est en fait continuellement obsédé par le **risque d'erreurs humaines** : celles des autres automobilistes, mais également les siennes. Il craint de **ne plus savoir conduire**, de faire une crise de panique, de s'endormir au volant...

Sa **perception du danger** (certes réel) est en fait complètement démesurée par rapport aux risques véritablement encourus. Le moindre imprévu sur la route, le moindre incident vécu, entendu, ou même imaginé, alimente son anxiété. C'est le cercle vicieux. L'individu phobique est ainsi persuadé de n'avoir aucune réelle maîtrise sur ce qui se passe sur la route, sur son véhicule et encore moins sur celui des autres.

Certains amaxophobes n'ont d'ailleurs aucune crainte concernant leur propre façon de conduire, mais sont terrifiés par les autres automobilistes. C'est notamment pour cette raison qu'il peut être tout aussi difficile d'être conducteur que simple passager dans le cadre de cette phobie. Confier le volant à quelqu'un d'autre, c'est placer sa propre sécurité entre ses mains. Or, ce lâcher-prise est quasiment impossible si l'on est persuadé qu'une erreur fatale peut être commise à tout instant.

Dans les cas de phobie les plus légers, cette peur entraînera une **hypervigilance** constante liée au **sentiment d'insécurité et d'extrême vulnérabilité**. Mais pour les plus sévères, la personne amaxophobe ne pourra même plus monter dans un véhicule, ni au volant, ni en simple passager. Car l'idée de causer un accident ou d'en être victime devient le seul scénario possible d'un trajet sur la route.

Symptôme n° 3 : La peur d'une impulsion dangereuse

Les pensées constantes de scénario catastrophe s'accompagnent parfois de la peur de **ne plus maîtriser ses propres agissements**. Certains amaxophobes s'imaginent par exemple tourner d'un coup sec le volant sur le côté, ou freiner très brusquement en plein milieu d'une voie rapide.

Cette pensée devient obsessionnelle et leur donne l'impression de perdre le contrôle de la situation et de leurs propres comportements. La sensation de ne plus réussir à se maîtriser renforce encore davantage leur **peur panique de prendre le volant**.

Ce sentiment d'urgence à devoir absolument s'arrêter ou se rabattre sur le côté est pourtant une réponse à la profonde anxiété qui les habite sur la route. Plus qu'une véritable pulsion, il s'agit plutôt de la recherche d'une échappatoire, d'un moyen de mettre fin à la situation de stress intense lié à la conduite. En réalité, ce type de **pensée parasite** est sans doute un moyen pour le cerveau de se confronter à ses propres peurs. Imaginer les pires agissements, c'est paradoxalement les contrôler.

Symptôme n° 4 : Les comportements d'évitement

Plus ou moins conscient, l'**évitement est une stratégie de défense** très courante, observée en réaction à de nombreuses phobies. Pour limiter leur anxiété, les personnes phobiques cherchent par tous les moyens à se tenir à l'écart des lieux, situations ou objets qui déclenchent leurs angoisses.

Dans le cas de l'amaxophobie, les **conduites d'évitement** peuvent prendre de multiples formes :

- La recherche de trajets alternatifs plus courts ou moins difficiles (hors autoroute ou voies rapides, par exemple) ;
- La conduite limitée à certaines heures de la journée ou en dehors des périodes de forte affluence ;
- L'utilisation de transports en commun ;
- La sollicitation de quelqu'un d'autre pour prendre le volant ;
- Le contournement complet de la conduite et de toute forme de voyage sur route.

S'ils permettent de se libérer très rapidement de toute anxiété et donnent l'illusion de se maintenir en sécurité, ces **comportements d'évitement** ne résolvent absolument pas le problème de fond. Fuir toute confrontation avec la situation redoutée ne fait que renforcer le **cycle de l'anxiété**. Pour le cerveau, plus un contexte est activement évité, plus il est considéré comme dangereux.

Quelles sont les causes de la peur de conduire ?

Spontanément, on imagine que la **peur panique de conduire** résulte d'un événement passé particulièrement marquant. Comme pour toute phobie, c'est bien souvent le cas. Un grave accident de la route, ou évité de justesse, un proche décédé en voiture, sont autant d'éléments capables de transformer une simple peur de la route en véritable phobie.

Parfois, c'est la combinaison de multiples facteurs qui peut conduire à déclencher ou aggraver une **peur irrationnelle de la conduite**. Un manque de confiance en soi, un fait divers tragique entendu aux informations, une succession d'incidents mineurs (comme la voiture qui cale en plein trafic, des difficultés à manœuvrer pour se garer, un véhicule un peu pressant derrière

soi...). Alors, la panique s'installe et c'est l'escalade. L'anxiété et ses manifestations devenant, en elles-mêmes, une source d'inquiétude supplémentaire (la peur de perdre à nouveau ses moyens, de subir une nouvelle montée d'angoisse).

En général, un **terrain anxieux** existe. Une personne stressée, peu sûre d'elle au volant, sera davantage bouleversée par un incident sur la route, même mineur, qu'un conducteur jusque-là très confiant.

Comment sortir et guérir de l'amaxophobie ?

La principale problématique des personnes atteintes de phobie est liée à une mauvaise **perception de la réalité**. Elles ont une représentation mentale de la situation beaucoup trop centrée sur le danger, surestimant la probabilité qu'un incident survienne.

Profondément ancrées, ces **distorsions cognitives** sont aussi très souvent accompagnées d'autres **troubles psychiques** rendant la guérison d'autant plus difficile. Si différentes solutions existent, un **accompagnement thérapeutique** s'avérera bien souvent indispensable pour **surmonter une phobie de la conduite**.

Entreprendre une thérapie

Pour **se défaire complètement d'une phobie**, s'engager dans un **travail thérapeutique** est une étape quasi indispensable. De très nombreuses approches peuvent être utilisées, en particulier la **thérapie cognitive et comportementale** (TCC), la thérapie d'exposition avec **la réalité virtuelle** et **l'hypnose** (gestion du stress, libérer un traumatisme, confiance en soi...)

La thérapie cognitive et comportementale (TCC)

Comme pour une grande partie des troubles anxieux, la **thérapie cognitive et comportementale** a largement démontré son efficacité en présence d'amaxophobie. Par le biais de multiples exercices, elle permet de reconstruire sa confiance en soi, d'apprendre à réguler ses émotions et à anticiper les situations difficiles pouvant générer de l'anxiété. Ce type de thérapie s'intéresse ainsi aux **schémas de pensées négatifs**, sources d'angoisses, et aux comportements pouvant être mis en place pour s'en libérer.

La thérapie par exposition à la réalité virtuelle

L'exposition en situation réelle peut s'avérer particulièrement stressante pour un amaxophobe, voire risquée en cas de malaise au volant. Pour favoriser un environnement plus sûr et contrôlé, une autre approche thérapeutique construite sur le même principe est de plus en plus utilisée : la **thérapie par exposition à la réalité virtuelle**.

Le principe est simple : un **casque de réalité virtuelle permet de s'immerger dans des situations de conduite** à la difficulté progressive. Durant toute la séance, le thérapeute garde le contrôle du logiciel et des différents environnements projetés (brouillard, autoroutes, embouteillages...). De la même manière qu'en situation réelle, l'immersion virtuelle répétée va créer un phénomène d'habituation pour le cerveau et permettre de réduire très significativement les niveaux d'anxiété.

La thérapie par l'hypnose

L'hypnose est une pratique thérapeutique qui utilise un état modifié de conscience pour accéder à l'inconscient d'une personne. Dans cet état de conscience détendu, l'hypnothérapeute peut aider le patient à explorer les causes profondes de sa phobie et à

reprogrammer les réponses automatiques de peur. Voici comment l'**hypnose peut être utilisée pour traiter les phobies** :

1. **Accès à l'inconscient** : Lors d'une séance d'hypnose, l'hypnothérapeute peut aider le patient à accéder à son inconscient, où les schémas de pensée et les souvenirs liés à la phobie sont enracinés. En identifiant ces schémas et en comprenant les raisons profondes de la phobie, il devient possible de les changer.
2. **Restructuration cognitive** : Grâce à l'hypnose, il est possible de restructurer les pensées négatives associées à la phobie. L'hypnothérapeute peut guider le patient à visualiser des situations qui déclenchent habituellement la peur, mais en leur donnant une perspective différente et positive. Cela aide à remplacer les réponses automatiques de peur par des réponses plus calmes et contrôlées.
3. **Désensibilisation progressive** : L'hypnose peut également être utilisée pour la désensibilisation progressive, un processus dans lequel le patient est exposé progressivement à sa phobie tout en restant dans un état hypnotique. Cela permet au patient de s'habituer graduellement à la situation redoutée, réduisant ainsi l'anxiété et la peur associées à la phobie. L'hypnothérapeute guide le patient à travers des visualisations et des techniques de relaxation pour l'aider à rester calme et à contrôler sa réaction émotionnelle.
4. **Renforcement de la confiance en soi** : L'hypnose peut renforcer la confiance en soi du patient et lui donner les outils nécessaires pour faire face à sa phobie. L'hypnothérapeute peut utiliser des suggestions positives et des affirmations pour renforcer les croyances positives et encourager le patient à croire en sa capacité à surmonter sa peur.