

## ANGROPHOBIE Peur de se mettre en colère

La conséquence de l'angrophobie est quasi systématiquement une maîtrise importante de ses émotions, voire un hypercontrôle. Le patient est souvent frustré car il ne peut exprimer toute la palette de ses émotions à sa guise. Il manque de lâcher-prise émotionnel.

### Traitement de l'angrophobie

L'angrophobe a **peur de perdre le contrôle de lui-même** en se mettant en colère. Autrement dit, la colère pourrait être, selon lui, le **premier pas vers la folie** par exemple. La conséquence de l'angrophobie est quasi systématiquement une maîtrise importante de ses émotions, voire un hypercontrôle. Le patient est **souvent frustré** car il ne peut exprimer toute la palette de ses émotions à sa guise. Il manque de lâcher-prise émotionnel.

Le patient a, bien entendu, **conscience de sa difficulté** qui le préoccupe parfois quotidiennement. Il manque d'affirmation de soi du fait même de sa difficulté à exprimer ses émotions dites négatives mais parfois salvatrices. En conséquence, il peut parfois **se sentir non respecté** car il n'arrive pas à exprimer son opposition de manière marquée.

Cette peur appartient à la famille des phobies d'impulsion, autrement dit le patient a peur d'en arriver à commettre des actes dangereux envers lui-même ou envers les autres. Il éprouve souvent une **honte et une culpabilité** importantes et n'en parle quasiment jamais à ses proches, par peur d'être pris pour quelqu'un de "fou".

### Quel traitement psychologique de l'angrophobie ?

Y compris lors de la première consultation chez le psychologue, parler de cette difficulté est souvent difficile pour le patient. Dès qu'il comprend que le psychologue connaît ses difficultés, il est plus détendu, se sent moins seul et prend conscience que d'autres individus sont touchés par ce problème, que cela n'a rien à voir avec la folie et qu'il s'agit "simplement" d'une phobie. Tout le travail thérapeutique va consister à "apprivoiser" ses émotions, à ne plus les redouter. Un travail cognitivo-comportementale peut être préconisé selon les cas.