

APÉIROPHOBIE

Peur de l'infini

L'apéirophobie (du grec ancien : ἄπειρος, romanisé : ápeiros, littéralement : infini, sans bornes) est la phobie de l'infini et/ou de l'éternité, provoquant des malaises et parfois des crises de panique.

L'apéirophobie ou la peur de l'infini est une phobie très particulière que peu de gens connaissent.

Cependant, avant d'expliquer en quoi elle consiste, nous développerons brièvement le concept de phobie et tout ce qu'il implique afin de mieux comprendre ce qui caractérise ces problèmes.

Une phobie est une peur intense et irrationnelle de certaines situations, objets, personnes ou activités qui est classée dans le DSM-5 comme un trouble anxieux. L'une de ses principales caractéristiques est le désir d'éviter ou d'échapper à ce dont on a peur, afin de diminuer les niveaux d'anxiété et d'inconfort éprouvés.

D'autre part, il est important de faire la différence entre la phobie et la peur. Pour comprendre la différence, il faut se concentrer sur l'intensité de la peur que l'on ressent et les conséquences qui en découlent. Ainsi, si une peur commence à interférer de manière significative dans la vie d'une personne, en augmentant son intensité et en provoquant des comportements d'évitement ou d'évasion, nous parlerions d'une phobie.

Bien que l'apparition d'une phobie ne puisse être associée à une cause spécifique, elle a été liée à des facteurs génétiques, sociaux ou d'apprentissage.

Elle a également été liée à des expériences traumatisantes dans l'enfance. Par exemple, si un enfant regarde un documentaire sur l'absorption des étoiles par les trous noirs dans l'Univers, il peut avoir très peur d'être absorbé lui-même. Bien que cela soit peu probable, le sentiment de peur qui l'envahit est immense et réel.

Qu'est-ce que l'apéirophobie ?

L'apéirophobie est la peur excessive et irrationnelle de comprendre le concept de l'infini et de l'éternité. Cette peur provoque un grand inconfort et peut se manifester à n'importe quel moment et lieu du jour ou de la nuit. Il suffit d'avoir une pensée intrusive sur l'infini pour causer un grave problème d'anxiété.

Ainsi, l'idée d'entrer en contact avec l'infini produit une grande sensation de vertige, où aucun point d'appui n'est atteint, ce qui génère un certain sentiment de contrôle de la situation.

Pour cette raison, l'évitement des situations dans lesquelles il y a un stimulus lié à l'infini est mis en mouvement : le ciel, la mer, des séquences numériques sans fin et des activités liées à l'introspection et à l'imagination liée à l'immensité.

Les personnes apéirophobes s'efforcent souvent de mener leur vie de la manière la plus prévisible possible afin de repousser leurs pensées obsessionnelles sur l'infini ou l'univers.

Les causes de l'apéirophobie

Comme toutes les phobies, l'apérophobie n'a pas une cause unique. Elle est liée à des facteurs génétiques, environnementaux, sociaux et d'apprentissage et a donc été inventé avec de multiples explications. Par exemple, Sigmund Freud, neurologue et père de la psychanalyse, s'est intéressé à l'étude des phobies et a déclaré qu'elles ont débuté en deux phases :

- **Première phase** : un événement se produit qui génère une grande angoisse. En même temps, la personne qui développe la phobie prendrait un objet du monde extérieur (araignée, cheval, voiture, infini) et le relierait au danger
- **Seconde phase** : la personne initie la constitution de tous les moyens de défense pour prévenir le contact avec ce danger qui vient de l'environnement

"La peur est une souffrance qui produit l'attente du mal."

Sigmund Freud

Une autre explication, plus biologique, découlerait de la combinaison de l'hérédité, de la génétique et de la chimie du cerveau. Ainsi, en fusionnant ces facteurs avec les expériences de vie, la personne peut développer n'importe quelle phobie spécifique, comme dans ce cas est l'apérophobie.

Comment identifier une réaction phobique ?

La réaction phobique est déclenchée lorsqu'une personne est exposée à l'objet ou à la situation qui a été associé au danger. En fait, cette réaction peut mener à une crise de panique. Les caractéristiques les plus pertinentes de la réaction phobique sont les suivantes :

- **Au niveau physiologique** : tachycardie, transpiration, rougeur, pâleur, malaise gastrique, sécheresse de la bouche, difficulté à respirer.
- **Au niveau moteur** : voix tremblante, expressions faciales, mouvements étranges des extrémités, raideur, raideur, évitement immédiat ou comportement de fuite.
- **Au niveau cognitif** : interprétation négative de la situation, doutes sur ses propres capacités à faire face à la situation et à en sortir indemne ou effrayé de mourir.

Les caractéristiques de l'apérophobie

Les principales caractéristiques de l'apérophobie sont les suivantes :

- Peur irrationnelle et excessive du concept de l'infini et de l'éternité
- En réalisant que les concepts d'infini, d'univers et d'éternité sont au-delà de leur compréhension et de leur domination, il se produit une image d'anxiété qui entrave la concentration et l'activité quotidienne
- **Un grand besoin de garder tout sous contrôle et dans un ordre parfait.** Il s'agit d'une tentative d'éviter de confronter les concepts d'infini, d'éternité et d'immensité de l'univers
- Elle est reconnue comme une peur irrationnelle mais ne peut être contrôlée
- **Il existe une forte prédisposition à mener une vie aussi prévisible que possible**
- Les cauchemars fréquents de tomber dans l'infini sont fréquents

- L'apparition de **pensées intrusives liées à la peur de l'infini se produit généralement lorsque l'on est dans des moments d'introspection, de détente ou d'imagination**. Par conséquent, ces situations sont souvent évitées

Comment savoir si vous souffrez d'apérophobie ?

Toutes les phobies sont conditionnées par la présence de la peur de quelque chose de spécifique. Cependant, la peur que vous ressentez doit avoir certaines caractéristiques :

- La peur de l'infini que l'on ressent ne peut être expliquée ou raisonnée
- La peur de l'infini échappe au contrôle volontaire
- La réaction de peur nous amène à éviter de nous exposer à toute situation liée à l'infini
- La peur de l'infini persiste dans le temps
- La peur du concept de l'infini empêche l'adaptation à l'environnement

Le traitement de l'apérophobie

Comme tout trouble phobique, **l'apérophobie devrait être traitée par des spécialistes, tels que des psychologues ou des psychiatres**. Ils sont les seuls à pouvoir décider du traitement qui convient à chaque cas.

Les troubles phobiques sont souvent traités par psychothérapie. Ce n'est que dans les cas les plus graves, où de nombreux domaines du fonctionnement qui entravent la vie quotidienne sont envahis, que les traitements pharmacologiques associés à la psychothérapie seront indiqués. Un psychiatre doit évaluer le patient à l'avance afin de prescrire des médicaments.

Comme nous pouvons le voir, **l'apérophobie peut causer un grand inconfort chez la personne qui en souffre**.

Pour cette raison, il est important de consulter un spécialiste lorsque vous commencez à éprouver des symptômes qui vous empêchent de mener une vie tranquille. Les comportements d'évitement et obsessionnels consomment une énorme quantité d'énergie vitale et peuvent devenir stressants et à peine adaptatifs.

"Les émotions que l'on n'exprime pas ne meurent pas, elles sont enterrées vivantes et reviennent plus laides encore." Sigmund Freud