

ARENAPHOBIE

Peur du sable

Arénaphobie : pourquoi cette peur peut gâcher des vacances ?

Dans la catégorie des phobies difficiles à vivre l'été, on peut citer l'arénaphobie. Voici en quoi consiste cette peur et pourquoi elle peut gâcher des vacances.

Les personnes souffrant d'une phobie invalidante du sable ne peuvent pas se balader le long d'une plage, puisque la simple idée de voir ou toucher du sable les plonge dans une angoisse profonde. Pour elles, pas question non plus de s'approcher des bacs à sable avec leurs enfants, d'aller se balader à Paris Plages ou se rendre au célèbre parc d'attraction « La Mer de Sable » à Ermenonville...

D'où vient cette phobie ?

La cause la plus fréquente d'arénaphobie est la peur de s'enfoncer dans les sables mouvants ou d'apprendre aux informations, ou dans leur entourage, que quelqu'un a été étouffé par les sables mouvants.

Cette phobie peut également avoir été déclenchée suite à un traumatisme, par exemple après un événement météorologique extrême qui aurait entraîné une tempête de sable, un événement traumatisant dans un bac à sable petit, ou encore après avoir été enseveli à la plage plus jeune et avoir eu peur de mourir asphyxié.

Que ressent un arénaphobe ?

Il ne s'agit évidemment pas d'un simple stress ou d'une peur « basique » de la plage ou du désert et de ce qui les entoure. À la simple vue de grains de sable ou à l'évocation d'une plage, l'arénaphobe se tend ou panique littéralement.

Il peut ressentir des palpitations ou de la tachycardie, des troubles digestifs, des maux de dos à force d'être contracté, tendu, des difficultés à respirer comme une sensation d'étouffement, des vertiges, des nausées voire des vomissements, une transpiration excessive, des troubles du sommeil, une sensation de boule au ventre, une peur de perdre le contrôle, des pensées obsessionnelles au sujet de la conduite, etc. Certaines personnes ressentent même un sentiment de mort imminente.

Certains peuvent adopter une conduite d'évitement, en s'empêchant par exemple de partir en vacances près de la mer pour éviter d'y être confrontés ou de vivre dans des régions où ils ne risquent pas d'en croiser. Dans les comportements d'évitement on peut également retrouver un refus de sortir, une annulation de voyages, rendez-vous ou balades dans la nature... Ce repli progressif peut engendrer un grand isolement ou une dépression.

Les symptômes ressentis doivent persister sur le long terme (six mois ou plus) et impacter le quotidien de la personne pour être qualifiés de véritable phobie.

Comment guérir son arénaphobie ?

Si vous ou l'un de vos proches souffrez d'arénaphobie, le mieux est de consulter un psychologue ou un psychiatre. Le professionnel évaluera les symptômes, les antécédents et facteurs déclencheurs de cette peur intense du sable.

Si les anxiolytiques ou d'autres médicaments peuvent dans un premier temps aider à surmonter ses angoisses, la thérapie est souvent le plus efficace pour guérir de sa phobie sur le long terme.

La Thérapie comportementale et cognitive (TCC) peut grandement aider les patients à identifier et à modifier les schémas de pensée et de comportement qui contribuent à leurs symptômes et à développer des stratégies pour gérer leurs comportements compulsifs.

Dans les cas de traumatismes, l'EMDR ou des techniques associées comme le RITMO (Retraitement de l'Information Traumatique par les Mouvements Oculaires - combinaison d'hypnose et d'EMDR) sont particulièrement efficaces. L'hypnose ericksonienne peut également être recommandée. Ces deux approches ont l'avantage de pouvoir être utilisées sur des enfants de plus de 8 ans.