

## **ASCENSUMOPHOBIE**

### **Peur des ascenseurs**

**La phobie de l'ascenseur est appelée ascensumophobie.**

**Surmonter la peur de prendre l'ascenseur : des stratégies hypno thérapeutiques efficaces**

Les personnes qui souffrent d'une phobie, éprouvent des sensations de crainte, de forte anxiété dans des circonstances déterminées et très variées : peur du vide, de la foule, des lieux publics (agoraphobie), peur d'être enfermé (claustrophobie), pour les plus fréquentes.

**La phobie de l'ascenseur**

La phobie de l'ascenseur est appelée ascensumophobie. La personne éprouve une peur irraisonnée que l'ascenseur tombe en panne, qu'elle se retrouve coincer à l'intérieur, ou bien qu'elle manque d'air.

Cette peur n'a aucune raison d'être. La peur est une réponse produite par le cerveau dans le but de nous protéger. Dès que notre cerveau perçoit un danger, il déclenche automatiquement une réponse hormonale et nerveuse pour nous permettre de réagir. Cependant, il arrive que ses manifestations physiques (sueurs froides, accélération du rythme cardiaque, maux de ventre, mains moites ou tremblantes, impression d'être au bord de l'évanouissement...) soient disproportionnées par rapport à la situation et à ses conséquences potentielles. Se raisonner ne suffit pas. C'est le propre d'une phobie.

**L'hypnose pour traiter ce trouble phobique**

L'hypnose fait référence à un état modifié de conscience naturel au cours duquel l'individu va se situer entre l'état de veille et de sommeil. Son utilité est reconnue pour un certain nombre de problèmes comportementaux, comme les phobies par exemple. L'hypnose Ericksonienne accompagne le patient plus qu'elle ne le dirige : l'idée est de solliciter la créativité de l'inconscient et de l'inviter à exprimer ce qui pourrait être changé pour rendre une situation moins difficile.

L'hypnose va utiliser des suggestions indirectes dissimulées dans des histoires captivantes et des métaphores pour intéresser l'inconscient et le convaincre d'adopter un chemin différent, sans phobie. Il ne s'agit pas d'éliminer totalement la crainte ou la peur, car elle peut parfois être utile pour l'homme en cas de danger.

Il s'agira plutôt de réécrire un nouveau schéma qui vous donnera une réponse bien plus rationnelle lorsque vous serez face à votre peur.

En général il suffit de quelques séances pour venir à bout de ce trouble.

©<https://www.vcotreau-sophrologue.com/actualites/surmonter-la-peur-de-prendre-lascenseur.html>

## **SURMONTER LA PEUR DES ASCENSEURS**

La peur des ascenseurs se mêle parfois à d'autres phobies, comme la peur des espaces confinés, de la foule et la peur du vide. Elle ne prend pas forcément sa source dans un traumatisme lié à un ascenseur. Si elle ne se maîtrise pas, elle peut mener à la panique. En règle générale, « l'ascensumophobe » parvient à contrôler son émotion et à emprunter un ascenseur, selon certaines conditions :

- L'ascenseur en question ne doit pas être trop petit (claustrophobie).
- L'ascenseur en question ne doit pas être trop rempli (ochlophobie).
- L'ascenseur en question ne doit pas être trop ancien et émettre un bruit suspect.

### **1.- Comprendre le mécanisme.**

Les ascenseurs existent depuis le XIXe siècle. Leur mécanisme s'est peu à peu modernisé et sécurisé pour devenir très sûr :

- Des portes extérieures et intérieures.
- Un détecteur d'obstacle pour éviter que les portes ne se referment sur un passager.
- Un limiteur de vitesse permet l'activation d'un frein dit « parachute » au cas où la cabine dépasserait une certaine vitesse.
- Un système d'alerte permet de notifier les personnes à proximité qu'un problème est survenu.

### **2.- Vous n'êtes pas seul !**

La peur des ascenseurs s'inscrit dans l'imaginaire collectif et vous n'êtes pas le seul à appréhender le moment d'y monter. Cela provient non seulement de l'inquiétude liée à votre histoire personnelle, mais aussi de toutes les fantasmagories proposées par le cinéma et la culture.

### **3.- Changer de point de vue.**

Des scénaristes plus optimistes et moins torturés y font naître des romances, des amitiés et certains l'utilisent comme rouage de l'effet comique :

- Prendre l'ascenseur libère une dose d'adrénaline favorable aux fantasmes et même aux rencontres amoureuses.
- C'est l'occasion de découvrir votre voisin de palier, vous savez, le brun ténébreux assez réservé (ou la jeune femme et son sourire à toute épreuve !).

#### **4.-Un risque d'accident minime.**

Le nombre d'accidents survenus dans un ascenseur est très faible. Régi par des normes de sécurité très strictes et régulièrement mises à jour, le voyage en ascenseur est fiable. Les pannes les plus courantes ne sont pas dangereuses :

- Dysfonctionnement des portes dû à leur blocage récurrent (le temps de charger l'appareil après des courses ou pendant un déménagement).
- Les surcharges à cette occasion peuvent entraîner ensuite l'arrêt de l'appareil en fonctionnement.

#### **5.-Informez-en les personnes autour de vous.**

Certes, votre phobie peut paraître ridicule aux yeux de votre entourage, mais si vous la partagez avec les bonnes personnes, la parole vous libérera en partie de vos craintes. Si vous prenez l'ascenseur avec un proche qui connaît votre phobie, celui-ci pourra vous rassurer, mais aussi vous changer les idées, vous aider à dédramatiser, à relativiser, voire vous faire rire pour faire passer le temps plus vite ! Dans un milieu professionnel, vous pouvez prévenir vos supérieurs, qu'ils ne s'étonnent pas si vous empruntez systématiquement les escaliers.

#### **6.-Évitez les ascenseurs trop vieux, trop petit, trop bondés.**

Vous pouvez éviter les ascenseurs qui vous inquiètent le plus : il ne faut jamais forcer la main à une personne sujette à la panique. De temps en temps, face à un ascenseur trop vieux ou trop bondé, il est normal de renoncer ! Il n'y a aucune honte à attendre le prochain ou à renforcer vos cuisses dans les escaliers, même si vous êtes pressés.

#### **7.-Prenez l'ascenseur au 1er étage.**

Prendre l'ascenseur plusieurs fois par jour dans un environnement familial peut réduire votre peur. Si vous changez prochainement d'appartement ou si vous comptez devenir propriétaire de votre résidence principale, choisissez donc un appartement situé au 1er étage afin de vous laisser quotidiennement le choix entre un escalier ou un court voyage en apesanteur. Sur un étage, vous constaterez que :

- Le voyage se déroule sans encombre.
- Vous ne prenez aucun risque.
- Les gens y sont détendus.

#### **8.- Détendez-vous !**

Ce conseil s'applique à tous les phobiques, à tous les angoissés, les stressés, les inquiets, les anxieux : détendez-vous ! « Facile à dire ! » grognerez-vous. Mais « facile à faire ! » nous répondrons-vous ! Au quotidien, quelques gestes devraient déjà vous aider à décompresser :

- Accordez-vous quelques minutes avant de vous coucher, pendant lesquelles vous vous étirerez, vous masserez les zones de tension.

- Essayez de rester assis 5 min (pas moins !), les yeux fermés, et d'observer vos pensées, sans les chasser. Oui, vous avez beaucoup de choses à faire. Mais prenez le temps de vous sentir vivre, simplement.

Ces quelques minutes où vous laissez votre corps et votre esprit souffler vous permettront de reprendre avec plus d'énergie et de vigueur vos tâches stressantes et, peut-être, de franchir le seuil de l'ascenseur avec sérénité !