

BASOPHOBIE Peur de marcher

Chez certaines personnes la basophobie (peur de marcher ou de tomber par terre) développe une angoisse qui les met dans l'incapacité de se déplacer.

Contrairement à ce que l'on pense souvent, cette peur ne concerne pas que l'enfant.

Comment surmonter la basophobie ?

La psychanalyse est la solution la plus efficace pour surmonter la peur de se tenir debout ou de marcher. D'autres thérapies comprennent la TCC (Thérapie Comportementale et Cognitive) qui peut être utilisée en combinaison avec la psychanalyse.

Traitements de la basophobie

Marcher est un processus naturel que tout à chacun réalise sans même y penser. Mais parfois, une angoisse se fixe sur la marche et ce processus naturel va être au centre de l'attention de l'individu et lui demander beaucoup d'énergie.

Une angoisse de type phobique va alors apparaître. Contrairement à ce que les patients pensent souvent, cette peur ne concerne pas que l'enfant. Beaucoup d'adultes rencontrent cette difficulté et ont parfois le plus grand mal à en parler estimant leur peur "ridicule" par exemple.

Quels sont les symptômes de la basophobie ?

- **Peur à l'idée de marcher** et/ou de s'éloigner du domicile ou d'un lieu (objet) supposé être rassurant
- Cette peur est souvent associée à l'**appréhension de tomber**, de faire une chute
- Impression de ne pas marcher "normalement"
- **Sudation, tremblements, angoisses** accompagnent le phobique

Cette phobie peut véritablement revêtir un caractère handicapant : le sujet craint que l'on se moque de lui. Il peut également éviter certaines situations comme le fait de sortir.

Quel traitement psychologique de la basophobie ?

Il s'agit d'une phobie dite simple ou spécifique. Le basophobe croit souvent, à tort, qu'il ne va pas trouver de solutions. Il a quelques fois consulté des "psy" n'ayant jamais entendu parler de cette phobie. Cela conforte le patient qu'il ne s'en sortira jamais. Pourtant, **si tout trouble d'origine organique est éliminée, la thérapie est relativement courte et aisée pour le patient**. Quelques mois suffisent avant de voir un véritable soulagement. On procédera par étapes successives : analyse des pensées, du comportement ainsi que des évitements. Grâce à des méthodes simples, le patient va progressivement voir son angoisse diminuer et sa phobie décliner.