

CATAPTOPHOBIE

Peur des miroirs

Par Lauren Clerc (femina.fr)

Certaines phobies sont plus « insolites » que d'autres. C'est le cas de la cataptrophobie, qui se caractérise par la peur intense des... miroirs.

Contrairement à l'arachnophobie (la peur des araignées) ou la claustrophobie (la peur des espaces confinés), la cataptrophobie (également appelée spectrophobie) n'est pas une phobie très connue.

Issue du grec ancien κάτοπτρον, kátoptron (« miroir ») et φόβος, phóbos (« peur »), cette peur intense et irrationnelle des miroirs peut devenir très invalidante, car nous sommes entourés de cet objet au quotidien... Que l'on se trouve dans la rue, dans les magasins, chez les gens ou au travail, les miroirs sont partout.

Cette peur peut être déclenchée par la simple vue d'un miroir, l'évocation ou la pensée d'un miroir ou même juste l'idée de se regarder dedans. Les causes peuvent être très nombreuses : cela peut faire suite à un traumatisme avec un miroir (accident, agression ou événement effrayant), un film d'horreur impliquant cet objet, un problème d'estime de soi ou encore des troubles de la vision ou neurologiques.

Quels sont les symptômes de la cataptrophobie ?

Les symptômes de cette phobie peuvent aller de la simple gêne à une peur paralysante. Lorsqu'un individu fait face à ce qu'il considère être une menace, son corps tout entier réagit.

En voyant leur reflet dans le miroir, certaines personnes peuvent ressentir de l'anxiété, tandis que d'autres peuvent être incapables de se voir dans ressentir des symptômes physiques très forts, tels que des palpitations cardiaques, une transpiration excessive, des tremblements, des vertiges ou encore des nausées.

Certains ont parfois peur d'y voir quelque chose d'effrayant ou de s'y faire aspirer. Bien souvent, les personnes touchées vont avoir recours à ce qu'on appelle des « stratégies d'évitement ». Elles vont fuir les miroirs ainsi que les lieux où elles peuvent y être confrontées, mais également utiliser des stratagèmes pour éviter de voir leur reflet (par exemple, se couvrir le visage, se tenir dos au miroir).

Outre les symptômes physiques, les symptômes psychologiques vont également être importants et affecter le quotidien de ces personnes. Entre sentiment d'isolement, peur de sortir, honte ressentie, dépression et/ou anxiété, cette phobie peut affecter les relations sociales et la vie professionnelle.

Comment s'en sortir ?

Le diagnostic de cette phobie repose généralement sur une évaluation clinique par un professionnel de la santé mentale, tel qu'un psychologue ou un psychiatre. Le professionnel

évaluera les symptômes, les antécédents du patient et les facteurs déclencheurs de la peur des miroirs.

L'EMDR ou des techniques associées comme le RITMO (Retraitemet de l'Information Traumatique par les Mouvements Oculaires - combinaison d'hypnose et d'EMDR) peuvent être efficaces. L'hypnose ericksonienne peut également être recommandée. Ces deux approches peuvent être utilisées sur des enfants de plus de 8 ans.

La Thérapie comportementale et cognitive (TCC) peut elle aussi 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.

La thérapie va permettre de s'affranchir de ses peurs et retrouver confiance en soi grâce à des réactions plus saines et sereines face aux obsessions, qui vont progressivement s'atténuer.

Des médicaments antipsychotiques sont également parfois prescrits pour aider à contrôler les comportements compulsifs. Mais la thérapie reste le moyen le plus fiable pour se débarrasser de sa phobie sur le long terme.