

## CATHISOPHOBIE Peur de s'asseoir

### Ou Kathisophobie

En voyant une chaise sur laquelle elle devrait s'asseoir, la personne cathisophobique commence à transpirer, à trembler et peut même se sentir asphyxiée.

Des peurs très diverses peuvent s'emparer de l'esprit humain. Certaines sont si inattendues qu'elles paraissent très surprenantes à ceux qui ne les éprouvent pas. C'est le cas de la cathisophobie.

Ce terme est forgé à partir de deux mots grecs. Le premier, "khâtisis", désigne l'"action de s'asseoir", et le second, "phobos", la peur. Les gens souffrant de cathisophobie ont donc peur de s'asseoir.

Dès qu'ils doivent s'asseoir sur une chaise, ou un fauteuil, ils commencent à montrer des signes de nervosité. Ils s'agitent et se mettent à transpirer. La gêne peut empirer, conduisant à de véritables crises de panique.

Chez certains, cette phobie est associée à tous les sièges, alors que, chez d'autres, elle ne se déclenche qu'à la vue d'un certain type de chaise.

Pourquoi une personne peut-elle avoir peur d'une chaise au point de se sentir mal ? Comme dans d'autres phobies, cette peur irraisonnée est souvent liée à un événement traumatisque, qui peut remonter à l'enfance.

Ainsi, la personne phobique a pu se voir infliger, étant enfant, une punition consistant à rester assise très longtemps ou dans des conditions pénibles. De même, elle a pu assister, alors qu'elle était assise, à un événement difficile à supporter.

Dès lors, le fait même de s'asseoir déclenche par la suite, de manière irrépressible, un sentiment de malaise et même de peur. On imagine à quel point une telle sensation peut être gênante dans une vie quotidienne où chacun a de multiples occasions de s'asseoir, dans le bus, le train ou la salle d'attente d'un médecin ou d'un service administratif.

La thérapie comportementale et cognitive peut être très utile aux personnes souffrant de cathisophobie. Elle leur permet d'abord de parler de leur souffrance ce qui, compte tenu de sa nature, n'est guère facile. Les proches, en effet, ont du mal à la comprendre.

Grâce à cette méthode de soin, elles peuvent prendre conscience de l'origine de leurs maux. Dès lors, elles s'aperçoivent que la peur qu'elles éprouvent est causée par des idées erronées. Par ailleurs, certains médicaments peuvent soulager l'anxiété ressentie.