

CHRONOPHOBIE Peur du passage du temps

Issu des mots grecs chronos (temps) et phobos (craint, effroi), ce trouble anxieux est une phobie spécifique : une peur irrationnelle et persistante du passage du temps.

La chronophobie peut se manifester dans différentes situations, et sous différentes formes.

Chronophobie : tout sur la peur du temps

Par Sophie Helouard - Journaliste

La chronophobie est la peur du temps. Qu'il file entre nos doigts telle l'eau dans une clepsydre ou qu'il s'éternise avant le coup de sifflet final d'un match : le temps qui passe nous ramène, tôt ou tard, à notre finitude.

Une perspective qui peut s'avérer très angoissante pour les chronophobes.

Chronophobie : qu'est-ce que c'est ?

« Oh, là, là ! Oh, là, là. Je vais être en retard ! », s'exclame le lapin blanc d'Alice au Pays des Merveilles de Lewis Carroll. Vous aussi, vous avez toujours l'impression de courir après le temps ? Vous ne le voyez pas passer ? Vous faites tout pour en gagner, mais il vous file entre les doigts ? Notre perception du temps est très subjective : les déjeuners estivaux entre copains durent un instant... quand les minutes s'allongent dans la salle d'attente du médecin !

Formée du préfixe grec chrono, « le temps », et du suffixe phobos, « la crainte, l'effroi », la chronophobie désigne la peur extrême du temps. Les personnes atteintes de ce trouble anxieux ressentent une angoisse lorsqu'elles pensent au temps qui passe.

« Tout mon travail, tout ce que je fais dans la vie, naît de la peur du temps qui passe, avoue l'artiste Lou Doillon. Mon premier souvenir d'enfant concerne cette angoisse-là. Je me revois toute petite en train d'apprendre à lire l'heure sur ma montre. Je le faisais de manière névrotique. Je notais l'heure et la date sur un bout de papier et je me mettais à pleurer. Je me disais : on ne sera plus jamais le 14 octobre 1987 à 14 heures. Je fondais en larmes. On a tôt conscience de la finitude. »

Quels sont les symptômes de la chronophobie ?

Chez les chronophobes, certaines dates ou périodes comme les vacances, Noël, la nouvelle année, les anniversaires, ou encore les remises de diplômes peuvent déclencher une véritable angoisse. Ils ont alors l'impression de ne pas avoir de prise sur le temps qui passe et peuvent éprouver une peur intense de la mort (thanatophobie).

Il est possible que d'autres symptômes se manifestent tels que :

- une grande anxiété ;
- des palpitations, une accélération du rythme cardiaque ;
- une sensation d'oppression ;
- des nausées ;
- une transpiration excessive ;
- des vertiges et étourdissements, etc.

Chronophobie : quelles sont les causes ?

Le développement des phobies repose sur des mécanismes psychologiques, biologiques, affectifs ou encore génétiques complexes. Si dans les phobies spécifiques ou simples, l'objet phobogène est facilement identifiable (chats, oiseaux, araignées, etc.) dans le cas de la chronophobie, il est plus abstrait. Le chronophobe peut avoir subi une expérience négative ou un épisode traumatique lié au passage du temps.

Chronophobie : comment la diagnostiquer ?

Lorsque la peur du temps qui passe devient trop envahissante et que le sujet phobique adopte des comportements obsessionnels - par exemple, marquer les jours du calendrier ou être rivé en permanence à sa montre – il est bon de consulter un professionnel de santé. Celui-ci s'assurera qu'il s'agit bien d'une phobie et vérifiera également s'il existe d'autres

troubles anxieux associés. Après la confirmation du diagnostic, celui-ci proposera un projet de soin adapté et personnalisé.

Quels sont les facteurs de risque de la chronophobie ?

Si nul n'est à l'abri de développer une phobie, il semble que les personnes âgées ou malades ainsi que les détenus en fassent plus souvent l'expérience. D'ailleurs, les professionnels de santé parlent de « névrose de la prison ». Celle-ci survient chez les condamnés qui éprouvent des difficultés à s'adapter à une longue peine et se caractérise par :

- de l'agitation ;
- une claustrophobie (peur de l'enfermement) ;
- de l'anxiété ;
- des attaques de panique.

Quel traitement pour la chronophobie ?

Vous angoissez à l'idée du temps qui passe et ne réussissez plus à profiter de l'instant présent ? N'hésitez pas à pousser la porte d'un professionnel de santé. Si votre phobie est trop envahissante (forte anxiété, crise de panique, etc.), celui-ci pourra vous prescrire un traitement médicamenteux (anxiolytiques) pour diminuer les symptômes. En parallèle, il est conseillé d'entreprendre une psychothérapie afin de venir à bout de ce trouble anxieux. Les thérapies comportementales et cognitives (TCC) qui sont basées sur la psychoéducation – on délivre au patient un certain nombre d'informations sur son problème et sur la thérapie - et l'exposition graduée aux stimuli anxiogènes se révèlent très efficaces pour guérir les phobies.

Comment prévenir la chronophobie ?

Les phobies étant la résultante de mécanismes psychologiques et biologiques complexes, il est difficile de les prévenir. En revanche, il est important d'être attentif aux signes avant-

coureurs et de consulter rapidement lorsque l'obsession pour le temps qui passe impacte trop le quotidien.

© <https://www.passeportsante.net/sante-mentale/phobie?doc=chronophobie-sur-peur-temps>