

## CYBERPHOBIE Peur des ordinateurs

Par Lauren Clerc

La cyberphobie se définit comme une aversion ou une peur irrationnelle envers les ordinateurs et, plus généralement, envers les nouvelles technologies.

### Cyberphobie : que cache cette peur bleue des ordinateurs ?

Parmi les phobies les plus difficiles à vivre, se cache sans nul doute la cyberphobie. Cette peur intense des ordinateurs, dans un monde de plus en plus connecté, peut rapidement virer au cauchemar.

Les ordinateurs sont partout autour de nous. Difficile, donc, quand leur simple vue nous met dans un état de panique important. La cyberphobie se définit comme une aversion ou une peur irrationnelle envers les ordinateurs et, plus généralement, envers les nouvelles technologies.

« Contrairement à une simple réticence à utiliser des outils numériques, la cyberphobie englobe une crainte profonde de l'inconnu que représentent ces technologies dans notre quotidien. Cette phobie peut se manifester par des angoisses lors de l'utilisation d'appareils électroniques, de l'accès à Internet, ou même de l'interaction avec des logiciels et des plateformes en ligne », indique le site La Phobie.

### D'où vient cette phobie ?

Plusieurs facteurs peuvent contribuer au développement de cette peur irrationnelle. Selon le site La Phobie, cela vient souvent d'une peur de l'inconnu. La méconnaissance des technologies numériques peut en effet plonger certains dans une forme d'angoisse très prononcée.

« De plus, les expériences négatives passées, telles que des cyberattaques ou des incidents de cyberviolence, peuvent renforcer cette aversion. La rapidité avec laquelle les technologies évoluent peut également jouer un rôle, rendant certaines personnes anxieuses face au changement constant et à l'incertitude qu'il engendre », précise le site.

### Que ressent un cyberphobe ?

Face à une phobie, nous ne réagissons pas tous de la même manière. Certains peuvent éprouver une angoisse intense à la simple vue d'un ordinateur ou ressentir un besoin urgent d'éviter les environnements numériques. D'autres peuvent ressentir des symptômes physiques, allant des palpitations à de la tachycardie, des troubles digestifs, des maux de dos à force d'être contracté, tendu, des difficultés à respirer comme une sensation d'étouffement, des vertiges, des nausées voire des vomissements, une transpiration excessive, des troubles du sommeil, une sensation de boule au ventre, une peur de perdre le contrôle, des pensées obsessives, etc.

*« Dans des cas plus graves, la cyberphobie peut interférer avec la vie quotidienne, limitant l'accès à l'information, aux services en ligne, et même aux interactions sociales facilitée par les plateformes numériques », précisent encore les rédacteurs de La Phobie.*

Étant donné l'omniprésence des nouvelles technologies dans nos quotidiens, la honte ressentie par un cyberphobe peut être particulièrement importante et difficile à vivre.

*« L'anxiété constante liée à l'utilisation des technologies peut conduire à des niveaux élevés de stress, de dépression, et d'isolement social. En outre, la difficulté à s'adapter aux outils numériques peut créer un sentiment de frustration et d'inadéquation, affectant la confiance en soi et le bien-être général. Il est crucial de reconnaître ces effets pour pouvoir offrir un soutien approprié aux personnes touchées », souligne le site La Phobie.*

### **Comment soigner sa phobie des ordinateurs ?**

Si vous ou l'un de vos proches souffrez de cyberphobie, il est conseillé de se tourner dans un premier temps vers un psychologue ou un psychiatre, qui évaluera les symptômes, les antécédents et facteurs déclencheurs de cette peur intense des ordinateurs. Si les anxiolytiques ou d'autres médicaments peuvent dans un premier temps aider à surmonter ses angoisses, la thérapie est souvent le plus efficace pour guérir de sa phobie sur le long terme.

La Thérapie comportementale et cognitive (TCC) peut 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 TCC va souvent inclure une exposition graduée, en exposant d'abord le patient à des stylos, des personnes en train d'écrire, puis à un acte d'écrire encadré par le professionnel de santé.

Dans les cas de traumatismes, l'EMDR ou des techniques associées comme le RITMO (Retraitements de l'Information Traumatique par les Mouvements Oculaires - combinaison d'hypnose et d'EMDR) sont particulièrement efficaces. L'hypnose ericksonienne peut également être recommandée. Ces deux approches ont l'avantage de pouvoir être utilisées sur des enfants de plus de 8 ans.