

DÉMOPHOBIE peur des attroupements

La phobie d'être au milieu de la foule est définie comme démophobie.

Son étymologie provient du grec δῆμος, « peuple », et φοβία, « peur ».

La démophobie est une peur qu'on peut souvent trouver chez les personnes souffrant du trouble panique, de l'agoraphobie ou d'autres troubles anxieux.

La vie quotidienne peut nous amener à vivre des **situations où nous sommes entourés d'une foule**, que ce soit le trajet domicile-travail en transport en commun ou une visite à un centre commercial très fréquenté pour faire du shopping.

Nous pouvons aussi être entourés d'une foule dans des grands événements tels qu'un concert ou un match dans un stade, un voyage, un film au cinéma, un festival ou tout autre type de spectacle.

En revanche, bien que le fait d'être entouré d'autres personnes soit complètement normal pour certaines personnes, ces situations peuvent être énormément gênantes pour d'autres, jusqu'à se transformer en une véritable **phobie des foules**. Comment appelle-t-on la peur de la foule et en quoi consiste-elle exactement ?

Démophobie : signification

La démophobie est une peur qu'on peut souvent trouver chez les **personnes souffrant du trouble panique, de l'agoraphobie ou d'autres troubles anxieux**. Il est aussi possible qu'en plus de la démophobie, il existe la peur de la contamination, comme par exemple dans le cas de l'angoisse du coronavirus ou du trouble obsessionnel-compulsif.

Le terme démophobie a également des synonymes : l'**énochlophobie** et l'**ochlophobie**, dont l'étymologie se traduit littéralement par « peur de la foule » (du grec ὄχλος, « foule »). La seule différence entre l'ochlophobie et la démophobie est en réalité la traduction littérale, mais le sens reste le même.

Indépendamment de la terminologie qu'on utilise pour faire référence à la peur de la foule, **la personne souffrant de démophobie expérimente des nombreux symptômes qui sont aussi présents dans d'autres types de phobies**. Ces symptômes peuvent aussi être travaillés du point de vue psychologique pour éviter des conséquences nuisibles pour la santé mentale. Ensuite, nous aborderons les symptômes de la démophobie plus en détail.

Peur de la foule : symptômes

Les personnes affectées par la démophobie peuvent manifester des **symptômes physiques et psychologiques**. Même si des preuves spécifiques sur l'énochlophobie n'ont pas été développées, on peut utiliser d'autres outils tels que les tests d'anxiété ou l'**Échelle de sévérité du trouble panique** (PDSS, de l'anglais *Panic Disorder Severity Scale*), également utilisée pour diagnostiquer l'agoraphobie.

Les personnes atteintes de démophobie ou d'ochlophobie peuvent manifester divers symptômes, tels que :

- des nausées et des vertiges,
- des tremblements d'angoisse,
- de la tachycardie et de la tension musculaire,
- d'éventuelles crises de panique,
- de la transpiration et du mal à l'estomac du au stress,
- des émotions de tristesse et de colère, et
- de la peur de mourir.

De même que dans d'autres troubles phobiques, le comportement le plus fréquent adopté par la personne atteinte de démophobie est **l'évitement, un mécanisme de défense** qui l'amène à éviter les situations dans lesquelles il existe la possibilité de se retrouver au milieu d'une grande foule.

Différence entre démophobie et agoraphobie

L'agoraphobie est la peur des espaces ouverts mais, contrairement à la démophobie, dans le cas de l'agoraphobie la peur de la foule n'est pas le déclencheur de la réaction phobique. Ce qui la déclenche est l'anxiété découlant de la pensée de se trouver dans une situation dont il est difficile de s'échapper et pour laquelle, dans le cas des crises d'angoisse, la personne n'a pas à sa disposition l'aide dont elle a besoin ou craint le jugement des autres.

Bien que les deux phobies peuvent se superposer et la peur de la foule peut se présenter simultanément à la peur des « endroits dont on ne peut pas s'échapper », la démophobie doit être considérée comme un symptôme spécifique de l'agoraphobie, même si d'autres facteurs peuvent également être à son origine.

Avoir peur de la foule peut signifier avoir peur du jugement d'autrui, par exemple lorsqu'on doit prononcer un discours devant un grand public. Dans ces cas-là, les pensées du type « la foule m'effraie » peuvent être associées à l'une des possibles manifestations de l'anxiété sociale.

Démophobie : causes

Comme mentionné auparavant, la phobie d'être entouré par une foule peut avoir diverses causes. Dans de nombreux cas, la démophobie est un symptôme secondaire d'autres problèmes et elle est souvent liée aux troubles d'anxiété.

À l'origine de la démophobie, on peut trouver les expériences traumatisantes expérimentées par la personne, ayant déclenché la peur d'« être écrasé » par une foule agitée ou hors de contrôle (par exemple pendant une manifestation dans la rue, un concert ou un événement dans un stade).

En fait, la phobie de la foule peut provenir d'une expérience d'anxiété vécue en étant entouré d'autres personnes, telle qu'une crise de panique, laquelle peut faire émerger la peur de perdre le contrôle ou de révéler ses faiblesses devant les autres.

L'expérience collective du coronavirus a également fait que, dans certains cas, les personnes ayant vécu l'angoisse du coronavirus soient vulnérables à la démophobie ; les amenant à éviter ce qui a été appelé, pendant les périodes les plus intenses de la pandémie, des rassemblements.

La peur de sortir, de se promener dans des endroits bondés et de la foule est une phobie que même certaines personnalités du monde du spectacle expérimentent.

Comment surmonter la démophobie ?

Quel est le traitement de l'ochlophobie ou la démophobie ? Dans certains cas, pour apprendre à traiter la peur de la foule, il peut être nécessaire de recourir à la psychologie et de chercher l'aide d'un expert, tel qu'un psychologue en ligne d'Unobravo.

Mais quel bénéfice peut apporter le traitement psychologique aux personnes qui pensent « j'ai peur de la foule, je souffre évidemment de démophobie » ?

Sans une gestion et un traitement approprié, l'ochlophobie ou la démophobie peut devenir persistante et, dans certains cas, même provoquer des conditions d'isolement volontaire. Par exemple, la peur de la foule chez les enfants ou les adolescents peut amener à éviter toute opportunité de partager des espaces tels que les salles de classe, les complexes omnisports ou les jardins urbains.

Une des approches psychothérapeutiques privilégiées pour traiter la peur irrationnelle de la foule est la thérapie cognitivo-comportementale, qui utilise les techniques de :

- l'exposition,
- la restructuration cognitive, et
- la relaxation.

Au moyen de l'**exposition graduelle**, la personne ayant peur de la foule peut apprendre à gérer son anxiété en s'approchant du stimulus phobique. Ce qui l'aidera progressivement à réduire l'évitement de situations qui déclenchent cette peur.

La restructuration cognitive s'utilise donc pour intervenir dans la reconnaissance de ses propres pensées de manière que, petit à petit, les personnes atteintes du problème puissent les « contester » en faveur d'une toujours plus grande autonomie pour faire face à la phobie.

Les techniques de relaxation sont également une approche très utile pour traiter la démophobie. La relaxation peut se mettre en pratique à travers la respiration diaphragmatique ou la relaxation musculaire progressive, que le psychologue peut apprendre au patient à fin qu'il devient graduellement autonome et peut les réaliser tout seul.

De même que d'autres phobies, il est fondamental d'apprendre à reconnaître les signaux du problème, de ne pas les sous-estimer et d'agir en temps voulu pour éviter que, comme dans le cas de la phobie des foules, elles deviennent invalidantes et compromettent significativement la vie de la personne qui en est atteinte.