

## **GRAPHOPHOBIE peur d'écrire**

Agoraphobie, claustrophobie... On connaît ces peurs disproportionnées qui touchent 20% des français.

La graphophobie, ou peur irraisonnée d'écrire est un trouble très handicapant et nécessite une aide psychologique.

À ne pas confondre avec un manque de confiance en soi concernant l'orthographe ou encore l'angoisse de la page blanche.

### **La graphophobie, une peur d'écrire incontrôlable**

La **graphophobie** est un véritable trouble psychologique qui a des conséquences sur la vie scolaire/professionnelle et sociale de celui ou celle qui en souffre. Enfants, adolescents, adultes, cette phobie peut se manifester à tout âge. Souvent, la peur irraisonnée d'écrire est plus précisément la peur d'être vu en train d'écrire. La présence d'autrui va provoquer une forte angoisse et des symptômes comme une sudation, des palpitations et des tremblements. Même s'il a conscience de sa peur disproportionnée, le graphophobe reste paralysé par sa phobie. Il doit chercher des stratagèmes pour ne pas avoir à écrire devant quelqu'un. Dans certains cas, c'est uniquement l'acte d'écrire qui est paralysant, même sans la présence d'autrui. Néanmoins le mot « **graphophobie** » peut être mal utilisé. En particulier quand on l'emploie pour désigner des personnes qui manquent de confiance à l'écrit.

### **J'ai peur d'écrire, suis-je graphophobe ?**

Une appréhension ou un stress au moment d'écrire ne relève pas forcément d'un trouble ou d'une phobie. Si vous appréhendez le moment où vos mails/courriers seront lus, c'est que vous manquez de confiance.

### **Le manque de confiance à l'écrit**

Peut-être avez-vous oublié quelques règles de grammaire et d'orthographe et cela vous gêne qu'on puisse vous en faire la remarque. Dans ce cas, une simple formation peut balayer tous vos doutes. Vous avez besoin de simples rappels et d'astuces faciles à appliquer au quotidien pour une orthographe irréprochable. Ce n'est pas le manque de confiance qui est à l'origine de la **graphophobie**.

### **La graphophobie**

La peur du graphophobe d'être vu en train d'écrire est liée au fait d'avoir peur d'être jugé par autrui. Les personnes atteintes ont pu vivre un traumatisme lié à l'écrit : des moqueries, une situation humiliante pendant le parcours scolaire ou encore des grandes difficultés à apprendre à écrire. Un événement traumatisant réactive la situation de peur à chaque contact avec l'écrit. Remplir un formulaire ou rédiger un mail devient un cauchemar. Pourtant, les phobies n'ont pas toujours pour origine un traumatisme. Cette angoisse d'écrire peut être une forme de peur d'avoir à laisser une trace de soi. Dans tous les cas, ne restez pas seul avec votre souffrance.

### **Manque de confiance ou graphophobie : les solutions**

Il existe des thérapies pour traiter la **graphophobie**, tout comme pour toutes les phobies et troubles mentaux. Cette peur d'écrire ne peut se traiter sans aide extérieure. Réaliser un

travail d'analyse avec un psychologue est indispensable pour trouver des solutions à cette souffrance. Ne restez pas seul face à ce blocage, qui peut constituer un véritable handicap dans la vie sociale et professionnelle. Une thérapie cognitive et comportementale, plus ou moins longue, pourra vous être proposée. Elle consiste à soulager les manifestations du trouble mais également d'en comprendre les racines pour modifier les schémas dysfonctionnels. En ce qui concerne vos doutes permanents qui portent sur quelques terminaisons de verbes ou accords complexes, il existe des formations.