

HODOPHOBIE TOUT SUR LA PEUR DES VOYAGES

Par Sophie Helouard – Journaliste

*Phobie spécifique, classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11
DSM-5 Phobie spécifique de type maladie/blessure ou trouble anxieux
CIM-11 6B03 — Phobie spécifique, ou 6B23 — Anxiété liée à la santé*

Si beaucoup d'entre nous ressentent un petit pincement au cœur en voyageant – peur de l'inconnu, de sortir de sa zone de confort et de partir à l'aventure – certains sont paralysés à l'idée même de quitter leur environnement quotidien.

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

Du grec ancien *hodós*, « la route, le chemin » et de *phobos*, « l'effroi, la crainte », l'hodophobie désigne la peur irraisonnée de voyager, que ce soit de prendre l'avion ou le train ou tout simplement de quitter sa maison.

L'hodophobie fait partie des phobies dites simples ou spécifiques reconnues par la cinquième édition du DSM (Diagnostic Statistical Manual) de l'American Psychiatric Association. Elle appartient au sous-type des phobies situationnelles : phobie des voyages aériens (aérophobie), de la conduite automobile, etc.

Attention à ne pas confondre l'hodophobie avec une simple aversion des voyages. Alors que la plupart des gens associe le voyage au plaisir et au dépaysement, les hodophobes, eux, y voient une source importante de stress et d'anxiété à l'idée de quitter leur maison.

Dans la série policière César Wagner, diffusée sur France 2, le personnage principal, le capitaine Wagner, hypocondriaque et anxieux, est également atteint d'hodophobie ce qui lui occasionne quelques difficultés (euphémisme !) lorsqu'il doit s'aventurer dans la forêt vosgienne pour enquêter sur le meurtre d'une journaliste et militante de la cause animale. « Je ne peux pas y aller à cause de ma maladie, assure ce dernier au commissaire Koelher. L'hodophobie me cause de l'anxiété, des palpitations. »

Quels sont les symptômes de l'hodophobie ?

Comme la plupart des phobies, l'hodophobie va d'abord se caractériser par un comportement d'évitement : refus des voyages, de prendre l'avion ou le train, etc.

Outre l'anxiété liée, par exemple, à la peur de prendre l'avion ou de monter dans un train et l'angoisse de quitter son chez-soi, d'autres symptômes physiques peuvent également apparaître comme :

- des vertiges ;
- une accélération du rythme cardiaque ;
- une sensation diffuse de malaise ;
- des maux de ventre ;
- une transpiration excessive ;
- des nausées.

Hodophobie : quelles sont les causes ?

S'il est difficile de connaître l'origine des phobies, la peur irraisonnée des voyages peut faire suite à un événement traumatique. Dans l'ouvrage *Comment soigner une phobie*, le Dr Christine Mirabel-Sarron cite l'exemple de Céline qui ne peut plus monter dans un avion « depuis un dernier voyage au cours duquel elle a vécu une alerte à la bombe en plein vol : fouille de tous les bagages à main, montée de la tension dans l'avion, angoisse de l'explosion et, pour finir, rien, pas de bombe, tout le monde quitte pour la peur, mais impossible d'oublier. »

La peur de voyager est intimement liée à celle de quitter sa zone de confort ou de perdre le contrôle des choses (en montant dans un avion). Si craindre de partir à l'aventure est légitime – la perte des repères à l'étranger peut être déstabilisante - lorsque la peur est telle qu'elle vous empêche de faire des projets et qu'elle limite votre vie, il est bon d'en parler avec un spécialiste.

Hodophobie : comment la diagnostiquer ?

En poussant la porte d'un professionnel de santé lorsque la phobie impacte trop le quotidien. « La gravité d'une phobie tient avant tout à la fréquence à laquelle on est exposé à la source de la peur, rappelle le Dr Mirabel-Sarron. La phobie des serpents tropicaux est très pénible, mais ces bestioles se promènent rarement en France ! À l'inverse, l'agoraphobe est confronté tous les jours à l'espace. Il lui est impossible d'éviter rues, places, boulevards ou champs. À terme, il risque de s'isoler, de se replier sur lui, voire de se cloîtrer simplement par peur d'avoir peur, de développer des comportements d'abus de substances, de déprimer. »

Quels sont les facteurs de risque de l'hodophobie ?

Bien qu'aucun facteur ne soit prédominant dans la constitution des phobies, une vulnérabilité génétique, l'environnement familial ou un épisode traumatique peuvent entrer en ligne de compte.

Quel traitement pour l'hodophobie ?

Il est tout à fait normal d'avoir des craintes ou une certaine anxiété avant un voyage. En revanche, si la peur devient trop invalidante et qu'elle grève les projets de vie, alors, il est conseillé d'en parler avec un professionnel de santé. Votre médecin traitant pourra vous prescrire un traitement médicamenteux (anxiolytiques) afin de diminuer les symptômes. « Mais, ils sont une solution à court terme et ne régleront pas le problème de fond, prévient Rodolphe Oppenheimer, psychanalyste. C'est pourquoi, il est bon, en parallèle, de consulter un psychiatre ou un psychothérapeute spécialisé dans le traitement des phobies. »

Comment prévenir l'hodophobie ?

Il n'est pas possible de prévenir la survenue de l'hodophobie. La prévention passe avant tout par la prise en charge précoce de ce trouble.