

L'HODOPHOBIE, CETTE MYSTÉRIEUSE PEUR DU VOYAGE

*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*

Souffrez-vous d'hodophobie, cette mystérieuse peur du voyage ?

Ça m'intéresse mar. 21 janvier 2025

Le cerveau humain peut provoquer de nombreuses peurs. Celles-ci influent sur la qualité de vie des individus qui en souffrent. C'est le cas, par exemple, pour les claustrophobes ou les hodophobes. Ces derniers ont une peur irrationnelle du voyage.

Face à une phobie, on distingue des symptômes précis quant à sa manifestation. Les individus peuvent présenter des troubles anxieux. Ils adoptent le plus souvent une stratégie d'évitement afin de ne pas se confronter à leur peur. Dans le domaine de la santé mentale, il s'agit d'un mécanisme de défense pour s'en prémunir. La phobie peut être due à un événement traumatique ou à une mauvaise expérience. Dans certains cas de figure, il n'y a pas de cause établie pour déterminer l'origine d'une phobie.

L'hodophobie est la peur du voyage. Il n'y a pas de distinction du moyen de transport. Il peut s'agir de prendre le train ou le bateau. Cette phobie inclut d'autres catégories, comme la peur de l'avion, soit l'aérophobie. Elle ne consiste pas en une simple appréhension des voyages, mais en une peur intense. L'idée de partir de chez soi est synonyme de stress ou d'anxiété pour les individus qui en souffrent. Selon le Dr Neha Pathak, elle peut avoir des conséquences psychologiques et physiques. Parmi les symptômes observés, on peut évoquer des maux de tête, des crises de panique, des troubles de la digestion, des douleurs thoraciques, voire des palpitations cardiaques.

Souffrir d'hodophobie peut s'expliquer par le souvenir d'une situation spécifique où un voyage antérieur s'est révélé désagréable ou traumatisant. La psychologue Michele Leno avance l'idée que le voyage est assimilé à une expérience négative et problématique. Le moyen de transport n'est pas forcément à l'origine de cette (...)