

## **ONIOPHOBIE Peur de dépenser**

*Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11*

### **Peur de faire des achats, de dépenser son argent**

Cette phobie peut s'exprimer d'une multitude de façons. D'une manière générale, le sujet a une répulsion à l'idée de dépenser. Le montant n'a, la plupart du temps, que peu d'importance : c'est l'acte de se séparer d'une partie de son "avoir" qui est angoissant. L'évitement classique consiste à dépenser le moins possible. Ainsi la personne éprouve une angoisse, un stress, une culpabilité ou encore des ruminations mentales lorsqu'elle dépense son argent.

Le patient peut "redouter" toutes les dépenses sans exception ou quelques-unes en particulier. Par exemple, il peut éprouver une véritable angoisse à l'idée de dépenser par pur plaisir personnel. L'angoisse sous-jacente dans ce type de phobie est la peur du manque, de la pauvreté voire de la déchéance, ce qui renvoie à une peur générale quant à l'avenir.

### **Quel traitement psychologique de l'Oniophobie ?**

Une grande partie de la thérapie va consister à analyser le rapport entre les dépenses et la peur infondée de manquer. Parfois, un détour par l'enfance est nécessaire, mais pas toujours. Une autre partie de la thérapie consistera à délier les croyances erronées associées à l'argent et à remplacer les pensées dysfonctionnelles par des pensées plus objectives.

© <https://www.vaincre-phobie.com/1031-oniophobie-peur-de-faire-des-achats-de-dépenser-son-argent>