

PHOBIE OU PEUR DISPROPORTIONNE

La phobie on vous l'a peut-être servi à toutes les sauces :

- « *Il faut retrouver l'événement déclencheur* »
- « *Tout vient de l'enfance* »
- « *Parlez-moi de votre mère* »

En réalité, votre cerveau n'a pas besoin d'un dossier **secret et dramatique** pour créer une peur disproportionnée. Il lui faut un **prétexte** — un bruit, une image, une sensation — et hop, l'alarme part comme un réveil réglé par le chat à 3 h du matin.

La recherche de la « cause ultime » ressemble à démonter la plomberie pour expliquer une goutte au robinet : intéressant pour les archéologues du mental, moins utile pour arrêter la fuite.

Notre objectif ici est simple : **désamorcer l'alarme**, pas écrire un polar.

La phobie, mode d'emploi : une alarme trop zélée, pas un monstre intérieur

Techniquement, c'est un **réflexe de survie**. Le cerveau reptilien voit un « **peut-être danger** » et déclenche la sirène avant même que le service après-vente (votre cortex) ait décroché.

Résultat :

- Cœur qui accélère,
- Transpiration et muscles en mode prêt-à-sprinter,
- Pensées catastro-créatives :
« *Et si... et si...* ».

C'est rapide, spectaculaire, et — bonne nouvelle — parfaitement re-programmable.

La phobie n'est pas « vous » : c'est un réglage qui a pris la mauvaise habitude de se déclencher trop tôt.

Le véritable problème : les précautions, évitements et limitations

Le déclenchement en lui-même est bref ; ce qui complique la vie, c'est tout ce que l'on met en place pour tenter de l'éviter.

Et là, le cercle vicieux sait danser :

1) Les précautions qui prennent toute la place

- Vérifier l'ascenseur 12 fois avant d'y entrer.
- Cartographier la ville pour esquiver *un tunnel*.
- Transporter un « kit anti-imprévu » digne d'une expédition polaire... pour aller au supermarché.

2) Les limitations sociales

- Refuser des sorties « pas totalement sous contrôle ».
- Écarter les voyages (avion, train... parfois même la voiture).
- Réduire l'imprévu jusqu'à réduire sa vie.

3) L'impact pro qui ne dit pas son nom

- Éviter une mission, puis deux, puis les promotions qui vont avec.
- Choisir ses trajets plutôt que ses objectifs.

4) L'effet boule de neige

- Plus on évite, plus on confirme au cerveau qu'il y avait bien danger. La zone de confort se rétrécit jusqu'à ressembler à un studio parisien : **coûteux et minuscule**.

Pourquoi la quête du « pourquoi » s'étire... et n'aide pas toujours

Analyser la phobie pendant des mois, c'est comme chercher sur Google « *Mon ordinateur ne s'allume pas* » avant d'avoir vérifié s'il est branché. L'important n'est pas de tout comprendre pour agir : **on peut agir d'abord**, et comprendre ensuite si ça vous amuse. *La bonne nouvelle, c'est que la phobie est hautement spécifique et hautement réversible. On ne négocie pas avec l'alarme ; on lui montre, preuves à l'appui, que c'était une fausse alerte.*

La méthode pragmatique : recâbler la sonnette (sans chantier interminable)

Objectif : **créer une nouvelle association** entre le déclencheur et une réponse calme. Concrètement, on utilise des leviers simples et puissants :

- **Hypnose ciblée** pour débrancher l'automatisme de panique.
- **Recadrages mentaux** qui changent la *signification* du signal.
- **Exercices sensoriels** (respiration, focalisation, ancrages) pour apprivoiser les sensations.
- **Désensibilisation créative** pour prouver, de l'intérieur, que « rien ne se passe ».

On parle ici d'un travail **rapide** : dans la majorité des cas, quelques séances suffisent pour faire passer l'alarme de « hystérique » à « fiable ».

Humour : le cheval de Troie anti-peur

Non, ce n'est pas irrespectueux : **l'humour casse la mécanique** de la peur. Quand on rit, on respire, on reprend la main, et l'on voit l'absurdité du film catastrophe :

- « Je suis terrifié par une *photo* d'araignée. Même pas une vraie. »
- « Je peux faire un saut en parachute, mais je bloque sur un pont. »
- « Je fuis un insecte... en m'enfermant dans la même pièce que lui. »

Le jour où la phobie devient une comédie mal jouée, vous avez déjà parcouru la moitié du chemin.

À retenir : simple, réactif, et vite réglé

La phobie n'est pas un démon intérieur. C'est un **système d'alarme déréglé**. Comme pour un détecteur de fumée trop sensible : on coupe la fausse alerte, on remet à zéro, et on reprend une vie normale.

Pas besoin d'un feuilleton psychologique sur plusieurs saisons. Avec une méthode claire et un accompagnement ajusté, vous pouvez passer de « Ma vie tourne autour de cette peur » à « Tiens, j'avais oublié » — plus vite que vous ne l'imaginez.