

PHOBIE SITUATIONNELLE - DÉFINITION

Une **phobie situationnelle** est un type de **phobie spécifique** caractérisée par une peur intense, irrationnelle et persistante déclenchée par **une situation particulière**.

Contrairement à une peur normale, la réaction est **excessive**, difficile à contrôler et entraîne souvent **évitement** ou détresse importante.

Exemples de phobies situationnelles

- Peur de prendre l'avion
- Peur des ascenseurs
- Peur des tunnels
- Peur de conduire
- Peur des ponts
- Peur des transports en commun

Caractéristiques principales

- L'angoisse apparaît **uniquement (ou surtout)** dans la situation précise.
- La personne sait généralement que sa peur est disproportionnée.
- Elle peut aller jusqu'à éviter totalement la situation.
- Les symptômes peuvent inclure : palpitations, sueurs, tremblements, sensation d'étouffement, vertiges, voire attaque de panique.

Différence avec d'autres troubles anxieux

- Ce n'est pas une **phobie sociale** (peur du regard des autres).
- Ce n'est pas une **agoraphobie** (peur des lieux d'où il serait difficile de s'échapper).
- Ce n'est pas une anxiété généralisée (inquiétude diffuse et constante).