

## PODOPHOBIE Peur des pieds

Une personne atteinte de podophobie peut ressentir une anxiété intense à la vue ou à l'idée de ses propres pieds ou de ceux d'autrui.

Sa peur peut concerner les pieds nus, mais aussi les pieds chaussés ou en chaussettes.

La podophobie peut avoir un impact considérable sur la qualité de vie.

### Quelle est l'origine des causes de la phobie des pieds ?

Les causes de la podophobie ne sont pas très déterminées. On peut observer en thérapie que cette peur irrationnelle des pieds serait due à :

- La peur de **la saleté** ;
- **L'odeur** que certains pieds peuvent dégager ;
- **Des moqueries** subies durant l'enfance ou l'adolescence ;
- Des infections à répétition des pieds comme des **ongles incarnés** ou des mycoses.

Outre ces causes, les études démontrent peu d'origines à cette phobie pourtant très répandue.

### Quels sont les symptômes de la phobie des pieds ?

Lorsqu'une personne qui souffre de podophobie se retrouve face à son pied ou celui d'un autre, elle commence à être envahie par un sentiment de gêne et d'inconfort. Un **sentiment de panique** s'installe :

- Les mains moites ;
- Des frissons ou des sueurs ;
- Une accélération du rythme cardiaque ;
- Des vertiges ;
- Des maux de tête ou de ventre.

Ces symptômes sont liés à toutes les phobies qu'elles quelles soient. Ce sont les facteurs déclenchant qui diffèrent d'une phobie à l'autre. Dans le cas de la podophobie, la personne ne supporte pas d'être confrontée à la vue de ses pieds ou ceux des autres. Même le regard sur un simple orteil provoque un véritable inconfort. Le simple fait d'avoir **une discussion** sur les pieds, les chaussettes ou les chaussures peut la mettre dans un état d'anxiété et d'angoisse. Cette phobie entraîne un **véritable handicap** et des conséquences non négligeables.

## Quelles sont les conséquences de la podophobie ?

La personne qui souffre de phobie des pieds ne supporte pas la vue de son propre pied. Elle ne mettra jamais de sandales et ne se promènera jamais les **pieds nus**. L'été provoque une véritable souffrance pour la personne phobique. Une personne qui souffre de podophobie veille à **toujours cacher** ses pieds avec des chaussettes. Elle ne les laisse jamais nus. Les conséquences d'une telle phobie peuvent être graves, car elle peut ne plus prendre soin de ses pieds. **Une négligence** des pieds s'installe parfois parce que même les laver comporte une peur. On peut donc observer :

- Des infections fongiques comme des champignons ou des levures ;
- Des durillons ;
- Des cors.

Les massages des pieds, les journées à la plage ou les rendez-vous à la piscine sont donc inconcevables.

## Quels sont les traitements proposés pour la phobie des pieds ?

Pour les autres phobies, la réaction de fuite par rapport à l'objet qui entraîne la peur est facile. En ce qui concerne la phobie des pieds, c'est plus compliqué. Il faut faire avec ses pieds, il n'est pas question de s'en débarrasser. Les traitements proposés à la personne qui souffre de podophobie sont alors :

- Médicamenteux. Des **traitements médicamenteux** sont proposés à la personne pour apaiser les symptômes d'anxiété et d'angoisse ;
- Thérapeutiques. **Une thérapie** avec un psychologue est souvent un moyen efficace pour se libérer de ses peurs.

Le psychologue peut utiliser différents outils en thérapie. Pour aider la personne en situation de peur extrême et irrationnelle, plusieurs moyens thérapeutiques peuvent être proposés :

- La **thérapie comportementale et cognitive**. Cette thérapie vise à modifier la façon de penser du patient. Elle permet également de comprendre son comportement et les raisons de sa phobie ;
- La **thérapie emdr**. Cette thérapie est idéale pour traiter un traumatisme ;
- La **thérapie par l'hypnose**. Elle permet au patient de trouver des ressources enfouies dans son inconscient et de mettre en place de nouveaux comportements.

Il existe différents moyens pour venir en aide à une personne qui souffre de phobie. Si c'est votre cas, ne restez pas seul et demandez de l'aide à un de nos psychologues. Il est possible de vous libérer de vos peurs !

© <https://www.psychomons.com/phobie-pieds/>