

HODOPHOBIE, QUAND LE VOYAGE GÉNÈRE LA PEUR

Par Philippe Degouy

*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*

Pour beaucoup, l'envie de prendre son envol vers des contrées lointaines se fait pressante dès que des congés sont en perspective. Mais pour les personnes atteintes d'hodophobie, c'est un cauchemar.

Si Freud avouait une certaine anxiété à l'idée de voyager, pour certaines personnes la simple évocation d'un possible voyage déclenche une véritable phobie. C'est ce qu'on appelle l'hodophobie. Une pathologie présente chez les femmes comme les hommes, qui peut étonner dans une société où voyager s'assimile souvent à un besoin vital.

L'hodophobie, de quoi s'agit-il ?

Peu médiatisée et pourtant assez courante, l'hodophobie se définit comme une peur intense et irrationnelle des voyages. Une phobie à ne pas confondre avec l'aviophobie, la peur de prendre l'avion. L'hodophobie est souvent causée par un événement traumatisant vécu dans le passé. Elle peut aussi être transmise par ses parents ou sa famille, via un processus inconscient d'imitation. En psychologie, l'hodophobie est étudiée comme le besoin rassurant de rester dans le cocon protecteur matérialisé par son chez-soi. Ce que démontre d'ailleurs le philosophe Pascal Bruckner dans son dernier essai, *Le sacre des pantoufles. Du renoncement au monde* (éd. Grasset).

Quels sont les symptômes de l'hodophobie ?

L'hodophobie se manifeste par des symptômes tout aussi bien psychiques que physiques :

- Une peur de ce qui pourrait arriver
- De la confusion quant à la prise de décisions
- La peur de quitter sa maison et ses proches
- Des maux de ventres et des troubles intestinaux
- De la tachycardie
- Des crises de panique sévères
- Des idées noires vécues en boucle

« Le mot vacances m'angoisse »

Anne-Marie, la petite cinquantaine, est bibliothécaire. Mais la présence des livres autour d'elle ne provoque pas de désir d'évasion vers des contrées lointaines. Comme elle le précise dans un groupe Facebook : elle souffre d'hodophobie. « Alors que mes collègues rêvent de plages de sable blanc, les voyages lointains évoqués entre nous provoquent chez moi des crises d'angoisse. Enfant, mes parents ne voyageaient jamais. Est-ce la raison de mon état ? Je ne sais pas. Certaines destinations ne provoquent pas de crises, car elles me sont familières. Chaque année, je me rends ainsi dans la même station de haute montagne en France. Dans le même hôtel. Et cela suffit à calmer mes angoisses. »

Des solutions possibles pour réduire les effets

Un traitement personnalisé suivi avec un professionnel de la santé peut et doit être développé pour réduire les effets de l'hodophobie et améliorer le cadre de vie. Cela peut notamment passer par une thérapie comportementale et cognitive (TCC) pour reconstituer et traiter les stimuli phobiques. Ce que l'on nomme thérapie d'exposition. « Mais certaines petites astuces permettent aussi de surmonter la phobie selon son intensité. Par exemple, il n'est pas nécessaire d'envisager une destination lointaine pour prendre plaisir à voyager. La confiance en soi retrouvée, il sera possible de repousser les frontières au fur et à mesure. On peut aussi demander à des voisins, à des proches de s'occuper de la maison lors de l'absence, voire partir avec des personnes rassurantes. Mon dernier conseil sera de miser sur le lâcher-prise. Mais dans tous les cas, je déconseille de subir cette phobie paralysante sans rien tenter », explique Laurent Marlin, spécialiste du comportement.

© <https://www.fiftyandmemagazine.be/fr/bien-etre/psycho/hodophobie-quand-le-voyage-genere-la-peur>