

SCOPOPHOBIE

Peur du regard des autres

Par Lauren Clerc (Femina.fr)

Phobie peu connue, la scopophobie est une peur intense du regard des autres.

Il est important de ne pas confondre la blemmophobie et la scopophobie. Si c'est deux phobies désignent la peur d'être regardé, la scopophobie s'exprime par une crainte d'attirer l'attention sur soi en public, tandis que la blemmophobie est la peur du regard d'autrui porté notamment sur le corps.

La scopophobie se classe dans la famille des troubles anxieux. La personne qui en souffre ressent une crainte permanente d'être vue ou observée et jugée par autrui. Il s'agit d'une peur sociale et spécifique, c'est à dire une peur irrationnelle déclenchée spécifiquement en public. À l'inverse, la scopophilie désigne la joie ou l'excitation d'être vu(e) et observé(e).

D'où vient cette phobie et quels sont ses symptômes ?

La scopophobie vient souvent d'une expérience traumatisante. Une personne ayant été ridiculisée en public quand elle était jeune pourrait la développer par la suite, ou encore quelqu'un qui aurait souffert d'une anomalie physique ou d'une difformité et ayant été beaucoup observée et/ou moquée dans son enfance du fait de sa particularité.

D'autres personnes peuvent également avoir développé cette phobie après avoir subi des assauts et humiliations répétés de la part de parents ou de proches, comme du harcèlement à l'école ou à la maison. Le regard des autres serait difficile à gérer par la suite, au point de développer cette phobie.

Les scopophobes déclarent souvent les symptômes au cours d'événements sociaux : cela peut survenir lorsqu'ils sont présentés à des inconnus, quand ils doivent prendre la parole en direct ou au téléphone devant quelqu'un, s'ils reçoivent des félicitations en public ou sont mis dans l'embarras, ou encore s'ils sont réprimandés devant des gens.

Les symptômes de cette phobie peuvent aller de la simple gêne à une peur paralysante. Lorsqu'un individu fait face à ce qu'il considère être une menace, son corps tout entier réagit.

En se sentant observées, certaines personnes peuvent ressentir de l'anxiété, tandis que d'autres peuvent être incapables de se voir dans ressentir des symptômes physiques très forts, tels que des palpitations cardiaques, une transpiration excessive, le souffle court, la bouche sèche, une sensation d'oppression thoracique et de gorge nouée, des tremblements, des vertiges ou encore des nausées.

Les victimes de scopophobie ont généralement tendance à éviter les situations susceptibles de réveiller leur phobie. Une stratégie d'évitement qui peut impacter fortement et négativement leur quotidien.

Comment s'en sortir ?

Il est conseillé de consulter un professionnel de la santé mentale, tel qu'un psychologue ou un psychiatre. Le professionnel évaluera les symptômes, les antécédents du patient et les facteurs déclencheurs de cette peur intense du regard des autres.

L'EMDR ou des techniques associées comme le RITMO (Retraitemet de l'Information Traumatique par les Mouvements Oculaires - combinaison d'hypnose et d'EMDR) peuvent être efficaces. L'hypnose ericksonienne peut également être recommandée. Ces deux approches peuvent être utilisées sur des enfants de plus de 8 ans.

La Thérapie comportementale et cognitive (TCC) peut elle aussi grandement aider les patients à identifier et à modifier les schémas de pensée et de comportement qui contribuent à leurs symptômes et à développer des stratégies pour gérer leurs comportements compulsifs.

Des médicaments antipsychotiques sont également parfois prescrits pour aider à contrôler les comportements compulsifs. Mais la thérapie reste le moyen le plus fiable pour se débarrasser de sa phobie sur le long terme.