

SYNGENESOPHOBIE Phobie de la famille

Au moment de Noël, il est fréquent de faire une petite crise de syngénésophobie (phobie de la famille), généralement passagère.

Les réunions de famille, c'est important dans nos vies. On a toujours des rassemblements et des retrouvailles où on se réunit ou on rencontre nos proches lors de réunions, de mariages ou d'autres événements familiaux, et la plupart d'entre nous attendent ça avec impatience. Mais y'a des gens qui ont peur de rencontrer leur famille, et ça s'appelle la syngénésophobie.

Cette peur, ça peut venir de mauvaises relations avec d'autres membres de la famille ou des proches, et souvent c'est à cause de disputes passées sur des relations, des amitiés, mais la plupart du temps, c'est à cause de problèmes de propriété. Une autre raison de cette phobie, c'est la rébellion adolescente, où certains ados ne veulent rien avoir à faire avec leurs proches qui les jugent, et ils ne vont pas à ces réunions. Certains ont peut-être vécu une expérience traumatisante lors d'une précédente réunion de famille, comme un proche hypercritique qui s'est moqué de vous ou vous a humilié, ou qui vous a rabaisé en vous comparant à des membres de la famille plus réussis, donc on veut éviter que ça se reproduise.

Les gens qui ont cette peur feront n'importe quoi pour ne pas aller à ces réunions. Ils trouveront toutes les excuses possibles pour ne pas y aller et iront même jusqu'à renier certains de leurs proches.

Les personnes atteintes de cette phobie peuvent bénéficier d'une thérapie, qui peut être individuelle ou en groupe, pour que les malentendus ou les blessures passées soient abordés et qu'on puisse passer à autre chose.