

TREMOPHOBIE Peur de trembler

**Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non 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**

La **trémophobie** (du latin *tremor*, « tremblement », et du grec *phobos*, « crainte ») désigne une peur persistante, excessive et disproportionnée des tremblements, qu'ils soient perçus chez autrui, éprouvés dans son propre corps ou observés dans des objets et des phénomènes. Le terme est aussi employé, plus rarement, pour la crainte des tremblements de terre, que la nosographie spécialisée rattache plutôt à la séismophobie (ou *seismophobia*).

Statut nosographique. La trémophobie n'est pas une entité diagnostique autonome dans le DSM-5-TR ni dans la CIM-11 : elle relève de la catégorie des phobies spécifiques (trouble phobique anxieux), dont elle constitue un sous-type par stimulus. Le critère central demeure l'évitement actif ou l'endurance dans une anxiété intense, avec un retentissement fonctionnel significatif et une durée d'au moins six mois.

Tropismes cliniques principaux :

- **Phobie du tremblement d'autrui** : l'observation d'un tremblement (mains, voix, membres) déclenche une réaction anxieuse, parfois associée à une hypersensibilité empathique ou à une crainte de contagion pathologique (maladie de Parkinson, tremblement essentiel, sevrage).
- **Phobie du tremblement propre** : proche de l'anxiété de performance et de la phobie sociale, avec une boucle d'auto-renforcement bien connue : la crainte de trembler accroît l'activation sympathique, laquelle exacerbe le tremblement physiologique (tremblement d'action de l'anxiété), confirmant ainsi la crainte.
- **Phobie des vibrations et secousses environnementales** : réactivité aux sismes, aux vibrations mécaniques, aux machines, parfois d'ordre post-traumatique.

Modèles explicatifs. On distingue classiquement le conditionnement pavlovien (association d'un tremblement à un événement aversif), l'apprentissage vicariant, la transmission d'information, et une préparation évolutive (*preparedness*, Seligman) à l'égard des stimuli signalant un danger physique ou une défaillance corporelle. S'y ajoute la sensibilité à l'anxiété, qui amplifie l'interprétation catastrophiste des sensations somatiques.

Prise en charge. Les thérapies cognitivo-comportementales, centrées sur l'exposition graduée (in vivo et intéroceptive) et la restructuration cognitive, constituent le traitement de première intention ; l'exposition par réalité virtuelle est documentée pour les variantes environnementales.

Il convient de signaler une ambiguïté lexicale : si vous visiez la peur des tremblements de terre, le terme technique adéquat serait la séismophobie.

Article de Michel Caire, 2014

Tremor a donné en français :

- le substantif trémeur, synonyme désuet de frayeur, grande crainte
- et, du latin tremere, tremulare, les verbes trémuler et trembler.

La trémophobie peut ainsi signifier aussi bien la peur de la peur [peur d'avoir peur] que la peur de trembler.

On sait aussi qu'une vive émotion -telle que l'effroi, la colère ou la peur- peut causer un tremblement.

En psychiatrie, la trémophobie est la peur morbide de trembler. Cette phobie est proche de l'éreuthophobie (peur de rougir), où le phénomène engendre l'obsession qui à son tour amplifie la réaction somatique.

L'une de ses formes classiques est une phobie professionnelle, le trac des coiffeurs, décrit par Emmanuel Régis et Franck Cazanove en 1908 : le coiffeur, craignant de trembler, est angoissé par la peur de mal faire ou de faire mal en rasant.

©Michel Caire, 2014 - © Les textes & images publiés sur ce site sont librement téléchargeables pour une consultation à usage privé. Toute autre utilisation nécessite l'autorisation de l'auteur.