

# VACANSSOPHOBIE Phobie des vacances

*Phobie non officielle, non reconnue*

*Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11*

**De vacance** (nom féminin)

1. Période où les tribunaux interrompent leur activité.
2. État d'une charge, d'un poste vacant ou sans titulaire.

Période pendant laquelle les écoles, les universités ne sont pas en activité.

Vacances scolaires. Les grandes vacances.

Une période passée loin de son domicile ou de son travail, pour un voyage ou des loisirs.

*Ex : J'ai passé des vacances reposantes à la plage*

**La phobie des vacances** n'est pas une catégorie clinique unique, mais beaucoup de personnes vivent une anxiété très réelle autour des congés, des départs ou des périodes "où il faudrait profiter".

Les causes possibles sont variées et souvent combinées :

- **Perte de repères et de contrôle** : les vacances cassent la routine. Pour certaines personnes, la routine sert de stabilité psychologique. Changer d'environnement, d'horaires ou de responsabilités peut provoquer un sentiment d'insécurité.
- **Pression sociale du "bonheur obligatoire"** : il existe une forte attente autour des vacances ("tu dois te détendre", "passer un moment incroyable"). Cette injonction peut créer du stress, surtout chez des personnes perfectionnistes ou anxieuses.
- **Anxiété liée au voyage** : peur de l'avion, des transports, de l'inconnu, des imprévus, des foules, de la maladie loin de chez soi, ou même difficulté à dormir ailleurs.
- **Difficulté à lâcher le travail** : certaines personnes associent leur valeur personnelle à leur productivité. Les vacances peuvent alors faire émerger du vide, de la culpabilité ou une impression de perdre du temps.
- **Expériences négatives passées** : conflits familiaux pendant les vacances, accidents, isolement, harcèlement, séparation, ou souvenirs douloureux associés aux congés.
- **Solitude ou tensions relationnelles** : les vacances amplifient parfois ce qui est déjà fragile. Être seul pendant les congés ou passer beaucoup de temps avec des proches en conflit peut devenir source d'angoisse.
- **Problèmes financiers** : les vacances coûtent cher. Certaines personnes associent cette période à du stress économique ou à la comparaison sociale.
- **Troubles anxieux ou dépressifs** : quand on est anxieux, déprimé ou en burnout, le temps libre peut laisser plus de place aux pensées difficiles. Le silence ou l'absence de distraction deviennent inconfortables.
- **Peur du retour** : certaines personnes n'ont pas peur des vacances elles-mêmes, mais du "retour à la réalité" après une parenthèse agréable.

Il existe aussi des termes proches :

- La **hodophobie** : peur du voyage ;
- La **dysanie des congés** (expression non médicale) : malaise face aux vacances ;
- Certaines formes d'angoisse sociale ou d'anxiété généralisée peuvent se manifester surtout pendant les congés.

Si cette peur devient envahissante (évitement systématique, crises d'angoisse, souffrance importante), un échange avec un psychologue peut aider à identifier ce qui se joue précisément derrière les vacances : le changement, la solitude, la perte de contrôle, les souvenirs, etc.

### **Quelle est la différence entre vacances et congé ?**

Au pluriel, les congés font référence aux congés payés, instaurés en France par les lois sociales de 1936 afin de permettre aux salariés de cesser le travail (d'abord quinze jours, désormais cinq semaines) tout en étant payés par leur employeur. Sans "s", la vacance désigne l'absence à un poste.

Les vacances désignent depuis le 17<sup>ème</sup> siècle une période pendant laquelle les élèves et les étudiants sont libérés du temps scolaire. Période d'interruption du travail qui, par extension, a été assimilée aux congés puis aux congés payés et peut donner lieu à des déplacements, qu'ils soient touristiques ou non.