

Phobies : pas de panique !

En quête de phobie de tout bord - Marie Remande - 5 mars 2012

« Même pas peur » fanfaronnent tes copains devant une araignée, un serpent ou un précipice! Et toi pourtant tu es paralysé(e), tu fuies, tu transpires, tu paniques! Peut-être es-tu phobique? En tout cas, rassure-toi, tu n'es pas le seul! Plus de 250 ados ont témoigné sur le blog Okapi-Je bouquine. Une enquête pour mieux comprendre et trouver des solutions.

La « foire aux questions » des phobies

Peur et phobie : quelle différence ?

« Si tu ne peux pas aller sous les tropiques juste parce que tu sais que là-bas il y aura des araignées et que, pour cette raison, l'idée même d'entreprendre ce voyage provoque chez toi des crises d'angoisses, il s'agit bien d'une phobie. » explique le Dr Christine Mirabel-Sarron, psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne à Paris. On distingue la peur de la phobie, lorsque l'objet qui nous terrorise nous **oblige à l'éviter** absolument.

Comment se manifeste la phobie?

« Dès que je suis dans une pièce plutôt étroite ou noire, je me sent très mal : je me met à avoir des bouffées de chaleur, des vertiges et il me faut parfois plusieurs heures pour me remettre. » témoigne Lucie. La phobie est un trouble psychologique qui entraîne, en présence de l'objet ou de la situation redoutée, des attaques de panique avec pleurs, palpitations, tremblements, maux de ventre, vertiges ou nausées.

Peut-on se moquer d'une personne phobique?

Est-ce que tu aurais envie qu'on se moque de toi, si tu étais à la place d'une personne si terrorisée par les piqûres qu'elle renonce aux vaccins durant plusieurs années ? La phobie est une peur incontrôlable. La personne phobique, consciente que c'est irrationnel, ne peut néanmoins contrôler sa terreur, et en a souvent honte. Donc attention aux moqueries, elles peuvent la blesser ! Lorsque tu auras lu le dossier, tu auras sans doute plutôt envie de l'aider.

Peut-on vivre avec ?

Cela dépend de son intensité et de la sorte de phobie dont tu souffres.

Si tu as peur de quelque chose que tu peux éviter – phobie « simple », voir pages..... - (par exemple s'il s'agit des insectes, cela se limite à l'été et à certains lieux), c'est vivable pour certains. Ce n'est pas la même chose si c'est une situation de tous les instants - phobie « complexe », voir pages - (comme la phobie scolaire ou l'agoraphobie) parfois insupportable.

D'où ça vient ?

« On sait aujourd'hui qu'il y a plus de dix raisons scientifiques qui expliquent les phobies : gestion du stress, phobies familiales, phobies venues de la parole (« attention c'est dangereux ! »), dues à un traumatisme, à des causes neuro-biologiques (liées au système nerveux), etc... » décrit le Dr Mirabel-Sarron, « Souvent deux ou trois raisons s'associent. Et cela vaut pour toutes les sortes de phobies. ».

En quête de phobies de tout bord – Marie Remande – 5 mars 2012 – OKAPI

Faits marquants

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, 10 à 12% de la population souffre de phobie. Il existerait plus de 650 objets à l'origine de phobies selon des chercheurs américains.

Les phobies « simples » : pas si évident !

Si tu fuis ou paniques devant un objet particulier : animal, seringue, ascenseur..., tu souffres peut-être de ce que les spécialistes appellent une phobie « simple ».

Prendre la fuite devant les petites et grosses bêtes

ou la zoophobie (peur des animaux)

« J'ai la phobie des araignées depuis que je suis petite. Je les trouve horribles : un énorme corps, de longues pattes poilues (...) dès que j'en crois une, mes larmes coulent toutes seules, je deviens toute rouge, le stress et l'angoisse m'envahissent et je ne me contrôle plus ! Mon père m'a promis qu'il m'emmènerait à l'exposition sur les araignées à Paris pour la surmonter (...) je vais peut-être pleurer dans le musée, mais j'aurai peut-être moins peur en sortant. » Hanaë, 13 ans

« Cela peut paraître très rigolo mais ça ne l'est pas du tout pour moi : j'ai la phobie des escargots (et des limaces). La vue de ces bêtes gluantes crée en moi un espèce de tourbillon horrible, je sue, j'ai envie de pleurer et de m'enfuir. (...) je crains que des élèves sachent et le répètent aux autres pour me faire peur. Ça m'était arrivé en primaire, c'était le pire jour de ma vie! » Litchi

Petites boîtes trop étroites

ou claustrophobie (phobie de ne pas pouvoir sortir de tout ce qui ressemble à une boîte fermée : petite pièce, ascenseur, garage, train, avion....).

« Je suis claustrophobe et j'ai aussi très peur du noir. Chaque fois qu'il fait noir j'ai l'impression que les murs se referment sur moi. (...) Même quand je regarde la télé. Par exemple dans Fort Boyard il y a une épreuve qui consiste à passer dans un tuyau très étroit pour aller chercher la clé et je redoute toujours de voir ce passage, je me prive donc de regarder cette émission. (...) Je me fâche avec mes amies car elles disent que si j'ai encore peur du noir à mon âge c'est que je suis une trouillardre ! (...) » Fafa (**ne veut pas qu'on cite son nom**).

Qui s'y pique, a peur !

ou la peur des piqûres et du sang

« La peur de l'aiguille me terrorise. Lorsque je vais me faire vacciner par exemple, j'ai beau me résigner avant, c'est quelque chose d'incontrôlable. Je transpire, j'ai chaud, je saigne du nez, je pleure comme un enfant de 4 ans, j'ai la tête qui tourne... Certaines fois,

je ne dors pas la nuit ! (...) J'espère m'en sortir toute seule, mais ça va être compliqué vu l'état de panique. » Chloë

Encadré

Même plus peur !

Des solutions pour mieux vivre avec ou s'en sortir

Dans certaines situations tu portes sur toi un objet qui peut te rassurer (médaille, porte bonheur..).

Si tu sens que tu as besoin d'une aide plus solide, demande à un adulte (parent, CPE, infirmière scolaire...) de t'orienter vers un thérapeute comportementaliste. Il te mettra, progressivement et en toute sécurité, en confiance avec l'objet de ta peur et t'aidera à l'apprivoiser. Les techniques de relaxation peuvent aussi soulager l'anxiété et être utilisées ensuite en présence de l'objet craint.

Les phobies « complexes », un cauchemar au quotidien

Ceux qui souffrent de ces phobies « complexes » – de l'école, des autres, des grands espaces – sont confrontés en permanence à l'objet de leur phobie. Difficile à vivre!

Quand aller à l'école, c'est l'angoisse !

ou la phobie scolaire

« A ma rentrée en 6e, au bout d'une semaine de cours, j'ai commencé à avoir de fortes migraines, mal au ventre. Ça ne passait pas, même avec les médicaments(...) Après une crise panique, mes parents ont compris qu'il y avait un lien avec le collège. Ils m'ont amené chez notre médecin, nous avons parlé et décidé d'aller voir une psychologue. Depuis fin septembre je ne vais plus du tout en cours, j'en suis incapable. En fait, j'ai tout le temps mal à la tête, ça s'accroît si j'ai des angoisses (...) parfois suivies de crise de panique: je crie, je pleure, je peux tout balancer dans ma chambre, m'arracher les cheveux, je dis des choses méchantes, je transpire beaucoup, j'ai le cœur qui bat vite. (...) C'est difficile et je suis tout le temps triste, je voudrais être comme les autres ! » Auréline, 12 ans

L'enfer, c'est les autres !

ou la phobie sociale

« En 6ème un groupe de filles n'arrêtait pas de me traiter de moche ou de débile. Depuis je ne peux plus avoir de contact physique avec les autres. Quand quelqu'un me touche je ressens des frissons et une forte envie de partir au plus vite (...) En effet j'évite les autres le plus possible car je préfère la solitude, on va dire (...) J'ai vraiment peur d'avoir honte. Mes astuces pour éviter tout ce trac : m'échapper du monde réel par le biais de la musique ou de mon imagination (je rêve de devenir chanteur). L'humour aussi m'aide » Dylan 4^e 14ans

Perdu dans l'espace

ou la peur des espaces ouverts (agoraphobie)

« Je suis agoraphobe. Quand je suis au milieu d'un terrain de sport à ciel ouvert, par exemple, je tremble, j'ai les mains moites, j'ai du mal à bouger et, parfois, si j'y reste trop longtemps, je fais des crises d'hystérie. Pour me calmer, j'ai pris l'habitude de me poser des questions. Qu'est-ce qui peut se passer ? Quel est le pourcentage de chances que ça arrive ? Pourquoi avoir peur, alors ? Ou alors je commence à me distraire d'une manière ou d'une autre. Je suis suivie par un médecin et un psychiatre et mon entourage fait attention à ne pas me faire aller dans des lieux qui pourraient me stresser. Mes amis font toujours tout pour dédramatiser. »

Raine

Encadré

Même plus peur ?

Des solutions pour mieux vivre ou on s'en sortir

Si tu souffres de ces phobies ne reste surtout pas seul ! Une « Maison des adolescents » avec consultations gratuites et anonymes (liste sur www.filsantejeunes.fr), l'infirmière de ton collège ou ton médecin de famille, peuvent te mettre en contact avec un spécialiste qui te proposera une thérapie comportementale, une psychothérapie ou même une thérapie familiale.

Remerciements au Dr Christine Mirabel-Sarron, psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne (75), au Dr Pascal Lenoir, thérapeute comportementaliste au Cattp/Oreste du Centre Hospitalier du Chinonais (37) et à tous les ados dont nous n'avons pu reprendre les témoignages.

Des phobies rares ou bizarres ! (1)

La coulrophobie est la phobie des clowns.

La phobie des fleurs est l'antlophobie, celle des légumes la lachanophobie et des fruits, la carcophobie.

Les superstitieux souffrent parfois d'hexakosoiohexakontahexaphobie : phobie du nombre 666, nombre du diable.

La triskaïdékaphobie concerne le nombre 13 qui a déjà mauvaise réputation.

La nanopabulophobie désigne la peur des nains de jardin.

La peur de devoir s'habiller et des vêtements est l'enduophobie. La peur de devoir se déshabiller devant d'autres ou de se montrer nu est la dishabiliophobie.

Et enfin ceux qui ne peuvent regarder un chauve souffrent d'alopophobie.

(1) Phobies décrites dans le « Dictionnaire divertissant et culturel des phobies », de D. Rougeyron, Grancher éditions.