

La phobie, une maladie à prendre au sérieux.

Interview par le Dr Bruet Ferreol - 2012.

Phobie des chats, des ascenseurs ou des grands espaces... Ces peurs inexplicables en apparence ne doivent pas être pris à la légère. La phobie est une vraie maladie qui empoisonne l'existence. Mieux vaut la repérer, l'affronter et consulter pour s'en sortir. Le point sur ces troubles anxieux fait par le Dr Mirabel Sarron (*Psychiatre, Hôpital St Anne, Paris*)

Les phobies, on peut avoir à tout âge ! Ces peurs irrésistibles sont fréquentes et tout le monde peut en souffrir, surtout les femmes. Il y a 2 fois plus de femmes victimes de phobie.

« Les phobies font partie des troubles anxieux et sont aujourd'hui bien connues. Elles se traduisent par une peur très particulière, qui naît systématiquement lorsqu'on se retrouve face à une situation, un animal ou un objet précis. Cette peur n'a rien de commun avec la réalité et se révèle tout à fait impossible à contrôler » explique le Dr Mirabel Sarron.

Sous-tendue par des raisons légitimes (cauchemar, accident...) qui se mêlent à des facteurs émotionnels ou des traits de vulnérabilité personnelle, la phobie suscite une appréhension si intense qu'elle modifie le comportement et entraîne une conduite d'évitement, conçue pour échapper à la source de la peur.

Eviter l'objet de la phobie

« L'évitement de la situation redoutée est le symptôme caractéristique de la phobie » note le Dr Mirabel Sarron. Tous les phobiques mettent au point une stratégie et inventent des aménagements destinés à les mettre à l'abri de cette crainte paroxystique. Ainsi, ceux qui ont peur des chats les fuient résolument. Ceux qui craignent les serpents ne se risquent pas dans les lieux vivent ces animaux. Ceux qui ne supportent pas les ascenseurs montent courageusement à pied... Cet évitement s'étend à tous les domaines de la vie. Les claustrophobes, par exemple, ne s'aventurent ni dans les ascenseurs, ni au théâtre, ni au cinéma, ni dans une salle fermée et vont quelquefois jusqu'à modifier leurs vêtements. « Certains claustrophobes éprouvent une crainte paroxystique s'ils portent des vêtements très serrés et des fermetures susceptibles de se coincer » décrit le Dr Mirabel Sarron.

Avoir peur d'avoir peur

Malgré l'efficacité de leurs stratagèmes, les personnes phobiques craignent toujours de se retrouver face à l'objet de leur phobie. Ils s'inquiètent : l'image d'un chat ou d'une mygale risque de surgir sur l'écran de la télévision, ils pourraient être obligés de prendre l'ascenseur ou de rester dans un espace clos. « Une anxiété d'anticipation se développe alors et cette "peur d'avoir peur", très douloureuse en elle-même, auto entretient la phobie » explique le Dr Mirabel Sarron.

« L'évitement auto entretient également la phobie » ajoute-t-elle.

La personne phobique qui esquive le danger n'affronte pas sa peur. De ce fait, elle n'apprend pas à gérer son angoisse. La phobie perdure et s'amplifie.

Phobie simples ou phobies complexes

Tout peut être sujet de phobie, des sauterelles au feu en passant par le sang, les maladies, les hauteurs, les araignées, la prise de parole en public, le confinement dans un espace clos. « Feydeau ne supportait pas la lumière du jour et ne sortait que la nuit » raconte le Dr Mirabel Sarron

Il faut cependant distinguer les phobies simples des phobies complexes, qui diffèrent par leur gravité et leur traitement.

Parmi les phobies simples, on retrouve la phobie des animaux (chats, chiens, araignées, rats, insectes...), la phobie du sang, la phobie du feu...

En revanche, l'agoraphobie (peur du vide et de l'espace) et la phobie sociale (peur irrationnelle ressentie en présence d'autrui) sont deux phobies complexes. Omniprésentes au quotidien, elles déclenchent en effet d'emblée des manifestations de grande ampleur.

Un trouble parfois grave

Attention aux phobies qui durent. Ce trouble anxieux peut empoisonner la vie. Difficiles à expliquer aux autres et par conséquent, mal comprises et mal perçues, les phobies constituent souvent un sujet de honte pour les personnes atteintes, qui ont le sentiment que "quelque chose cloche". De surcroît, elles entraînent une souffrance importante, qui retentit parfois de façon importante sur la vie.

« La gravité d'une phobie tient avant tout à la fréquence à laquelle on est exposé à la source de la peur » explique le Dr Mirabel Sarron. Ainsi la phobie des serpents de tropique n'a rien de redoutable. Ces bestioles se promènent rarement en France. A l'inverse, l'agoraphobe est confronté tous les jours à l'espace. Il lui est impossible d'éviter rues places, boulevards ou champs. A terme, il risque de s'isoler, de se replier sur lui, voire de se cloîtrer simplement par peur d'avoir peur.

La gravité tient également à l'intensité de la peur et aux souffrances associées. « Une très forte anxiété d'anticipation génère souvent un trouble dépressif, qu'il faut repérer et soigner » souligne le Dr Mirabel Sarron. La peur d'avoir peur favorise aussi la prise de tranquillisants ou d'excès d'alcool. Tout cela peut retentir sur la vie professionnelle et être à l'origine d'arrêt de travail...

Les phobies se soignent bien

Dans la moitié des cas, les phobies disparaissent dans les 3 à 6 mois. « Si la peur perdure au-delà, mieux vaut consulter son généraliste ou un psychiatre avant que la souffrance ne s'installe » recommande le Dr Mirabel Sarron. l'important est dans un premier temps d'avoir la certitude du diagnostic, avant de choisir le traitement».

Les phobies simples répondent bien aux TTC ou thérapies cognitivo-comportementales, qui ont fait leurs preuves dans ce domaine.

Dans le traitement des phobies complexes, les TCC restent reines. Cependant, dans ces cas plus douloureux, le médecin va ajouter un traitement pharmacologique : un médicaments de la famille des inhibiteurs de la recapture de la sérotonine Ces médicaments de la classe des antidépresseurs sont là prescrits à faible dose, dans la fenêtre thérapeutique qui correspond à la phobie.

S'il y a un trouble dépressif associé, le médecin va compléter l'ordonnance avec un antidépresseur, cette fois prescrit à dose antidépressive. Vont s'ajouter, si nécessaire, la prise en charge de l'excès de tranquillisants... ou d'alcool.

Le duo TCC et médicament se montre extrêmement efficace. Attention cependant à ne pas suspendre son traitement trop tôt. « Il ne faut jamais, au grand jamais arrêter son traitement sans l'avis de son médecin, même si on se sent mieux » met en garde le Dr Mirabel Sarron. Les interruptions inconsidérées "par optimisme" déclenchent des symptômes désagréables par effet rebond. De surcroît, si la guérison n'est pas consolidée, les symptômes risquent de revenir au galop.

« Le traitement des phobies est tout à fait efficace » conclut le Dr Mirabel Sarron

Dr Margot Murat