

# ÉREUTHOPHOBIE - UNE PEUR BLEUE DE ROUGIR

**Vous angoissez à l'idée de rougir en public, cette angoisse vous empêche de sortir de chez vous, vous souffrez sûrement d'éreutophobie. En France, on estime à 10 % les personnes concernées par cette phobie sociale.**

Par La rédaction d'Allodocteurs.fr - Rédigé le 30/09/2008

## **Éreutophobie : une phobie sociale**

**Qu'est-ce que c'est ?** Généralement, l'éreutophobie survient à l'adolescence et touche plus souvent les filles et garçons. La plupart du temps, cette phobie s'atténue à l'âge adulte.

**Quand est-ce que cela survient ?** Prise de parole en public, entretien professionnel, situation inhabituelle, autant de situations stressantes qui vont déclencher ce phénomène très gênant.

**"Tu rougis !"** Plus les regards sont insistants, plus on vous dit "tu rougis" et plus le phénomène s'accroît. Chez certaines personnes, le visage et les mains sont en sueur, le cœur s'accélère, la bouche devient sèche et les jambes tremblent. D'autres peuvent même avoir la sensation de rougir alors que ce n'est pas le cas.

## **Éreutophobie : la faute au système nerveux**

**Le système nerveux** est composé de plusieurs éléments :

- **les nerfs moteurs** : ils ont pour fonction de transmettre au corps l'ordre de bouger ;
- **les nerfs sensitifs** : ils véhiculent toutes les sensations, qu'elles soient agréables ou douloureuses ;
- enfin, **le système nerveux autonome** : il ne dépend pas de notre volonté. Il correspond au **système sympathique**, plutôt stimulant et au **système parasympathique**, qui freine les activités.

**Systèmes sympathique et parasympathique ?** A quoi servent-ils ? Ils régulent nos viscères, comme l'activité du cœur, du transit, de la transpiration et de bien d'autres fonctions automatiques, dont nous n'avons pas conscience. On ne peut pas commander volontairement ces nerfs

Dans l'éreutophobie, **le système sympathique s'emballe**. Il dilate les vaisseaux du visage, ce qui entraîne la rougeur. De la même manière, le système sympathique peut augmenter l'activité des glandes sudorales, c'est pourquoi la personne transpire, accélérer le rythme cardiaque, entraîner un tremblement des jambes. Cette hyperactivité est impossible à contrôler et survient à n'importe quel moment.

## **Pour se débarrasser de cette phobie**

**Les thérapies comportementales.** Seul ou en groupe, ces thérapies permettent de guérir le mal par le mal, notamment grâce à des mises en situation.

**Une opération pour empêcher de rougir.** Il s'agit de la sympathectomie, elle est envisagée pour les cas les plus extrêmes. Cette intervention consiste à sectionner le nerf sympathique.

**Une intervention qui n'est pas sans risques.** La sympathectomie peut avoir des effets gênants, comme la chute des paupières, si la commande des muscles releveurs est atteinte, ou le ralentissement du rythme cardiaque. La complication la plus handicapante est l'hypersudation. La transpiration augmente au niveau du tronc et des jambes pour compenser la sudation du visage et des mains.

[http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-ereuthophobie-une-peur-bleue-de-rougir\\_84.html](http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-ereuthophobie-une-peur-bleue-de-rougir_84.html)