

L'ÉVITEMENT DANS LA NÉVROSE PHOBIQUE

L'**évitement** est l'un des éléments centraux de la phobie. Il correspond au fait que la personne **cherche à ne pas être confrontée à l'objet ou à la situation qui provoque son angoisse**.

1. Exemple simple

Une personne a une phobie des chiens :

Voir un chien → peur/angoisse → s'éloigner ou changer de chemin → soulagement.

Le problème est que ce soulagement renforce l'idée que « **éviter le chien me protège** ». La peur risque donc de se maintenir, voire de s'aggraver.

2. Différents types d'évitement

Évitement direct :

- Ne pas prendre l'avion par peur de voler ;
- Ne pas entrer dans un ascenseur par peur des espaces clos.

Évitement indirect :

- Prendre systématiquement les escaliers ;
- Choisir uniquement des destinations accessibles en voiture.

Évitement situationnel :

- Quitter rapidement un lieu lorsqu'une situation anxiogène apparaît.

Évitement avec réassurance :

- Accepter de prendre l'avion uniquement si une personne de confiance accompagne le sujet ;
- Rester constamment près d'une sortie.

3. Pourquoi l'évitement entretient-il la phobie ?

C'est le **cercle vicieux phobique** :

Situation redoutée → angoisse → évitement → soulagement → renforcement de l'évitement → maintien de la peur.

Le sujet ne vérifie jamais réellement ce qui se passerait s'il restait dans la situation. Il apprend donc que **l'évitement est nécessaire pour faire disparaître l'angoisse**.

4. En psychopathologie

Dans la conception classique de la névrose phobique, l'évitement constitue une **conduite de protection contre l'angoisse**.

Dans une perspective psychanalytique, il participe au maintien du fonctionnement phobique : le sujet évite l'objet extérieur qui est devenu le support de son angoisse.

À RETENIR

L'évitement est une conduite par laquelle le sujet se soustrait à l'objet ou à la situation phobique afin de diminuer son angoisse. Bien qu'il procure un soulagement immédiat, il contribue à maintenir et renforcer la phobie à long terme.

Mot-clé :

Évitement = soulagement à court terme, maintien de la phobie à long terme.