

Olivia a peur de frapper son bébé âgé de quelques mois. Joseph a peur de sauter par la fenêtre alors qu'il ne se sent pas dépressif. Quand une peur de cette nature devient gênante, il s'agit d'une phobie d'impulsion.

La phobie d'impulsion, qu'est-ce que c'est exactement

C'est la peur d'écouter une petite voix bizarre au fond de soi, voix qui vous dit d'agir de manière agressive pour vous ou pour autrui.

Il peut s'agir d'une peur d'être pris d'un fou rire à un enterrement, ou de dire des gros mots dans une église, la peur de casser des objets, la peur de se suicider, la peur des couteaux ou des objets tranchants qui pourraient servir à agresser quelqu'un, la peur de devenir pédophile... Les personnes atteintes peuvent avoir l'impression de devenir folles ! Pourtant, c'est, au départ, un phénomène naturel et fréquent que d'avoir des idées bizarres qui vous traversent la tête. Seulement, ici, il s'amplifie et prend progressivement une place démesurée dans la tête de la personne phobique d'impulsion.

La phobie d'impulsion, classée dans la catégorie des obsessions

Tout le monde a, un jour ou l'autre, éprouvé durant quelques instants ce genre d'angoisses, le plus souvent sous forme d'une pensée un peu bizarre qui lui traversait la tête. Si vous montez en haut de la tour Eiffel, il est probable que vous ressentiez cette peur de sauter ! Cependant chez certaines personnes, ces pensées s'installent durablement, s'incrustent et en arrivent à parasiter leurs autres pensées, et toute leur vie en général. C'est pourquoi, la phobie d'impulsion est classée par les psychologues ou les psychiatres dans la catégorie des obsessions. Car il s'agit bien d'idées obsédantes dont on n'arrive pas à se débarrasser.

Il est difficile de comprendre quand on ne souffre pas de ces troubles. Car dans cette maladie, les personnes ne passent pas à l'acte et elles ont donc peur de faire des choses qu'elles n'ont jamais faites. Ce sont leurs pensées qui les font souffrir, pas leurs actes.

Oser parler de ses phobies d'impulsion, c'est important dès l'adolescence

Le cas de Christine est assez révélateur : « dès que j'ai eu mon premier enfant, j'ai eu peur de le blesser, de le laisser tomber, de l'ébouillanter dans l'eau du bain... C'est horrible car on ne peut parler à personne de ce type de pensées et ça vous obsède complètement. Heureusement que j'ai fini par en parler à mon médecin. Il m'a envoyée voir un psy. J'avoue que simplement parler de ces pensées, savoir que je n'étais pas la seule m'a déjà soulagée à un point inimaginable. J'avais l'impression d'être une mère indigne, et j'ai enfin compris que j'étais surtout une mère angoissée et que mon angoisse se manifestait de cette manière ! Je suis donc suivie et je souhaite à tous ceux qui ruminent ce genre de pensées, de faire comme moi ! »

Au total, ces idées obsessionnelles sont tellement effrayantes que lorsqu'elles s'imposent, peu nombreux sont ceux qui osent en parler, s'enfermant alors dans une angoisse d'autant plus horrible. Il serait intéressant d'en parler dès l'adolescence, pour informer les jeunes sur ces phénomènes, car c'est à cet âge que ce type de pensées peut survenir pour la première fois. Et c'est aussi le moment idéal pour soigner ces pensées et apprendre à s'en libérer.

Dr Catherine Solano

© <http://phobiedimpulsion.free.fr/news/news.php?id=1>