

# Claustrophobie

Être piégé dans un espace confiné, suite à un éboulement ou à la découverte d'un animal dangereux, peut développer un cas de claustrophobie.

La **claustrophobie** (du latin *claustrum* « enfermé dans une pièce » et du grec *φόβος*, *phóbos*, « peur ») est la peur des espaces confinés, des lieux clos, des petites pièces et de l'enfermement. Elle est classifiée en tant que trouble anxieux et peut causer une crise de panique.

Une étude indique que 5–7 % de la population serait affecté de claustrophobie sévère, mais seulement un petit pourcentage d'entre eux reçoivent un traitement pour soigner ce trouble<sup>1</sup>.

## Symptômes

La claustrophobie posséderait deux symptômes clés : la peur d'être restreint et la peur de suffoquer. Un individu claustrophobe montrerait souvent, mais pas toujours, des signes dans les pièces suivantes : petites salles, salles fermées à clé, voitures, tunnels, prisons, escalators, métros souterrains, caves, avions et zones confinées<sup>1</sup>. Cependant, un claustrophobe n'est pas forcément effrayé par l'endroit en lui-même, mais il a plutôt peur de ce qui pourrait lui arriver s'il était coincé à cet endroit. Souvent, lorsqu'il est confiné, l'individu est effrayé par l'idée de manquer d'air<sup>1</sup>.

La plupart des claustrophobes retirent leurs vêtements pensant que cela minimisera les symptômes. Si plusieurs de ces symptômes précédemment cités apparaissent en même temps, il existe un risque de crise de panique. Cependant, les individus font de leur possible pour éviter ces types de situations<sup>1</sup>.

## Causes

La peur des espaces confinés est une phobie. Les individus claustrophobes qui se découvrent eux-mêmes dans une salle sans fenêtre savent qu'ils ne sont pas en danger, cependant ils seront effrayés, possiblement terrifiés à une idée d'être incapable d'en sortir, et un bon nombre d'entre eux ne connaissent pas la cause de cette idée. La cause exacte de la claustrophobie est inconnue, mais il existe plusieurs théories<sup>2</sup>.

## Amygdale

L'amygdale est l'une des plus petites structures du cerveau humain, mais de loin l'une des plus puissantes. L'amygdale conditionne la peur ou la raison de la réponse combat-fuite. Une réponse combat-fuite est générée, lorsqu'un stimulus est associée à une situation de danger.

## Conditionnement classique

La claustrophobie se développe lorsque les espaces confinés sont psychologiquement synonymes de danger imminent<sup>3</sup>. Elle est la conséquence d'une expérience traumatisante vécue durant l'enfance<sup>4</sup>, bien que les symptômes peuvent apparaître à n'importe quel moment dans la vie d'un individu. Une telle expérience peut se produire une ou plusieurs fois pour marquer l'esprit<sup>2</sup>. La majorité des claustrophobes, participants à une étude menée par Lars-Göran Öst, ont rapportés que leur phobie s'était « développée lors d'un conditionnement »<sup>5</sup>. Dans la plupart des cas, la claustrophobie semble être le résultat d'une expérience auparavant vécue.

## Phobie préparée

Il existe une recherche suggérant que la claustrophobie n'est pas totalement une phobie acquise ou classiquement conditionnée. Elle n'est pas forcément une peur innée, mais plutôt ce qui est nommé une « phobie préparée ». Selon Erin Gersley, dans son ouvrage intitulé *Phobias: Causes and Treatments*, les humains sont génétiquement prédisposés à la peur. La claustrophobie pourrait tomber dans cette catégorie entre autres à cause de sa « large répartition »<sup>6</sup>.

## Traitements

La thérapie cognitive est un traitement efficace pour la plupart des troubles anxieux<sup>7</sup>.

## Dans la culture populaire

- Charlie Cutter dans *Uncharted 3 : L'Illusion de Drake*.
- Tornade dans *X-Men*.
- Adrian Monk dans *Monk*.
- Robert Langdon dans *Anges et Démons* et *Da Vinci Code*.
- *The Descent* et *The Descent: Part 2*.
- Michael Scofield dans *Prison Break*.
- *Poseidon*.
- Bella Swan dans *Twilight*.
- Les jumeaux John et Philippa Gaunt dans *Les Enfants de la lampe magique*.
- Buried
- ils
- *Jill Pole* dans *Le monde de Narnia*.

## Références

1. <sup>a,b,c et d</sup> **(en)** Phobias: A Handbook of Theory, Research, and Treatment. Chichester ;New York: Wiley, 1997.
2. <sup>a et b</sup> **(en)** Walding
3.  **(en)** ''What Causes Claustrophobia?''
4.  **(en)** Fritscher
5.  **(en)** Rachman, ''Claustrophobia,'' 168
6.  **(en)** Rachman, ''Claustrophobia,'' 170
7.  **(en)** Choy, Yujuan, Abby J. Fyer, and Josh D. Lipsitz. "Treatment of Specific Phobia in Adults." *Clinical Psychology Review* 27.3 (2007): 266–86.

## Annexes

- Claustrophobie, sur le Wiktionnaire
- Agoraphobie
- Crise de panique
- Enfouissement vivant
- Liste des phobies
- Trouble anxieux