

# SYMPTÔMES DES PHOBIES SPÉCIFIQUES

Les phobies spécifiques comportent plusieurs types de symptômes :

1. une peur intense des objets ou situations précis (phobie des animaux, peur de prendre un avion...),
2. des conduites de réassurance et d'évitement (affronter ou fuir la situation redoutée).



ne pas avoir peur = se mettre en danger

## La peur : définition

La peur est une réaction universelle qui existe chez tous les êtres humains vivants en réaction à une menace ou un danger.

La peur sert à se protéger et à augmenter ses chances de survie. Dans toutes les espèces, la réaction de peur existe pour que très vite l'animal réagisse face au danger, soit par la fuite, soit par l'immobilisation, soit par le combat. Un sujet qui n'aurait jamais peur se mettrait régulièrement en danger.

## Phobies spécifiques : définition

Il est possible qu'il n'y ait pas de différence fondamentale entre les peurs et les phobies mais simplement une différence d'intensité.

Les phobies spécifiques se caractérisent par une **peur intense** et durable ressentie lors de la **confrontation** à des objets ou situations, précis et bien délimités.

Dans la **phobie**, la peur est **très intense, incontrôlable** et **pousse à la fuite**.  
L'intensité et l'expressivité de la peur sont évidemment variables selon les individus et selon la proximité de l'objet redouté.

La réponse anxieuse peut parfois atteindre le paroxysme d'une **attaque de panique**. Elle peut également commencer à se manifester de manière **anticipatoire** lorsque le sujet redoute ou imagine à l'avance l'éventualité d'une confrontation.



## Formes cliniques

Cette peur intense se manifeste lorsque le sujet est confronté à un objet ou une situation bien précis.

On distingue ainsi plusieurs formes cliniques de phobie spécifique en fonction du type d'objet ou de situation redouté :

1. phobie des animaux,
2. les phobies d'éléments naturels,
3. les phobies liées au sang,
4. phobies de type situationnel...

Ces différents sous-types de phobie pouvant bien évidemment être simultanément présents chez un même patient.

## Diagnostic

Le diagnostic de phobie spécifique repose sur la présence d'une **peur intense** et durable ressentie lors de la **confrontation** à des objets ou situations, précis et bien délimités.

Le diagnostic ne peut être porté que si une **souffrance ou une gêne significative** est ressentie par le patient, du fait de l'anxiété ou des évitements.

Le sujet a **conscience du caractère excessif ou irraisonné** de son attitude.  
Il est capable de le reconnaître tout en ayant du mal à contrôler son comportement en situation.

Le diagnostic de phobie spécifique est extrêmement simple à poser devant une phobie isolée et limitée. Cependant, la première consultation est rarement motivée par la phobie elle-même.

**Il est fréquent que le médecin rencontre le sujet souffrant de phobie spécifique à l'occasion de la prise en charge d'un autre trouble psychiatrique.**