

COMMENT VAINCRE SA PEUR DES ARAIGNÉES AVEC L'HYPNOSE ?

Les troubles phobiques sont des troubles anxieux causés par diverses situations ou objets dits « phobogènes », pouvant varier d'un individu à un autre. Ils touchent les deux sexes, même si des études démontrent qu'ils sont plus présents chez la femme. Parmi les phobies les plus répandues dans le monde, on peut notamment citer la peur du vide (vertige), la peur du sang (hématophobie) ou encore la peur des araignées (arachnophobie). Découvrons les causes et symptômes de cette dernière, ainsi que les traitements efficaces contre cette peur intense des arachnides.

Qu'est-ce que l'arachnophobie ?

Contrairement à ce que pensent beaucoup de gens, l'arachnophobie ne désigne pas seulement la peur des araignées. Effectivement, celle-ci englobe aussi d'autres espèces animales, telles que les scorpions et les acariens, qui font tous partie de la famille des arachnides.

Il s'agit donc d'une peur exagérée et irrationnelle de cette classe d'arthropodes qui ne représentent pas nécessairement un réel danger, notamment lorsqu'ils sont enfermés (zoo) ou à distance. Cette phobie est donc à l'origine d'une souffrance psychique et reste incompréhensible, car la peur d'être mordu n'est pas la seule chose qui effraie l'arachnophobe. En effet, ce dernier peut également ressentir une peur intense rien qu'en pensant aux arachnides ou en voyant des spécimens sur une photo.

Quelles sont les causes de l'arachnophobie ?

L'arachnophobie est une peur qui a été transmise par les premiers hommes à travers la mémoire génétique. En effet, il y a longtemps de cela, les morsures d'araignée étaient très souvent mortelles. L'Homme a donc fini par s'adapter à ce danger et à craindre d'éventuelles attaques en provenance de ces espèces. Encore aujourd'hui, les arachnides sont fréquemment illustrés comme étant dangereux dans les films, les publicités et dans d'autres médias.

Alors que l'arachnophobie sera parfois présente chez un individu sans explications rationnelles, dans d'autres cas, celle-ci pourra survenir suite à une mauvaise expérience avec un arachnide. Une rencontre effrayante ou une morsure douloureuse peut en effet se transformer en un traumatisme, et rendre une personne arachnophobe.

Comment se traduit la peur des araignées ?

L'arachnophobie est à l'origine de réactions très variables chez les individus, largement influencées par l'intensité de leurs peurs et leurs expériences passées. Toutefois, cette phobie se manifeste dans la plupart des cas par une crise d'angoisse et une perte de contrôle momentanée, poussant la personne à crier ou à prendre la fuite. Très souvent, l'arachnophobe est conscient que sa peur est irrationnelle ou exagérée, mais il n'arrive pas pour autant à la contrôler.

Celui-ci peut aussi devenir irritable, avoir un sommeil perturbé, transpirer excessivement, être pris d'hyperventilation et parfois même, perdre ses urines. Ces symptômes se manifestent le plus souvent lorsque l'araignée en question est présent. Cependant, dans certains cas extrêmes, une simple photo ou même une pensée peut susciter les mêmes réactions.

Comment traiter cette phobie ?

Afin de vaincre l'arachnophobie, il est fortement conseillé de se confronter progressivement à l'araignée en question. C'est ce qu'on appelle les techniques de désensibilisation. Par exemple, le sujet peut commencer par regarder des photos d'araignées, même si elles sont difficiles à voir au début. Ensuite, selon ses progrès, il pourra visionner des documentaires animaliers, puis visiter un zoo dans lequel il sera possible de voir l'araignée de plus près, etc... Repousser ses limites, petit à petit, est la clé du succès.

Par ailleurs, la documentation aide énormément car elle permet de réaliser qu'un bon nombre d'espèces d'araignées ou de scorpions ne sont pas agressives et donc, peu dangereuses pour l'homme. Certaines espèces sont en effet inoffensives, quand d'autres provoqueraient au pire, une légère démangeaison après morsure.

Enfin, il existe d'autres méthodes pour surmonter sa phobie, notamment par le biais de thérapies. Celles-ci peuvent parfois être associées à une prescription d'antidépresseurs pour lutter contre l'anxiété. Cependant, nous ne pouvons que vous recommander de vous orienter vers des thérapies naturelles, non médicamenteuses.

L'hypnose peut-elle vous aider à lutter contre votre arachnophobie ?

Effectivement, l'hypnothérapie est très utilisée pour traiter des phobies de tout genre et donne de très bons résultats. C'est d'ailleurs l'une des thérapies les plus efficaces et les moins éprouvantes pour venir à bout d'une peur insoutenable. Par exemple, dans le cas de l'arachnophobie, l'hypnothérapeute va, dans un premier temps, aider le patient à remonter à l'origine de sa phobie. Ensuite, selon la cause sous-jacente, il pourra commencer à traiter cette peur d'une façon plus ciblée, en guidant le patient vers ses objectifs.

Par ailleurs, ce qui caractérise une phobie, c'est la perte de contrôle qu'elle engendre lorsque le sujet est confronté à la situation phobogène. Le but de l'hypnose est donc de l'aider à garder ses moyens pour éviter une éventuelle attaque de panique. Pour cela, le thérapeute va faire en sorte de personnaliser sa méthode, afin qu'elle soit adaptée au patient et à ses troubles profonds. L'arachnophobe sera en parallèle initié à l'auto-hypnose : une forme de méditation qui lui permettra de se calmer et de comprendre d'où cette peur a émergé, tout en apprenant à la maîtriser.

L'hypnothérapeute travaillera avec le patient sur différents stimuli intellectuels afin de limiter, voire faire disparaître complètement, les sentiments désagréables associés à sa phobie et l'ensemble de ses pensées limitantes. Bien entendu, la durée de la thérapie et le nombre de séances d'hypnose dépendent de l'intensité de la phobie et de l'individu. En général, il en faut entre deux et trois seulement pour venir à bout de l'arachnophobie. Néanmoins, dans la

© <https://happiness-therapies.com/2020/06/11/arachnophobie-comment-vaincre-sa-peur-des-araignees-avec-hypnose/>

majorité des cas, le patient ressort déjà soulagé de ses peurs dès la première séance. L'hypnose permet donc de vaincre en un temps record une phobie qui existe depuis bien longtemps.

Notons toutefois que l'efficacité de chaque séance dépend de la cause du trouble rencontré, mais également de l'individu (psychologie du patient, motivation, pensées limitantes établies, etc...).