

ARITHMOPHOBIE SYMPTOMES

Les personnes atteintes d'arithmophobie éprouvent de l'angoisse et de la panique face à n'importe quelle représentation numérique. Nous allons ici parler de ses principaux symptômes, causes et traitements.

Qu'est-ce que l'arithmophobie ?

Les nombres, dans une plus ou moins grande mesure, sont des éléments du quotidien ; les créer nous a permis de progresser en tant que société et de comprendre d'innombrables phénomènes de son monde et de l'univers.

Même si nous n'en sommes pas conscients, ils sont partout, du numéro de notre chaîne préférée aux noms de rues et d'avenues. Mais imaginez-vous ce que serait être terrifié par les chiffres ? À quoi cela ressemblerait une vie en étant atteint d'arithmophobie ?

À partir du DSM-5, on peut classer l'arithmophobie comme une phobie spécifique, un type de trouble anxieux.

L'arithmophobie est la peur irrationnelle et exacerbée de tout ce qui touche aux nombres, qu'ils soient naturels, premiers, pairs, impairs, etc. Cette peur irrationnelle serait déclenchée par la présence d'un objet que l'on rapporte à une représentation numérique, qu'il s'agisse d'écrire une date ou d'étudier l'algèbre de Baldor.

La personne atteinte de cette phobie vivrait également en alerte constante car elle essaierait toujours d'anticiper à quel endroit ou dans quelles circonstances elle pourrait avoir à faire face aux chiffres.

Il est normal qu'un examen de calcul différentiel puisse générer une certaine anxiété, mais cet état d'esprit n'est pas comparable à la phobie en question. Bien que les expressions numériques ne représentent aucun danger ou risque, la personne peut ressentir une profonde panique lorsqu'elle examine la facture de ses achats ou lorsqu'elle doit réfléchir à ce qu'elle fera lorsqu'elle discutera du prêt dont elle a besoin pour démarrer son projet d'entreprise.

Les personnes atteintes d'arithmophobie développent une réponse disproportionnée qui génère des manifestations d'angoisse, de stress et d'anxiété. Ces manifestations vont du domaine psychologique, comme les blocages, un esprit vide, la peur et l'anticipation de l'échec, aux manifestations physiques, comme la sueur, les palpitations et la gorge sèche.

Symptômes

La symptomatologie de l'arithmophobie se manifeste au niveau corporel et émotionnel :

Diaphorèse (transpiration excessive ou incontrôlable).

Maux d'estomac.

Migraine et nausées.

La personne évite les situations qui impliquent des chiffres ou toute représentation numérique.

Tension artérielle et augmentation du rythme cardiaque.

Peur, angoisse et anxiété devant toute représentation numérique
L'anxiété ou la peur est presque toujours immédiate.
La peur dure au moins 6 mois.

En plus de ce qui précède, la gêne ressentie interfère avec la vie quotidienne et l'arithmophobie ne peut pas être expliquée par une autre maladie.

Causes de l'arithmophobie

De nombreuses phobies trouvent leur origine dans des expériences traumatisantes vécues dans l'enfance et qui ont généré un énorme malaise. Ils ont donc une composante d'apprentissage associatif (conditionnement classique).

Dans le cas de l'arithmophobie, la personne associe les chiffres à une expérience traumatisante qui la met mal à l'aise.

Une autre des causes qui peuvent expliquer cette phobie est une mauvaise expérience avec les mathématiques. En fait, si tel a été le cas, il est très probable que la personne présente des symptômes lorsqu'elle est confrontée à la peur ou à l'insécurité de se tromper dans un calcul.

Enfin, l'arithmophobie peut également être apprise par observation, c'est-à-dire que le fait de voir comment les autres « souffrent » des mathématiques contribuerait à la formation d'une idée irrationnelle sur cette matière.

Thérapie psychologique

Les techniques de relaxation et d'exposition, en particulier la désensibilisation systématique, se sont avérées très efficaces pour les phobies spécifiques telles que l'arithmophobie.

Intervention contre l'arithmophobie

Il existe des moyens de traiter l'arithmophobie, car il s'agit d'une phobie spécifique. On doit néanmoins la traiter en thérapie avec un spécialiste de la santé mentale.

Le traitement psychologique est le traitement le plus efficace pour ce type de phobie, la thérapie cognitivo-comportementale étant la meilleure approche, bien qu'elle puisse également s'accompagner de médicaments psychotropes dans les cas graves.

Parmi les techniques les plus courantes pour les phobies spécifiques figurent l'exposition au stimulus redouté (dans ce cas, les chiffres) et les techniques de relaxation. Par exemple, une méthode qui combine les deux est la désensibilisation systématique, qui consiste à exposer progressivement le patient au stimulus phobique après avoir appris une série de stratégies d'adaptation pour réduire l'anxiété.

La clé de la thérapie réside dans le fait de savoir comprendre le rythme du patient, l'inciter à prendre conscience de son travail, renforcer ses progrès, même si ceux-ci ne sont pas trop significatifs en apparence.

Cependant, en plus de la thérapie cognitivo-comportementale, la thérapie d'acceptation et d'engagement est également très efficace pour le traitement psychologique des phobies spécifiques.

Ce texte est fourni à des fins d'information uniquement et ne remplace pas la consultation d'un professionnel. En cas de doute, consultez votre spécialiste.