

ASTHENOPHOBIE Peur de s'évanouir

L'asthénophobie fait partie des troubles anxieux : la personne a une crainte panique à l'idée de s'évanouir, de ne plus être consciente et de plus pouvoir maîtriser son corps, son sort. Dans certains cas, le patient en vient à éviter certains lieux ou à moins sortir afin de plus être confronté à son angoisse.

Traitements de l'asthénophobie

En effet, la plupart du temps, la peur se déroule dans des lieux publics, tels que le métro, un bus ou un supermarché. Le patient a peur de perdre connaissance et d'être **soumis au regard d'autrui** et à son jugement, cela renvoie à un trouble anxieux social. Dans d'autres cas, le sujet peut également **croire que l'on abuse de lui**, par exemple qu'on le vole, pendant son évanouissement. Enfin, la personne peut aussi avoir peur que l'évanouissement soit **précurseur d'une maladie** se déclarant de manière imminente, comme un AVC et cela, sans aucune raison médicale.

Aucune explication organique ou médicale ne légitime le comportement du patient. Autrement dit, le patient est en bonne santé physique. Mais dans tous les cas, il éprouve une **souffrance importante**, d'autant que l'entourage est souvent démunie et a du mal à comprendre la peur. Parfois, l'asthénophobie est incluse dans d'autres phobies telle que la claustrophobie notamment.

Quel traitement psychologique de l'asthénophobie ?

Lorsqu'il s'agit d'une asthénophobie "isolée" c'est-à-dire sans autre phobie ou troubles psychologiques associés, le **traitement est relativement aisé**. Dans un premier temps, le patient, avec l'aide du psychologue, va analyser (isoler puis déconstruire) les pensées catastrophistes plus ou moins conscientes afin de les remplacer par des pensées plus objectives. Dans un second temps, une exposition graduée est mise en place.