

ATHAZAGORAPHOBIE

COMMENT DEPASSER LA PEUR D'ETRE OUBLIE(E) ?

par Manon Duran

En collaboration avec Myriam Sanchez (psychologue clinicienne à Villeneuve Tolosan)

L'athazagoraphobie peut être une source d'angoisse importante au quotidien. D'où vient-elle exactement ?

Comment se manifeste-t-elle ?

Et surtout, comment la dépasser ?

Réponses de Myriam Sanchez, psychologue clinicienne.

L'essentiel

Résumé par l'IA, validé par la Rédaction.

- L'athazagoraphobie est **la peur intense d'être oublié(e)**. Elle n'est pas officiellement reconnue comme une phobie, mais peut provoquer une grande souffrance au quotidien.
- Elle trouve souvent ses racines dans l'enfance (manque affectif, séparation) et se manifeste par une **hypersensibilité à l'indifférence**, un **besoin constant de réassurance** et une **dépendance affective**.
- Pour apaiser cette peur, il est essentiel de prendre conscience de ses pensées automatiques, de renforcer son estime de soi et de se reconnecter à ses propres besoins, indépendamment du regard des autres.

La peur d'être oublié(e), parfois appelée athazagoraphobie, n'est **pas officiellement reconnue** dans les manuels psychiatriques, mais elle traduit une angoisse bien réelle. Comme l'explique Myriam Sanchez, psychologue clinicienne, elle peut aller **d'une inquiétude diffuse à une peur envahissante** qui perturbe le quotidien et les relations.

Définition : qu'est-ce que l'athazagoraphobie ?

L'**athazagoraphobie** désigne la peur intense d'être oublié(e) par les autres. Cette angoisse peut concerner les amis, la famille, le ou la partenaire, voire les collègues. Elle s'accompagne souvent d'un **sentiment de vide, d'invisibilité et d'un besoin constant de validation**. Contrairement à la peur de la solitude, elle traduit un désir profond d'exister aux yeux d'autrui. Derrière cette peur, il y a la crainte de perdre son importance, d'être effacé de la mémoire des autres.

L'athazagoraphobie n'est pas une phobie au sens strict du terme, mais plutôt une peur profonde, qui peut parfois atteindre une intensité proche de la phobie.

Un point d'étymologie

Le terme athazagoraphobie vient du grec ancien :

- áthazō (ἀθάζω) : « oublier »
- et phobos (φόβος) : « peur »

Ainsi, l'athazagoraphobie signifie littéralement **la peur d'être oublié(e) !**

Causes et origines : d'où vient la peur d'être oublié(e) ?

La peur d'être oublié(e) prend souvent racine dans l'histoire personnelle :

- Un **sentiment d'abandon** vécu dans l'enfance,
- Des **expériences de rejet**,
- Une **rupture affective douloureuse**
- Ou encore **une estime de soi fragile**.

« Ces blessures précoces laissent une empreinte qui se rejoue dans les relations actuelles », explique Myriam Sanchez. Elles influencent la manière dont une personne se perçoit et entre en lien avec les autres, parfois à son insu, des années plus tard.

À l'âge adulte, certains événements (rupture amoureuse, deuil, départ d'un proche, perte de statut) peuvent **réactiver ces blessures** et **raviver la peur d'être effacé(e) ou oublié(e)**.

Les réseaux sociaux contribuent aussi à renforcer cette peur : dans un monde où la reconnaissance passe par les « likes » et les messages reçus, le moindre silence peut être vécu comme un rejet.

Une phobie ou une angoisse fréquente ?

La peur d'être oublié(e) est assez fréquente, et peut toucher tout le monde, même si elle est plus marquée chez les personnes ayant grandi dans un climat affectif instable ou insécure.

Symptômes : comment se manifeste l'athazagoraphobie ?

Certains comportements sont révélateurs :

- **Le besoin constant d'être rassuré(e)**. La personne recherche en permanence des signes d'affection ou d'attention pour se sentir en sécurité.
- **La peur excessive de perdre l'autre**. La personne est en alerte permanente dans ses relations, redoutant que l'autre s'éloigne ou disparaisse.
- **Une hypersensibilité à l'indifférence ou aux retards**. Un message non répondu, un rendez-vous manqué ou un retard peuvent provoquer une détresse disproportionnée, car ils réveillent la peur d'être oublié(e).
- **Des appels ou messages répétés**. Pour compenser l'angoisse de l'abandon, la personne peut multiplier les sollicitations, cherchant à maintenir le contact et à s'assurer qu'elle n'est pas négligée.
- **Des pensées automatiques négatives**. Des idées comme « Si on ne m'écrit pas, c'est qu'on ne m'aime plus » reflètent une tendance à interpréter toute absence d'attention comme un rejet personnel.
- **Des comportements de contrôle**. Relancer, vérifier ou se rendre indispensable devient un moyen de sécuriser la relation et de prévenir l'oubli, même si ces stratégies peuvent parfois provoquer l'effet inverse.
- **Des réactions émotionnelles intenses face à de petites séparations**. Un départ momentané ou une absence temporaire peut déclencher une **anxiété disproportionnée** (pleurs, agitation, crises de panique).

« Paradoxalement, certaines personnes préfèrent s'isoler pour ne pas risquer d'être rejetées. Sans s'en rendre compte, elles utilisent l'évitement comme une protection contre l'abandon, ce qui entretient encore plus leur peur d'être oubliées », relève Myriam Sanchez.

Athazagoraphobie : quelles conséquences sur la vie quotidienne ?

Vivre avec l'athazagoraphobie, c'est comme **avancer sans jamais se sentir pleinement en sécurité**. Cette peur d'être oublié, ignoré ou mis de côté s'invite dans toutes les sphères de la vie, jusqu'à épuiser la personne qui en souffre.

Dans le couple, l'angoisse de ne pas être assez aimé(e) peut générer de fortes tensions. « En amour, elle peut se traduire par **de la jalousie, de la dépendance ou des conflits répétés** », précise la psychologue. La moindre distance ou un changement d'attitude peut être interprété comme un rejet, fragilisant la relation et alimentant un cercle vicieux entre besoin de réassurance et peur de perdre l'autre.

Au travail, le manque de reconnaissance ou une simple remarque peuvent être **vécus comme une exclusion**. L'estime de soi devient dépendante du regard des collègues ou du supérieur hiérarchique, ce qui rend la vie professionnelle particulièrement stressante.

Dans la vie sociale, en amitié ou en famille, la peur d'être oublié(e) **épuise émotionnellement**. Cela crée aussi des incompréhensions : les proches aussi peuvent se sentir envahis ou étouffés.

Athazagoraphobie : quelles solutions pour reprendre confiance en soi ?

Plusieurs stratégies permettent de la comprendre, de l'apaiser et de restaurer la confiance en soi.

Prendre conscience de cette peur

La première étape consiste à **reconnaître et identifier la peur** :

- Repérer les situations où elle surgit (silence d'un proche, manque d'attention, changement d'habitudes).
- Noter les pensées automatiques qui en découlent afin de mieux les déconstruire.

Cette prise de conscience permet de ne pas se laisser submerger par l'anxiété et de commencer à agir avec lucidité.

Travailler l'estime de soi

- Rappelez-vous que **votre valeur ne dépend pas du regard des autres**.
- Reconnectez-vous à vos propres envies, passions et compétences.
- **Félicitez-vous** pour vos réussites, même modestes.
- Pratiquez l'auto-compassion : parlez-vous comme vous parleriez à un ami.

Renforcer l'estime de soi crée un **sentiment de sécurité intérieure** moins dépendant des autres.

Restaurer sa sécurité intérieure

Un accompagnement thérapeutique est souvent nécessaire pour apaiser l'anxiété :

- L'**EMDR** permet d'apaiser les souvenirs douloureux.
- Les **thérapies cognitivo-comportementales (TCC)** permettent d'identifier et de corriger les schémas de pensée anxiogènes.
- Les **thérapies centrées sur l'attachement**, ou thérapies analytiques permettent d'explorer l'histoire relationnelle et de revisiter les blessures anciennes.
- Les techniques de relaxation comme la pleine conscience, la **respiration consciente**, la **méditation**, l'**écriture thérapeutique** ou la **marche en nature** permettent de calmer l'anxiété au quotidien.

Ces méthodes permettent de créer une sécurité intérieure durable, indépendante de l'attention des autres.

Bon à savoir : si l'anxiété devient trop intense, votre médecin peut vous prescrire **des médicaments adaptés**.

Se réconcilier avec la solitude

Apprendre à apprécier la solitude choisie est un pas vers la liberté intérieure : la solitude devient un moment de recentrage, d'écoute de soi, de créativité et de réflexion. Et plus on apprend à se souvenir de soi, moins on a peur d'être oublié.

Au quotidien vous pouvez :

- Vous accorder **des moments de solitude choisis**.
- Développer des activités valorisantes qui renforcent votre estime de vous-même.
- **Vous fixer des « mini-victoires »** (par exemple : attendre avant de rappeler quelqu'un).

Le rôle de l'entourage

L'entourage joue un rôle crucial :

- **Écouter et rassurer** sans juger.
- **Poser des limites saines**.

« Trop de surprotection entretient la dépendance affective, alors qu'un soutien constant mais équilibré favorise la confiance et l'autonomie affective », souligne Myriam Sanchez.

En combinant prise de conscience, travail sur l'estime de soi, thérapie adaptée, pratiques quotidiennes et soutien de l'entourage, il est tout à fait possible de surmonter l'athazagoraphobie et de retrouver confiance en soi, assure Myriam Sanchez. Et en fin de compte, **le plus important est de se rappeler que l'on existe pour soi avant tout** : s'aimer et se reconnaître, c'est s'assurer de ne jamais être vraiment oublié(e).