

## **ATYCHIPHOBIE OU PEUR DE L'ECHEC**

L'atychiphobie est une peur intense de l'échec. Elle peut vous amener à repousser ou à éviter toute activité ou situation susceptible d'entraîner un échec. Une personne atteinte de ce trouble peut avoir peur d'essayer de nouvelles choses, de prendre des risques ou de se développer par peur de l'échec.

### **Qu'est-ce que l'atychiphobie ?**

L'atychiphobie est une peur intense de l'échec. Elle vient du grec « atyches », qui signifie « malheureux ».

Les personnes atteintes d'atychiphobie peuvent éviter toute situation où elles perçoivent un risque d'échec, comme un examen ou un entretien d'embauche. Cela peut également se traduire par la peur d'une relation ou d'une carrière ratée, ou par la peur de décevoir les autres.

La peur devient souvent auto-réalisatrice. Par exemple, si vous avez tellement peur d'échouer à un examen que vous refusez de le passer, vous risquez de rater un cours entier.

La peur de l'échec peut entraîner de nombreux problèmes émotionnels et psychologiques, notamment la honte, la dépression, l'anxiété, les crises de panique ou une faible estime de soi. Elle peut nuire à vos résultats scolaires ou professionnels, ou à vos interactions avec vos proches.

L'atychiphobie est différente de l'atélophobie, qui est une peur de l'imperfection.

### **L'atychiphobie et le perfectionnisme sont-ils la même chose ?**

L'atychiphobie et le perfectionnisme présentent des similitudes, mais sont des états différents. Le perfectionnisme implique une volonté d'être parfait et une concentration intense sur la réussite. Une personne atteinte d'atychiphobie se focalise sur l'échec et lutte contre la panique, l'inquiétude ou le découragement face à ce qui pourrait arriver en cas d'échec. Un perfectionnisme extrême peut dégénérer en atélophobie.

### **Qu'est-ce qu'une phobie ?**

Une phobie est un trouble anxieux. Elle provoque une peur intense face à un objet, une situation ou un événement. Cette peur peut paraître irrationnelle aux yeux des autres, mais la personne qui en souffre se sent véritablement effrayée, menacée et en danger.

### **Quelle est la fréquence de l'atychiphobie ?**

Il est difficile de savoir précisément combien de personnes souffrent d'une phobie spécifique, comme l'atychiphobie. Nombre d'entre elles gardent cette peur pour elles ou ne la reconnaissent pas. On sait cependant qu'environ un adulte américain sur dix et un adolescent sur cinq souffriront d'une phobie spécifique à un moment ou à un autre de leur vie.

## SYMPTOMES ET CAUSES

### Les causes possibles de l'atychiphobie peuvent inclure :

**Antécédents familiaux :** Si des troubles de santé mentale tels que des phobies, de l'anxiété ou de la dépression sont présents dans votre famille, vous pourriez être plus susceptible de souffrir de ces affections.

**Comportement appris :** Vous avez peut-être grandi dans un environnement où les gens vous ont appris que l'échec était inacceptable ou que tout ce qui n'était pas parfait était un échec.

**Autres phobies :** Parfois, les phobies sont concomitantes. Par exemple, un enfant souffrant de scoliophobie (peur de l'école) peut également souffrir d'atychiphobie. Ou encore, une personne souffrant de mysophobie (peur de la saleté et des microbes) peut développer une atychiphobie si elle a l'impression de ne pas toujours être propre.

**Expériences traumatisantes :** Si vous avez subi des abus ou une punition sévère à la suite d'un échec, vous pouvez craindre de revivre ces conséquences. Ou vous pouvez avoir le sentiment qu'un échec passé a eu des conséquences terribles, comme la mort ou la destruction.

### Quels sont les symptômes de l'atychiphobie ?

Les personnes ayant peur de l'échec peuvent être :

- Peur d'effectuer des tâches simples au travail, à la maison ou à l'école.
- En colère ou irritable.
- Anxieux d'être jugé par les autres.
- Déprimé ou triste.
- Pessimiste (vision négative de la vie).
- Sujet à la procrastination si une tâche ou une activité semble difficile.
- Incapable d'entretenir des relations.
- Refus d'accepter des critiques constructives ou de l'aide.

L'atychiphobie peut également provoquer des crises de panique, qui peuvent entraîner :

- Frissons .
- Étourdissements et vertiges.
- Transpiration excessive ( hyperhidrose ).
- Palpitations cardiaques .
- Nausée .
- Essoufflement (dyspnée).
- Tremblement ou tremblement.
- Maux d'estomac ou indigestion (dyspepsie).
- 

### Diagnostic et tests

Comment diagnostique-t-on l'atychiphobie ?

Il n'existe aucun test permettant de diagnostiquer la peur de l'échec. Votre professionnel de santé peut établir ce diagnostic en discutant avec vous des points suivants :

### **Vos symptômes.**

Depuis combien de temps cela se produit.

Comment ils interfèrent dans votre vie.

Votre professionnel de santé recueille des informations détaillées sur votre peur de l'échec. Il peut vous poser diverses questions, telles que :

- Évitez-vous ou remettez-vous à plus tard des tâches ou des activités parce que vous pensez que vous ne pourrez peut-être pas les accomplir avec succès ?
- Votre peur de l'échec provoque-t-elle parfois des sentiments de dépression, d'irritabilité, de colère ou de désespoir ?
- Votre peur de l'échec vous empêche-t-elle de vous détendre, de dormir ou de profiter des activités que vous aimiez auparavant ?
- Comment la peur affecte-t-elle votre vie à la maison, à l'école ou au travail ?
- Depuis combien de temps avez-vous peur de l'échec ?

Votre professionnel de la santé tentera également de déterminer si vous souffrez d'autres troubles de santé mentale, tels que :

- Trouble de la personnalité évitante .
- Dépression .
- Trouble de l'alimentation .
- Trouble anxieux lié à la maladie (hypocondrie) .
- Trouble obsessionnel compulsif (TOC).
- Trouble panique .
- Trouble de la personnalité paranoïaque .
- Trouble de stress post-traumatique (TSPT) .
- Troubles liés à la toxicomanie tels que la toxicomanie ou l'alcoolisme .

### **Prise en charge et traitement**

Comment l'atychiphobie est-elle gérée ou traitée ?

Il existe plusieurs façons de gérer la peur de l'échec, notamment :

**Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) :** La TCC est une forme de psychothérapie qui vous aide à changer vos pensées négatives face à l'échec. Votre thérapeute peut vous aider à comprendre que certaines choses que vous considérez comme des « échecs » sont en réalité des opportunités positives d'apprentissage et de développement. Il peut également vous proposer des stratégies utiles pour gérer la peur et l'anxiété, comme la respiration profonde ou la méditation.

**Thérapie d'exposition :** S'exposer progressivement à la source de votre peur peut vous aider à la surmonter. Par exemple, votre thérapeute peut vous demander de recréer un scénario où vous avez le sentiment d'avoir échoué. Vous le ferez dans un environnement sûr et encourageant, afin de vous convaincre que l'échec ne présente aucun danger réel.

Médicaments : Si vous souffrez d'un trouble mental comme la dépression ou l'anxiété, des médicaments peuvent vous aider à gérer les symptômes. Cependant, ils ne constituent généralement pas un traitement de première intention pour les phobies.

## **PREVENTION**

### **Existe-t-il un moyen de prévenir l'atychiphobie ?**

Les phobies ne sont généralement pas évitables, mais vous pouvez prendre des mesures pour réduire leur gravité :

Créez un système de soutien solide composé d'amis et de membres de la famille.

Ne consommez pas de caféine, d'alcool et ne prenez pas de drogues, car cela peut aggraver le stress et l'anxiété.

Demandez l'aide d'un professionnel de la santé dès que vous remarquez que votre peur affecte votre vie.

Essayez de rester actif, d'avoir une alimentation saine et de dormir suffisamment.

### **Perspectives / Pronostic**

Quel est le pronostic (les perspectives) pour les personnes atteintes d'atychiphobie ?

La plupart des gens réagissent bien aux traitements tels que la psychothérapie, les adaptations du mode de vie et les médicaments. En fait, des études montrent qu'environ 90 % des personnes souffrant de phobie peuvent surmonter leur trouble grâce à une thérapie d'exposition.

### **Vivre avec**

Quand dois-je appeler le médecin ?

Contactez votre professionnel de la santé si vous ressentez :

Difficulté à fonctionner dans votre vie quotidienne en raison de la peur de l'échec.

Symptômes d'une crise de panique.

Quelles questions dois-je poser à mon médecin ?

Vous voudrez peut-être demander à votre professionnel de la santé :

Combien de temps aurai-je besoin du traitement ?

Dois-je envisager l'hypnothérapie pour l'atychiphobie ?

Quelle est la cause profonde de ma peur de l'échec ?

L'atychiphobie est une peur extrême de l'échec. Une personne atteinte de ce trouble peut procrastiner ou éviter toute situation où elle ne pense pas réussir pleinement. Elle peut se fixer des objectifs irréalistes, ce qui ne fait qu'accroître le risque d'échec. Si vous ressentez une inquiétude ou une panique intense à l'idée d'échouer, consultez votre professionnel de santé. La plupart des personnes atteintes peuvent surmonter cette phobie grâce à une psychothérapie.