

CHRONOPHOBIE Peur panique du temps qui passe

Chronophobie : que cache cette peur panique du temps qui passe ?

Terrifiés à l'idée du temps qui passe, impression que le temps nous échappe, peur de ne pas profiter assez de son temps libre ou de ne pas voir ses enfants grandir : la chronophobie peut devenir un enfer quand elle envahit toutes nos pensées.

Chronophobie : que cache cette peur panique du temps qui passe ?

Par Lauren Clerc

Terrifiés à l'idée du temps qui passe, impression que le temps nous échappe, peur de ne pas profiter assez de son temps libre ou de ne pas voir ses enfants grandir : la chronophobie peut devenir un enfer quand elle envahit toutes nos pensées.

Si tout le monde ressent une certaine appréhension face au fait de vieillir ou à l'approche de moments marquants de la vie (passage des 40 ans, deuils, maladie, etc.), les chronophobes, eux, vivent une angoisse paralysante. Issu des mots grecs chronos (temps) et phobos (craint, effroi), ce trouble anxieux est une phobie spécifique : une peur irrationnelle et persistante du passage du temps.

« La chronophobie peut se manifester dans différentes situations, et sous différentes formes. Il peut par exemple s'agir d'un sentiment de syndrome de fomo, avec l'impression qu'on ne met pas assez à profit son temps libre, d'angoisse quand on pense au passé et à la manière dont nos enfants grandissent si vite, ou encore d'avoir besoin de prévoir, presque heure par heure, ce que nous allons faire lors de nos prochaines vacances », indiquent nos confrères du site [ELLE](#).

D'où vient cette phobie ?

Un traumatisme peut être à l'origine de la chronophobie. Cela peut venir de l'enfance avec la prise de conscience de la mort et du temps qui passe, ou encore une pression parentale poussant l'enfant à « réussir vite ». Mais cela peut aussi venir après un deuil ou une maladie grave, qui accentuent la conscience du caractère inexorable du temps.

« Mon premier souvenir d'enfant concerne cette angoisse-là, confiait Lou Doillon au JDD. Je me revois toute petite en train d'apprendre à lire l'heure sur ma montre. Je le faisais de manière névrotique. Je notais l'heure et la date sur un bout de papier et je me mettais à pleurer. Je me disais : on ne sera plus jamais le 14 octobre 1987 à 14 heures. Je fondais en larmes. On a tôt conscience de la finitude. »

« Enfin, dans un monde où tout doit être accompli "avant 30 ans", la pression culturelle et sociale joue un rôle significatif. Les personnalités perfectionnistes ont aussi tendance à voir le temps comme une contrainte qui limite leurs ambitions et nourrit la peur de "ne pas en faire assez" », indique le magazine [GQ](#).

Certaines populations, comme les personnes âgées, les malades chroniques ou les détenus, sont particulièrement à risque, souvent confrontées à la sensation du temps qui s'étire ou à l'inverse, se resserre.

La personnalité entre aussi en compte. Certaines personnes, par nature plus sensibles au stress ou à l'anxiété, ou ayant une faible estime d'elles-mêmes, sont plus susceptibles de développer cette phobie. Des antécédents familiaux d'anxiété peuvent également prédisposer une personne à ce trouble.

Quels sont les symptômes provoqués par la chronophobie ?

Le chronophobe peut ressentir des palpitations ou de la tachycardie, des troubles digestifs, des maux de dos à force d'être contracté, tendu, des difficultés à respirer comme une sensation d'étouffement, des vertiges, des nausées voire des vomissements, une transpiration excessive, des troubles du sommeil, des troubles de l'alimentation, une sensation de boule au ventre, des pensées obsessives et intrusives au sujet du temps, etc.

Ces symptômes durent généralement sur le long terme pour être qualifiés de véritable phobie.

« Chez les chronophobes, certaines dates ou périodes comme les vacances, Noël, la nouvelle année, les anniversaires, ou encore les remises de diplômes peuvent déclencher une véritable angoisse. Ils ont alors l'impression de ne pas avoir de prise sur le temps qui passe et peuvent éprouver une peur intense de la mort (thanatophobie) », précise le site Passeport Santé.

Comment traiter sa phobie du temps qui passe ?

Lorsque l'obsession du temps qui passe devient vraiment trop importante, dans un premier temps, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé mentale, tel qu'un psychologue ou un psychiatre, qui va se charger de poser un diagnostic et confirmer, ou non, la phobie. Le professionnel évaluera les symptômes, les antécédents du patient et les facteurs déclencheurs de cette peur.

Des médicaments comme les anxiolytiques peuvent être prescrits comme solution temporaire en cas d'urgence, mais la thérapie reste le moyen le plus fiable pour se débarrasser de sa phobie du temps sur le long terme.

On peut avoir recours à l'EMDR ou des techniques associées comme le RITMO (Retraitement de l'Information Traumatique par les Mouvements Oculaires - combinaison d'hypnose et d'EMDR) pour soigner sa phobie. L'hypnose ericksonienne peut également être recommandée.

La Thérapie comportementale et cognitive (TCC) peut elle aussi grandement aider les patients à identifier et à modifier les schémas de pensée et de comportement qui contribuent à leurs symptômes et à développer des stratégies pour gérer leurs comportements compulsifs.

La thérapie va permettre de s'affranchir de ses peurs et retrouver confiance en soi en permettant au patient d'avoir des réactions plus saines et sereines face aux obsessions, qui vont progressivement s'atténuer.

© <https://fr.style.yahoo.com/>