

# CHRONOPHOBIE Peur du temps

**Rédacteur en chef :** C. Michael Gibson, MS, MD

La **chronophobie** est décrite par Pamela Lee comme la peur du temps. Il existe trois catégories de **phobies** : l'**agoraphobie** , la **phobie sociale** et les phobies spécifiques, qui incluent la peur des araignées, des serpents, des chiens, **de l'eau et du vide**. Rosemary Stolz affirme que la chronophobie fait partie des phobies spécifiques, car le temps est un objet précis que l'on peut craindre. La chronophobie est particulièrement fréquente chez les détenus et les personnes âgées, mais elle peut se manifester chez toute personne souffrant d'un niveau de stress et d'anxiété extrême.

## Étymologie

La chronophobie est un mot grec dérivé de « chronos », qui signifie temps, et de « phobos », qui signifie peur. Elle repose sur la chronoperception, le processus par lequel le temps est perçu par le système nerveux central.

## Causes et facteurs contributifs

Dans son ouvrage ***\*Chronophobia: On Time in the Art of the 1960s\**** ,

Pamela Lee décrit la chronophobie comme « une expérience de malaise et d'anxiété liée au temps, le sentiment que les événements se déroulent trop vite et sont donc difficiles à appréhender ». Dans sa critique, Peter Paul et Annas Lichtenstein révèlent qu'elle peut être causée par un traumatisme infantile, **des facteurs génétiques** , l'incarcération ou le grand âge. La plupart des traumatismes peuvent entraîner un repli sur soi, se manifestant par **une dissociation** , **une dépersonnalisation** ou **une déréalisation** . Une personne peut être génétiquement affectée après un traumatisme, notamment par une **insuffisance surrénalienne** . Les personnes atteintes de cette insuffisance sont plus susceptibles à l'anxiété et à la peur. L'incarcération exacerbe l'anxiété. Le stress carcéral rend les détenus particulièrement vulnérables. Incarcérés pour une durée déterminée, ils se mettent à ruminer le temps de manière excessive. Il n'est pas rare que les détenus comptent les jours qui les séparent de leur libération. Les personnes âgées présentent également un risque accru, car elles ont le sentiment que la mort est plus proche que jamais. Cette menace de mort peut engendrer une intense sensation de chronophobie.

## Symptômes de base

Les trois principaux symptômes de la chronophobie, et de la plupart des phobies, sont la panique, l'anxiété et la **claustrophobie** .<sup>[5]</sup> Dans certains cas plus graves, les personnes peuvent présenter des tremblements, un essoufflement, une transpiration excessive et des palpitations cardiaques. Dans les cas les plus graves, elles peuvent manifester des symptômes tels que des états de malaise profonds, une incapacité à s'exprimer, **une vision en tunnel** et des pensées obsédantes et envahissantes.

## Traitements

Mozhi Mani suggère que, bien qu'aucun traitement n'ait permis de guérir efficacement la chronophobie, certaines méthodes peuvent apaiser l'esprit de la personne. **L'hypnothérapie est l'un de ces traitements** . Cette méthode, considérée comme simple et efficace par

l' Association médicale américaine depuis 1958, consiste à utiliser l'hypnose pour accéder à l'inconscient et modifier les comportements de la personne souffrant de cette phobie.

Arne Ohman et Susan Mineka proposent un autre traitement basé sur la programmation neurolinguistique (PNL). Cette méthode utilise la [psychothérapie](#) pour explorer comment les individus peuvent créer leur propre réalité. Un spécialiste peut entraîner une personne à « remodeler ses pensées et ses associations mentales afin de corriger ses idées préconçues ». L'énergie (ésotérisme) peut également offrir un traitement aux personnes concernées. Des techniques telles que [l'acupuncture](#) , [le yoga](#) , le tai-chi-chuan, le pranayama et la médecine énergétique peuvent s'avérer utiles. Ces pratiques peuvent soulager les nausées et apporter un certain sentiment de sécurité aux personnes souffrant de panique et de peur.

Certains médicaments peuvent être prescrits pour calmer les personnes souffrant de chronophobie. Ces médicaments peuvent entraîner des effets secondaires et ne font pas disparaître la peur, mais se contentent d'en atténuer les symptômes. Une personne peut également envisager de consulter un [psychiatre](#) . Lloyd Williams assure que les psychiatres peuvent être utiles car ils permettent au patient d'exprimer ses problèmes psychologiques, mais sans la volonté du patient de surmonter sa peur, les résultats escomptés ne seront peut-être pas au rendez-vous.

### Les personnes affectées

Deux groupes principaux sont touchés par la chronophobie : les détenus et les personnes âgées. Souvent appelée *névrose carcérale* , la chronophobie peut affecter les personnes incarcérées. En raison du temps passé en cellule et de l'espace confiné qu'elles partagent avec d'autres détenus, ces derniers peuvent développer des symptômes psychologiques de chronophobie. Parmi ces symptômes figurent [les idées délirantes](#) , l'insatisfaction face à la vie, la claustrophobie, la dépression, ainsi que des sentiments de panique et de folie.

Les personnes âgées présentent également ces symptômes de chronophobie. Lorsqu'elles sentent leur fin proche, elles commencent à craindre le temps, car il menace leur existence. Cette peur est similaire à la chronoperception, car elle repose sur l'idée que la vitesse de fonctionnement cérébral dépend du métabolisme dans l'hypothalamus. Avec l'âge, le métabolisme ralentit. Les personnes âgées peuvent croire que, du fait de ce ralentissement métabolique, leurs fonctions cérébrales sont moins performantes, ce qui les rend plus chronophobes.

### En littérature

Dans son ouvrage *\*Chronophobie : Le temps dans l'art des années 1960\** , Pamela Lee étudie l'art et la technologie des années 1960. Durant cette période, des artistes tels que Bridget Riley, Carolee Schneemann, Jean Tinguely, Andy Warhol et On Kawara ont particulièrement retenu son attention. Elle identifie une expérience du temps commune à l'art et à la technologie, qu'elle nomme « chronophobie ». Après avoir étudié l'essai de Michael Fried, *\* Art et objectivité \** , elle constate qu'avec le temps, l'art tend à refléter sa fugacité. Dans son travail, Lee fait référence à l'ouvrage d'Alvin Toffler, *\* Le Choc du futur \**. Elle affirme que « la conception du temps qu'ils défendent est chronophobe, telle que définie dans son livre, et leur popularité témoigne de la large diffusion de cette conception ». Elle craint la « présence perpétuelle, c'est-à-dire un temps constant et sans fin ». Nombreux sont les chronophobes qui partagent ce sentiment, redoutant l'idée que le temps ne s'achève jamais.

On retrouve des personnages chronophobes dans le film « **Bienvenue, M. Chance** » de Jerzy Kosinski . Chance Gardiner, par exemple, est déconnecté du temps car il a grandi devant la télévision et le définit désormais en fonction de la technologie. Il est décrit comme vivant dans un état de « présence perpétuelle ». Il n'a aucune notion du passé ni du futur et vit uniquement dans l'instant présent. Kosinski explique que le seul moyen pour Chance de surmonter sa chronophobie est que « la paix l'envahisse ». Kosinski estime que la chronophobie « empêche le plein épanouissement humain »

**Dans son roman « La Vente aux enchères du lot 49 »** , Thomas Pynchon propose une autre vision de la chronophobie . Le personnage d'Œdipa, semblable à Chance Gardiner par son manque de profondeur, est néanmoins capable de distinguer le passé, le présent et le futur des événements. Pour guérir sa chronophobie, elle crée un monde où les événements s'enchaînent de façon aléatoire. Le temps devient alors insignifiant à ses yeux.

L'œuvre littéraire la plus célèbre traitant de la chronophobie est sans doute le conte de **Rip Van Winkle** de Washington Irving. Ce récit fantastique met en scène un homme qui, après avoir dormi pendant vingt ans, se réveille dans une société totalement différente. Sa femme et ses amis sont morts, son chien a disparu et son fusil est rouillé. Ce bouleversement le plonge dans la peur et la panique. D'abord désorienté et perdu, il guérit de sa chronophobie lorsqu'il comprend que, malgré les apparences, ses convictions profondes demeurent. Dans ce cas précis, Rip Van Winkle surmonte sa chronophobie car il parvient à se faire de nouveaux amis et à retrouver une partie de la vie qu'il avait perdue pendant son sommeil.

### **Prévention**

La chronophobie ne peut jamais vraiment être prévenue car elle est généralement causée par une expérience traumatisante qu'il est impossible d'empêcher. Pour atténuer le stress qu'elle peut engendrer, il est conseillé de prévenir l'anxiété ou les situations anxiogènes, d'éviter de se stresser à propos du temps, d'être ponctuel et de pratiquer une activité méditative, comme le yoga ou d'autres formes d'arts martiaux doux.