

CLEITHROPHOBIE Peur d'être enfermé à clé

Le principal déclencheur de la cléithrophobie est toute situation où une personne se sent piégée sans issue, et les symptômes d'anxiété peuvent s'intensifier jusqu'à provoquer une crise de panique. Il est possible de se sentir mal à l'aise dans des espaces restreints sans pour autant souffrir de phobie.

Cléithrophobie ou peur d'être piégé : causes et traitement

Les techniques de la thérapie cognitive comportementale pour traiter la cléithrophobie sont généralement d'une grande utilité. Quelle est donc cette phobie ?

Cléithrophobie est le terme utilisé pour désigner la phobie d'être piégé. Cette phobie peut être déclenchée lorsque la personne est enfermée dans des espaces communs comme la salle de bains, l'ascenseur ou une petite pièce.

Gardez à l'esprit que peur et phobie sont deux choses différentes. Alors que la peur est adaptative et prédispose à l'action, la phobie paralyse. C'est une forme d'anxiété dans laquelle la peur est intense, persistante et irrationnelle.

Dans ce cas particulier, elle peut déclencher des épisodes de panique dans des situations où la personne se sent emprisonnée. La condition affecte à la fois les enfants et les adultes et peut coexister avec la claustrophobie, avec laquelle elle est souvent confondue. Quels sont les principaux symptômes ? Nous les détaillons ci-dessous.

Les symptômes de la cléithrophobie

Comme la plupart des phobies, la cléithrophobie provoque une activation du système nerveux sympathique face à ce qui est perçu comme un signal ou un stimulus de danger. Ainsi, **parmi les symptômes les plus fréquents, figurent les suivants :**

- Augmentation de la fréquence cardiaque
- Difficulté à respirer ou hyperventilation
- Transpiration
- Vertiges
- Nausées
- Tremblement des mains
- Blocage ou immobilité
- Attaque de panique, avec une peur de la mort croissante en raison du fait d'être confiné dans un petit espace

Le problème avec les symptômes est que la personne craint la situation phobique elle-même, mais elle craint également les symptômes, augmentant ainsi son anxiété. Cela renforce l'évitement de la situation, ce qui conduit à l'isolement.

Est-ce la même chose que la claustrophobie ?

Non, ce sont deux phobies différentes, même elles peuvent être liées. La raison en est qu'avoir une phobie spécifique augmente la probabilité d'en avoir une autre similaire. Par exemple, si vous avez peur des chats, vous pourriez également développer une phobie des chiens.

Il en va de même pour la cléithrophobie et la claustrophobie. **Cette dernière correspond à la peur de l'enfermement, d'une situation de ce type**, alors que la cléithrophobie, c'est la peur des espaces clos.

La différence est subtile. Illustrons cela : si la personne refuse de prendre l'ascenseur, car elle a peur d'être enfermée, elle souffre alors de cléithrophobie. Si elle refuse car il s'agit d'un lieu fermé, elle souffre alors de claustrophobie.

Un autre exemple de cléithrophobie pourrait aussi être la peur d'être pris au piège et de ne pas pouvoir s'échapper lorsque la personne est attachée à un harnais, dans un parc d'attractions, même s'il s'agit d'un espace ouvert.

Quelles sont les causes ?

Certaines expériences traumatisantes pendant l'enfance peuvent conduire à la cléithrophobie.

Parmi les causes de la cléithrophobie, figurent les expériences directes de la personne. Par exemple : avoir été enfermé longtemps dans un ascenseur.

Il convient de préciser que ce fait en soi n'implique pas nécessairement qu'une phobie se développera, cela dépendra de la fréquence et de la gravité.

L'apprentissage par procuration est une autre cause possible. Par exemple : avoir vu une personne dans une situation similaire (modélisation). La transmission d'informations négatives concernant certaines situations en est un autre exemple.

Par exemple : pendant l'enfance, vos parents vous disaient constamment de faire attention à ne pas vous enfermer dans un ascenseur. Ces trois causes peuvent interagir et se renforcer mutuellement.

Un niveau de stress élevé est une variable qui intervient également. Le stress peut accentuer à la fois l'expérience directe et l'impact de l'information reçue et de la situation observée. Il en va de même pour les pensées biaisées, qui mettent davantage l'accent sur les signaux de danger.

Comment traiter la cléithrophobie ?

Le soutien psychologique est essentiel pour les personnes souffrant de cléithrophobie.

Pour le traitement des phobies, les techniques proposées à partir de la thérapie cognitivo-comportementale sont généralement très utiles. La psychoéducation est l'une des plus

pertinentes, puisqu'elle permet d'informer le patient sur les phobies, la façon dont elles se présentent et comment elles influencent les pensées et les comportements.

Une autre des techniques concerne **l'exposition progressive au stimulus phobique ou aversif**, c'est-à-dire celui qui est évité. Cela implique une planification, étape par étape, des différentes situations auxquelles la personne sera exposée. Celui-ci est choisi en fonction de l'élaboration préalable d'une hiérarchie des peurs.

De même, un travail est fait sur l'imaginaire d'une situation, ou encore sur le visionnement d'une situation similaire, pour ensuite confronter la personne à la situation redoutée. Dans certains cas, l'utilisation de la réalité virtuelle comme outil est déjà utilisée.

Comme nous l'avons déjà mentionné, dans de nombreux cas, l'anxiété générée par une phobie est augmentée parce que les patients commencent à craindre leurs symptômes. Pour cela, **nous travaillons également sur l'exposition intéroceptive**.

Il s'agit pour la personne d'éprouver ces sensations redoutées et désagréables afin qu'elle les identifie lorsqu'elles apparaissent, apprenne à les contrôler et perde sa peur. Ce contrôle est obtenu en enseignant en même temps des techniques de relaxation.

Parfois, ils travaillent sur la restructuration cognitive, **à travers laquelle la personne apprend à remettre en question ses pensées**. Dans de nombreux cas, le patient est présenté avec le modèle Ellis ABC.

Celle-ci vise à exposer la manière dont, face à un événement ou à un stimulus (A), notre système de croyances (B) s'active, ce qui nous conduit à exécuter certains comportements. L'intention est que le patient puisse apprendre à remettre en question ces croyances biaisées ou irrationnelles et en suggérer de nouvelles.

Il est important de lutter contre cette phobie

Certaines phobies sont vraiment limitantes, car elles font partie du quotidien. Ne pas y faire face conduit à une énorme détérioration de ses propres performances et de ses relations.

La cléithrophobie en fait partie, car tout lieu ou objet qui empêche la fuite ou rend difficile la sortie pourrait être interprété comme un danger potentiel. Il faut donc lui accorder l'attention qu'elle mérite et demander l'aide appropriée pour y faire face.