

DISHABILIOPHOBIE Peur de se déshabiller

Traitement de la dishabiliophobie (Peur de se déshabiller devant quelqu'un)

La peur de se déshabiller devant quelqu'un n'est pas une phobie si rare que cela. Elle **touche les femmes mais aussi les hommes**. Il s'agit d'une phobie renvoyant à **l'estime et à l'image de soi et de son corps**. Les symptômes sont assez caractéristiques :

- difficulté, angoisse importante ou impossibilité manifeste de se déshabiller devant quelqu'un (son partenaire par exemple),
- parfois, le patient va utiliser des stratégies d'évitement pour ne pas avoir à s'exposer (porter un vêtement particulier notamment),
- la phobie entraîne une souffrance significative du sujet ou une gêne importante dans sa vie quotidienne et/ou intime.

Plusieurs attitudes sont possibles :

- le patient dénie sa difficulté, il se décrit tout au plus comme étant timide ou pudique,
- le patient a parfaitement conscience du caractère excessif et irraisonné de sa peur,
- le sujet a pris conscience récemment, à la faveur d'une rencontre sentimentale par exemple, de sa difficulté.

Il s'agit d'une phobie qui peut s'avérer **extrêmement contraignante et douloureuse psychologiquement**. D'autant que le patient a souvent **le plus grand mal à expliquer sa difficulté à autrui**.

Quel traitement psychologique de la dishabiliophobie ?

La dishabiliophobie est traitée par une thérapie comportementale et cognitive. Au cours de la thérapie, l'accent sera mis sur les croyances erronées liées au corps et à la nudité. On procédera à ce que l'on appelle une restructuration cognitive des pensées dysfonctionnelles et à leur traitement.

Cependant, le psychologue procédera à un petit questionnaire avant la mise en place d'une thérapie cognitivo-comportementale de ce type. En effet, il s'agit d'éliminer toute cause traumatique (notamment) qui serait susceptible de modifier quelque peu l'axe thérapeutique.

© <https://www.vaincre-phobie.com/1020-dishabiliophobie-peur-de-se-deshabiller-devant-quelqu-un-teleconsultation-telephone-visio.html>