

ECTOPHOBIE Peur des fantômes

Du grec ancien phántasma, « fantôme » et de phóbos, « peur, effroi », la phasmophobie – appelée aussi **phantasmophobie** ou encore **ectophobie** – désigne la peur irraisonnée et démesurée des fantômes.

Phasmophobie : quels sont les symptômes ?

À l'image des autres phobies, la phasmophobie va d'abord se manifester par un comportement d'évitement. Les personnes qui en souffrent vont notamment éviter les lieux où elles sont susceptibles de croiser des fantômes : greniers, cimetières, maisons abandonnées, châteaux hantés. Et dans ce domaine, la France est plutôt bien pourvue ! On raconte, par exemple, que certains soirs au château de Puymartin en Dordogne, aux alentours de minuit, l'ancienne châtelaine apparaît sous la forme d'une dame blanche. Et que le château de Fougeret, situé dans le sud de la Vienne, serait régulièrement l'objet de phénomènes paranormaux et terrifiants. Avis aux amateurs...

Les phasmophobes vont également éviter de regarder des émissions évoquant le sujet des fantômes ou des films d'horreur.

« Les personnes phasmophobes ressentent toujours une présence à leurs côtés et ont parfois l'impression que quelque chose les observe, détaille le psychothérapeute-psychanalyste Rodolphe Oppenheimer sur son site web. Leur vie en devient pénible au point de les paralyser lorsqu'elles se retrouvent seules ou quand elles doivent faire quelque chose dans un endroit isolé, chez elles ou à l'extérieur. »

La phasmophobie peut également se traduire par les symptômes suivants :

- une anxiété d'anticipation, par exemple lorsque la nuit tombe ;
- la peur d'aller se coucher, des difficultés à dormir ;
- une somnolence diurne liée à la peur de dormir et au manque de sommeil ;
- une élévation du rythme cardiaque à l'évocation des fantômes ;
- des tremblements ;
- une crise d'angoisse voire une attaque de panique.

Quelles sont les causes de la phasmophobie ?

Les causes des phobies sont souvent multifactorielles. La phasmophobie peut être liée à un épisode traumatisant dans l'enfance : par exemple, le visionnage de films d'épouvante mettant en scène des fantômes. « Parfois, il n'existe aucune cause particulière, indique le Dr Jérôme Palazzolo. L'objectif n'est pas de trouver l'origine du trouble mais de le traiter correctement. »

La peur des fantômes et autres personnages irréels comme les sorcières ou les loups-garous est très fréquente chez les jeunes enfants entre l'âge de 2 et 4 ans. Ces réactions de peur sont considérées comme faisant partie du développement psychologique normal. « Chez l'enfant jeune, les peurs sont tout à fait normales, confirme le psychiatre. Il ne faut pas se ruer d'emblée chez le psychologue au risque d'ancrer la problématique. En revanche, lorsqu'il

existe une vraie problématique phobique, il est important de consulter. Les enfants sont très réceptifs aux thérapies comportementales et cognitives qu'on va aborder sous la forme de jeux. Et cela fonctionne très bien ! »

Quand la phobie des fantômes persiste à l'âge adulte et impacte sévèrement la qualité de vie, il est important de consulter un professionnel de santé.

Quels sont les facteurs de risque de développer une phobie des fantômes ?

Certains tempéraments anxieux sont plus à risque de développer une phobie. « Néanmoins, cela peut toucher tout le monde ! », rappelle le spécialiste.

Comment la diagnostiquer ?

Si la phasmophobie peut prêter à sourire voire être à l'origine de plaisanteries pas toujours drôles, c'est une vraie maladie qui occasionne une souffrance bien réelle et nécessite d'être prise en charge.

Il existe des critères bien précis pour diagnostiquer une phobie : il faut que l'anxiété persiste au-delà de six mois et qu'elle soit liée à une situation ou un objet bien spécifique. Par exemple : les fantômes, les chauve-souris, les araignées... Dr Jérôme Palozollo, psychiatre.

Et d'ajouter : « Le diagnostic de phobie est posé à partir du moment où la peur du patient, voire son anticipation, interfère avec ses activités quotidiennes. » Par exemple : refus d'aller se coucher le soir ou de dormir durant la nuit, troubles du sommeil, somnolence diurne...

Comment soigner la phasmophobie ?

Plusieurs solutions existent pour surmonter sa phobie des fantômes : les traitements médicamenteux, les thérapies comportementales et cognitives (TCC)...

Les traitements médicamenteux

Lorsque la phobie est trop envahissante, il est parfois nécessaire de prescrire un traitement médicamenteux. « Cela dépend de l'intensité du trouble, précise le psychiatre. Lorsque la phobie a un très gros impact sur la vie du patient, on prescrira un traitement médicamenteux. » Le traitement de référence repose aujourd'hui sur la prise d'antidépresseurs sérotoninergiques. « On s'est aperçu que dans les troubles anxieux en général, et la phobie en particulier, il y avait un effondrement de la sérotonine. Les antidépresseurs sérotoninergiques sont très bien tolérés et n'induisent pas de dépendance particulière, poursuit le Dr Jérôme Palazzolo. En revanche, il faut poursuivre le traitement pendant au moins six mois et bien sûr entreprendre une thérapie en parallèle. »

Les thérapies comportementales et cognitives

Les thérapies comportementales et cognitives sont très efficaces dans la prise en charge des phobies. « Les TCC fonctionnent selon le principe de la désensibilisation : on expose

progressivement le patient à l'objet phobique en lui donnant en parallèle les ressources pour mieux gérer ses émotions : cohérence cardiaque, respiration carrée... », conclut le spécialiste.

Enfin, la thérapie par exposition à la réalité virtuelle (TERV) ou encore l'hypnose permettent également de se confronter graduellement à l'objet phobique et de mieux gérer ses peurs.

© <https://www.santemagazine.fr/sante/maladies/maladies-mentales/phobies/phasmophobie-comment-surmonter-sa-peur-des-fantomes-1107352#>