

ÉLEUTHÉROPHOBIE Peur de la liberté

L'éleuthérophobie, bien que peu connue, désigne la peur irrationnelle de la liberté. Cette phobie se manifeste par une anxiété intense face à l'idée de faire des choix et d'assumer la responsabilité de ses propres décisions.

Par Marie Lanen, Cheffe de rubriques parentalité (bébé, grossesse, famille), psychologie et beauté

Avez-vous déjà ressenti une angoisse face à l'idée de prendre des décisions importantes, préférant laisser les autres choisir pour vous ? Cette anxiété pourrait être le signe d'éleuthérophobie, une peur méconnue mais bien réelle de la liberté. Doctissimo vous propose des astuces pour surmonter cette phobie afin de reprendre le contrôle de votre vie.

L'éleuthérophobie, bien que peu connue, désigne la peur irrationnelle de la liberté. Cette phobie se manifeste par une anxiété intense face à l'idée de faire des choix et d'assumer la responsabilité de ses propres décisions. Ce trouble psychologique peut être paralysant et empêche ceux qui en souffrent de s'épanouir pleinement dans leur vie personnelle et professionnelle.

Comprendre l'éleuthérophobie

Le terme "éleuthérophobie" provient du grec ancien "eleutheros" (libre) et "phobos" (peur). Il s'agit d'une aversion pour l'autonomie et la liberté, souvent liée à une peur de l'inconnu et des conséquences des choix personnels. Cette peur peut mener à une tendance à se reposer sur des figures d'autorité ou à éviter toute situation où l'individu doit prendre des décisions importantes, par crainte de l'erreur ou du jugement d'autrui. Ce trouble s'apparente parfois à une forme d'indécision chronique, où chaque option semble peser lourdement, créant un état de stress permanent.

Selon les spécialistes, cette phobie peut trouver ses racines dans l'enfance, notamment si une personne a grandi dans un environnement très structuré ou contrôlé. En effet, le manque de liberté durant les jeunes années peut conditionner un adulte à craindre l'autonomie, préférant des cadres rigides et des décisions prises par d'autres pour éviter toute responsabilité personnelle.

Comment surmonter l'éleuthérophobie ?

Heureusement, il existe des méthodes pour surmonter cette phobie. Voici quelques stratégies qui peuvent être utiles :

- **Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) :** Cette approche vise à changer les schémas de pensée négatifs et les comportements associés à la peur de la liberté. Elle aide à réévaluer les croyances irrationnelles et à développer des mécanismes d'adaptation plus positifs.
- **Prendre de petites décisions :** Commencer par des choix simples, comme choisir un repas ou une tenue, peut renforcer la confiance en sa capacité de décision. Cela aide à réduire l'anxiété associée aux décisions plus conséquentes.
- **Mindfulness et méditation :** Ces techniques peuvent être efficaces pour diminuer le stress et l'anxiété, aidant ainsi à mieux gérer les moments de panique face à des décisions importantes.
- **Accepter l'incertitude :** Travailler sur l'acceptation du fait que l'incertitude fait partie de la vie peut être libérateur. L'idée n'est pas de toujours faire le "bon" choix, mais d'apprendre que même les erreurs sont des opportunités d'apprentissage.
- **Se fixer des objectifs réalistes :** Plutôt que de viser des décisions radicales, il est utile de se donner des objectifs atteignables, ce qui réduit la pression associée au besoin de perfection.

En appliquant ces stratégies, il est possible d'apprendre à gérer cette peur de manière plus constructive, permettant ainsi une plus grande liberté personnelle et une vie plus épanouissante.

© https://www.doctissimo.fr/psychologie/problemes-psy/phobies/eleutherophobie-cette-phobie-cachee-qui-vous-empeche-detre-vraiment-libre/c859b4_ar.html