

ÉREUTOPHOBIE Peur de rougir

Lorsque l'obsession du rougissement est forte, réellement gênante et durable, les médecins parlent d'éreutophobie (peur obsédante de rougir en public), qui est une des variantes de la phobie sociale. L'éreutophobie touche en général des personnes jeunes, entre 15 et 40 ans, et autant les hommes que les femmes.

Comment vaincre l'éreutophobie ?

Pour remédier au rougissement, il est important de travailler sur des techniques de relaxation pour lâcher prise mais surtout de retrouver confiance en soi. Le théâtre est un excellent moyen pour avoir plus d'estime de soi. Rougir est une réaction normale lorsqu'on se trouve dans une situation de stress ou d'embarras.

Pourquoi je rougis quand je parle ?

Il s'agit là d'un phénomène corporel qui va de l'éreutophobie à l'hyperémotivité. On peut aussi dire qu'il s'agit d'un problème de somatisation du corps lorsque vous vous exprimez.

ÉREUTOPHOBIE : RECONNAITRE ET GÉRER

Rédacteur « éreutophobie »: Dr Nicolas Neveux, Psychiatre à Paris, formé en Thérapie Cognitive et Comportementale (AFTCC) et en Thérapie Interpersonnelle (IFTIP), mail: dr.neveux@gmail.com; **prendre rendez-vous** Sources: **L'hypersensibilité chez l'adulte**, Mardaga; **Pratiquer la Thérapie Interpersonnelle (TIP)**, Dunod; **Prendre en charge la dépression avec la thérapie interpersonnelle**, Dunod.

L'essentiel:

- Peut être un symptôme de pathologies graves (troubles anxieux, dépression...).
- Un médecin/psychiatre doit faire le diagnostic et coordonner la prise en charge.
- La TCC est le traitement indiqué en première intention.

Qu'est-ce que l'éreutophobie ? Définition et mécanismes

L'éreutophobie, aussi appelée érythrophobie, est un trouble anxieux caractérisé par une crainte obsédante de rougir en public. Ce terme, issu du grec éreuthos (rougeur) et phobos (peur), désigne une phobie sociale spécifique, où la simple anticipation de rougir devant autrui déclenche une anxiété intense, voire une panique. Contrairement à une simple timidité ou à un rougissement passager, l'éreutophobie s'inscrit dans la durée et peut profondément altérer la qualité de vie des personnes qui en souffrent. Chez l'individu éreutophobe, le rougissement n'est pas seulement une réaction physiologique normale, mais devient le centre d'une hyper-conscience de soi et d'une peur du jugement. Le cercle vicieux est classique : plus la personne craint de rougir, plus elle se concentre sur cette possibilité, ce qui augmente son anxiété... et donc le risque de rougir. Ce mécanisme, bien décrit en psychologie, est lié à une activation excessive du système nerveux sympathique, responsable de la vasodilatation faciale. Exemple clinique : Sophie, 28 ans, cadre dans une entreprise parisienne, évite systématiquement les réunions ou les présentations orales. Dès qu'elle sent ses joues s'échauffer, elle est convaincue que ses collègues remarquent son rougissement et la jugent

incompétente. Cette peur l'a conduite à refuser une promotion, préférant un poste moins exposé. Son cas illustre comment l'éreutophobie peut limiter les aspirations professionnelles et sociales.

Épidémiologie : qui est touché par l'éreutophobie ?

L'éreutophobie touche principalement les adolescents et les jeunes adultes (15-35 ans), avec une légère prédominance féminine, bien que les hommes consultent aussi fréquemment. Les études estiment qu'environ 1 % de la population adulte souffre d'éreutophobie, mais ce chiffre pourrait être sous-évalué en raison de la honte associée et de la méconnaissance du trouble. On distingue deux profils principaux :

- Les personnes timides, souvent atteintes d'autres peurs sociales, pour qui l'éreutophobie s'inscrit dans un tableau plus large de phobie sociale.
- Les individus non timides, mais particulièrement sensibles au rougissement, qui développent une peur spécifique de ce symptôme, parfois plus tardivement. Exemple clinique : Thomas, 19 ans, étudiant en droit, rougit depuis l'enfance, mais c'est à l'entrée à l'université que sa peur est devenue invalidante. Il évite les amphithéâtres, les examens oraux, et a même abandonné un stage en cabinet d'avocat par crainte de rougir devant les clients. Son cas montre comment l'éreutophobie peut émerger ou s'aggraver à l'âge adulte, en lien avec des enjeux sociaux nouveaux.

Symptômes et diagnostic de l'éreutophobie

Les symptômes de l'éreutophobie sont à la fois physiques, émotionnels et comportementaux :

- Physiques : rougissement fréquent (jusqu'à 20-30 fois par jour dans les formes sévères), sensation de chaleur faciale, parfois extension au cou et au torse.
- Émotionnels : anxiété anticipatoire, honte, sentiment d'être jugé, peur de perdre le contrôle.
- Comportementaux : évitement des situations sociales (réunions, rendez-vous, lieux publics), isolement progressif, stratégies de camouflage (maquillage, vêtements couvrants). Le diagnostic repose sur un entretien clinique avec un psychiatre ou un psychologue, qui évalue l'impact du trouble sur la vie quotidienne. Des outils comme le Questionnaire d'Éreutophobie de la Salpêtrière (QES) peuvent aider à quantifier la sévérité du trouble. Exemple clinique : Marie, 35 ans, a consulté après avoir arrêté de voir ses amis et sa famille. Elle passait ses journées à travailler en télétravail, évitant même les courses en magasin. Son médecin a identifié une éreutophobie sévère, associée à un épisode dépressif réactionnel à son isolement.

Causes et facteurs de risque

L'éreutophobie résulte d'une interaction complexe entre facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux : – Biologiques : prédisposition génétique, hypersensibilité du système nerveux sympathique, déséquilibres neurochimiques (sérotonine, noradrénaline).

- Psychologiques : faible estime de soi, perfectionnisme, tendance à l’auto-observation et à l’auto-critique excessive.
- Environnementaux : moqueries répétées dans l’enfance, pression sociale, événements traumatisants liés au rougissement. Exemple clinique : Lucas, 16 ans, a développé une éreutophobie après avoir été moqué par ses camarades pour son rougissement en classe. Depuis, il refuse de lever la main et évite les activités scolaires en groupe, ce qui a conduit à un décrochage scolaire partiel.

Conséquences de l’éreutophobie sur la vie quotidienne

L’éreutophobie peut entraîner :

- Un isolement social : évitement des interactions, réduction du cercle relationnel, difficulté à établir des liens amoureux ou amicaux.
- Des répercussions professionnelles : refus de promotions, absentéisme, choix de métiers peu exposés.
- Un risque de comorbidités : dépression, autres troubles anxieux, addictions (alcool, cannabis) comme automédication. Exemple clinique : Julien, 42 ans, a abandonné une carrière prometteuse dans le commerce pour un poste administratif, moins rémunérateur mais moins anxiogène. Il a développé une consommation quotidienne d’alcool pour « calmer ses angoisses » avant les rares sorties qu’il s’impose.

Traitements de l’éreutophobie : quelles solutions ?

1. Thérapies cognitivo-comportementales (TCC)

La TCC est le traitement de référence de l’éreutophobie. Elle combine :

- Restructuration cognitive : identification et modification des pensées automatiques négatives (« Si je rougis, on va me trouver ridicule »).
- Exposition progressive : confrontation graduelle aux situations redoutées, pour désensibiliser la réaction anxieuse.
- Techniques de gestion du stress : respiration, relaxation, pleine conscience. Exemple clinique : Après 12 séances de TCC, Clara, 25 ans, a pu reprendre des activités sociales (cafés entre amis, cours de yoga) et accepter un poste en contact client, grâce à des techniques d’ancrage et de recentrage attentionnel.

2. Autres approches psychothérapeutiques

- Hypnose : pour travailler sur les mécanismes inconscients du rougissement, bien que les preuves scientifiques restent limitées.
- EMDR : utile si l’éreutophobie est liée à un traumatisme spécifique (moqueries, humiliation).
- Thérapies de groupe : pour briser l’isolement et partager des stratégies d’adaptation.

3. Traitements médicamenteux

Les médicaments (antidépresseurs ISRS, bêta-bloquants) peuvent être proposés en complément, surtout en cas de dépression associée ou d'anxiété généralisée.

4. Approches chirurgicales (sympathectomie)

Réservée aux cas extrêmes et résistants, cette intervention vise à sectionner les nerfs responsables du rougissement. Elle est controversée en raison des effets secondaires (hyperhidrose compensatrice) et ne traite pas la cause psychologique.

Comment vivre avec l'éreutophobie au quotidien ?

- Accepter ses émotions : comprendre que rougir est une réaction normale et humaine.
- Pratiquer l'auto-compassion : remplacer l'auto-critique par des messages bienveillants.
- S'exposer progressivement : commencer par des situations peu anxiogènes, avec un soutien thérapeutique si nécessaire. Exemple clinique : Après un accompagnement en TCC, Marc, 30 ans, a appris à normaliser son rougissement. Il participe désormais à des ateliers d'improvisation théâtrale, un environnement où le « lâcher-prise » est encouragé.

Quand consulter ?

Il est recommandé de consulter un psychiatre ou un psychologue spécialisé en TCC dès que l'éreutophobie :

- Limite les activités sociales ou professionnelles.
- Génère une souffrance psychologique importante.
- S'accompagne de symptômes dépressifs ou d'addictions.

Éreutophobie et enfants/adolescents : une attention particulière

Chez l'enfant et l'adolescent, l'éreutophobie peut être confondue avec de la timidité. Une prise en charge précoce est cruciale pour éviter l'aggravation et l'isolement. Les thérapies familiales et les ateliers de gestion du stress sont souvent utiles. Exemple clinique : Emma, 14 ans, a bénéficié d'un accompagnement en TCC adapté aux adolescents, incluant des jeux de rôle et des exercices de respiration. Ses parents ont aussi été associés à la thérapie pour l'aider à surmonter sa peur de l'école.

Conclusion : l'éreutophobie se soigne

L'éreutophobie, bien que handicapante, n'est pas une fatalité. Grâce à des thérapies adaptées, une meilleure compréhension de soi et un accompagnement professionnel, il est possible de retrouver une vie sociale et professionnelle épanouie. La clé réside dans la déculpabilisation, l'acceptation de ses émotions et la recherche active de solutions. Si vous ou un proche êtes concerné, n'hésitez pas à consulter un spécialiste. Vous n'êtes pas seul.