

## **GYNOPHOBIE Peur des femmes**

Hostilité ou aversion déclarée à l'égard des femmes, qui peut conduire à des actes de violence envers elles.

Selon le Grand Robert, la «gynophobie» et sa variante «gynécophobie» désigne la «peur morbide des femmes». La «crainte morbide de la société des femmes», ajoute l'Académie.

### **Qu'est-ce que la gynophobie ?**

La peur des femmes est appelée gynophobie. Selon les historiens, ce terme est apparu pour définir la peur qu'éprouvent les hommes d'être humiliés par les femmes, c'est-à-dire par l'émasculation. L'émasculation consiste à priver un homme de sa masculinité ou de son identité masculine. La misogynie, ou la haine des femmes, est une autre expression résultant de la peur masculine d'être humilié par une femme. Le contraire de la misogynie est la misandrie, qui signifie la haine des hommes. La gynophobie peut toucher aussi bien les hommes que les femmes.

### **Quels sont les symptômes de la gynophobie ?**

Les symptômes de la gynophobie peuvent inclure :

- Une peur, une inquiétude ou une terreur immédiate et écrasante lorsque vous voyez ou pensez à des femmes
- Une compréhension du fait que votre peur des femmes est injustifiée ou exagérée, mais que la peur est impossible à contrôler
- Une anxiété qui devient plus intense lorsqu'une femme se rapproche physiquement de vous
- Consciemment, vous vous éloignez des femmes ou des événements où vous pourriez en voir ; ou ressentir une anxiété ou une peur extrême dans des situations où vous voyez des femmes
- Difficulté à faire vos activités quotidiennes parce que vous avez peur des femmes
- Manifestations physiques de vos peurs telles qu'une oppression dans la poitrine, de la transpiration, un rythme cardiaque rapide, ou des difficultés à respirer
- Des maux d'estomac, des vertiges ou des malaises lorsque vous êtes près de femmes ou que vous pensez à des femmes

Chez les enfants, la gynophobie peut se manifester par des crises de colère avec agrippement, des pleurs ou un refus de quitter les côtés d'un parent de sexe masculin ou d'approcher une femme.

### **Qu'est-ce qui fait qu'une personne développe une gynophobie ?**

La gynophobie est une phobie spécifique car elle implique une peur extrême et irrationnelle de quelque chose – dans ce cas, les femmes – qui ne sont pas dangereuses dans la plupart des cas, mais qui parviennent tout de même à déclencher des comportements d'inquiétude et d'évitement. Comme d'autres phobies spécifiques, la gynophobie est chronique et peut nuire considérablement à la capacité de travailler, de suivre des études, d'accomplir des activités quotidiennes et de mener une vie sociale.

Les experts ne sont pas certains des causes de la gynophobie. Parmi les causes possibles, citons :

- De mauvaises expériences antérieures avec des femmes, telles que des abus mentaux ou physiques, de la négligence, des viols, des agressions physiques ou du harcèlement sexuel
- Votre génétique et votre environnement, y compris le comportement appris de vos parents ou des personnes qui vous entourent
- Des changements dans le fonctionnement de votre cerveau

Certaines personnes sont plus sujettes à la gynophobie que d'autres. Les personnes les plus susceptibles de développer une gynophobie sont les suivantes :

- Les jeunes, car la plupart des phobies – y compris la gynophobie – surviennent dans la petite enfance, souvent avant l'âge de 10 ans
- Les membres de la famille souffrant de phobies ou de troubles anxieux (que vous avez peut-être appris ou hérités)
- Une personnalité ou un tempérament plus sensible, plus sensible, plus inhibé ou plus négatif que d'autres personnes
- Une expérience négative antérieure avec les femmes
- Un ami, un membre de la famille ou même un étranger vous a raconté ou a lu une expérience négative avec les femmes

### **Devriez-vous consulter un médecin ?**

La gynophobie peut sembler, à première vue, n'être qu'une bizarrerie de la personnalité. Cependant, une phobie des femmes peut devenir un obstacle majeur dans votre vie. Vous devriez consulter votre médecin si votre gynophobie vous cause une anxiété qui :

- Affecte négativement votre travail ou vos résultats scolaires
- Interfère avec vos relations sociales ou votre capacité à être social
- Entrave votre capacité à accomplir d'autres activités quotidiennes

Votre médecin peut vous orienter vers un prestataire de soins de santé mentale pour un traitement spécialisé.

Les cas présumés de gynophobie doivent être abordés particulièrement rapidement chez les enfants. Il arrive que les enfants surmontent leurs craintes. Mais comme la gynophobie peut nuire considérablement à la capacité d'un enfant à fonctionner dans la société lorsqu'il vieillit, ses craintes doivent être traitées avec une aide médicale professionnelle dès que possible.

Vous pouvez demander à votre médecin de vous faire passer un test de dépistage de la gynophobie. Il vous parlera de vos symptômes et vous demandera de vous remémorer vos antécédents médicaux, psychiatriques et sociaux. Il vous examinera également afin d'exclure tout problème physique susceptible de déclencher votre anxiété. S'il pense que vous souffrez de gynophobie ou d'autres troubles anxieux, il vous orientera vers un prestataire de soins de santé mentale pour un traitement spécifique.

## Comment la gynophobie est-elle traitée ?

La majorité des personnes souffrant de gynophobie reçoivent leur traitement sous la forme de séances de thérapie. La gynophobie est traitée principalement par la psychothérapie, également appelée thérapie par la parole. La thérapie d'exposition et la thérapie comportementale sont les deux formes les plus courantes de psychothérapie utilisées pour traiter la gynophobie. Des médicaments peuvent également être utilisés dans le cadre du plan de traitement de la gynophobie.

### Thérapie d'exposition

Vous pouvez changer la façon dont vous réagissez aux femmes en apprenant à modifier votre comportement. La thérapie d'exposition peut vous y aider. Pendant la thérapie d'exposition, votre thérapeute vous expose progressivement et de façon répétée à des choses associées aux femmes. Vers la fin du traitement, vous êtes exposé à une ou plusieurs femmes de la vie réelle. Les expositions progressives vous aident à faire face aux pensées, aux sentiments et aux sensations associés à votre peur des femmes. Un exemple de plan de traitement pourrait inclure que votre thérapeute vous montre d'abord des photos de femmes. Il vous fera ensuite écouter des enregistrements audio de femmes. Enfin, il vous montrera des vidéos de femmes. Après cela, votre thérapeute vous demandera de vous approcher lentement d'une femme réelle dans un espace neutre, par exemple à l'extérieur.

### Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) combine la thérapie d'exposition et d'autres techniques thérapeutiques pour vous enseigner différentes façons de voir et de gérer votre peur des femmes. Certains aspects de la TCC consistent à apprendre à :

- Voir votre phobie d'une manière différente
- Faire face aux sensations corporelles associées à votre phobie
- Gérer émotionnellement l'impact que votre phobie a eu sur votre vie

A l'issue de vos séances de TCC, vous devriez vous sentir plus confiant, comme si vous maîtrisiez vos pensées et vos sentiments au lieu de vous sentir submergé par eux.

### Médicaments

En règle générale, la psychothérapie seule est très efficace pour traiter la gynophobie. Cependant, il peut parfois être utile d'utiliser des médicaments conçus pour diminuer les sentiments d'anxiété ou les crises de panique associés à la gynophobie. Ces médicaments ne devraient être utilisés qu'au début du traitement, afin d'accélérer votre rétablissement.

Vous pouvez également utiliser ces médicaments de façon peu fréquente et à court terme. Par exemple, lorsque votre peur des femmes vous empêche de faire quelque chose d'important, comme obtenir un traitement médical auprès d'une femme ou vous rendre aux urgences.

Les médicaments utilisés pour traiter la gynophobie comprennent :

- **Bêta-bloquants:** Les bêta-bloquants contrôlent les effets de l'adrénaline sur l'organisme. L'adrénaline monte normalement en flèche lorsque le corps éprouve de

l'anxiété, ce qui peut entraîner des problèmes physiques inconfortables et parfois dangereux, notamment une accélération du rythme cardiaque et de la tension artérielle, des palpitations, des tremblements de la voix et des membres.

- **Sédatifs:** Les benzodiazépines aident à calmer le corps en diminuant l'anxiété. Ces médicaments créent une forte dépendance et doivent être utilisés avec prudence. Les benzodiazépines peuvent ne pas vous convenir si vous avez des antécédents de consommation d'alcool ou de drogues.

### **Quel est le pronostic de la gynophobie ?**

La gynophobie peut avoir un effet négatif considérable sur votre qualité de vie. Les complications possibles de la gynophobie comprennent l'isolement social, les troubles de l'humeur, la toxicomanie et les pensées ou tentatives suicidaires.

Il est essentiel que vous demandiez de l'aide si vous en avez besoin. C'est encore plus important si vous avez des enfants qui sont ou pourraient être affectés par votre phobie. Un traitement approprié peut vous aider à réduire votre anxiété et à retrouver une vie normale. La clé de la réussite du rétablissement est de poursuivre votre plan de traitement pour tenir à distance les symptômes de votre gynophobie.