

HAPHEPHOBIE

Peur d'être touché par quelqu'un

L'Aphenphosmphobie, plus communément appelée « haphéphobie » est une peur du toucher. Bien que peu fréquente, cette phobie est souvent dévastatrice. Elle fait partie de la catégorie des phobies dites spécifiques, qui sont des peurs d'un objet ou d'une situation spécifique. Si vous souffrez d'haphéphobie, vous craignez d'être touché par n'importe qui, bien que certaines personnes ne craignent d'être touchées que par des personnes d'un sexe différent. La peur irrationnelle d'être touché par quelqu'un est inhabituelle en ce sens qu'elle n'est pas particulièrement liée à d'autres troubles anxieux tels que la phobie sociale (trouble de l'anxiété sociale) ou la peur de la vulnérabilité ou de l'intimité. De nombreuses personnes atteintes d'haphéphobie peuvent nouer des liens chaleureux et étroits avec d'autres personnes, bien qu'elles puissent craindre que ces liens soient menacés en raison de leur incapacité à montrer de l'affection physique.

L'haphéphobie peut être extrêmement difficile à comprendre pour les étrangers et les proches. La personne qui vous touche peut se sentir rejetée lorsque vous vous dérobez. L'haphéphobie est également connue sous d'autres noms, notamment aphenphosmphobie, chiraptophobie et thixophobie.

Symptômes de l'haphéphobie

Les symptômes de l'haphéphobie peuvent être plus ou moins graves. Certaines personnes atteintes de cette phobie peuvent établir une confiance suffisante pour surmonter leurs réactions avec une ou deux personnes spécifiques sur une longue période de temps. Et/ou, elles peuvent tolérer des contacts qu'elles initient ou qu'elles autorisent expressément à une autre personne à initier. D'autres se sentent mal à l'aise avec toute forme de toucher.

Si vous souffrez d'haphéphobie, vos réactions à la rencontre de votre déclencheur peuvent être similaires à celles des personnes souffrant d'autres phobies spécifiques.

- Crier
- Geler
- Courir
- Sécher
- Souffler

Les personnes peuvent également subir des crises de panique caractérisées par des battements de cœur rapides, une respiration rapide et un sentiment d'imminence du malheur. Les symptômes d'une phobie spécifique comprennent souvent l'évitement. Dans les cas d'haphéphobie, cela peut se manifester par un évitement :

- Les poignées de main et les accolades en faisant des efforts pour garder les mains pleines
- Les personnes dont vous pensez qu'elles ont un intérêt romantique pour vous
- Les situations sociales où vous craignez que les gens s'attendent à une forme d'interaction physique

Le besoin de toucher et de contact humain est inné, et l'incapacité à profiter de ce contact peut entraîner des problèmes de santé mentale supplémentaires en raison des sentiments d'isolement et de solitude qui en résultent.

L'Aphenphosmphobie dans Death Stranding

L'aphenphosmphobie n'est pas une condition physique, ce que Death Stranding confond légèrement avec toutes les empreintes de mains de BT sur le corps de Sam, ainsi que celle d'une personne qu'il rencontre au début du jeu. Dans l'histoire, Sam n'aime pas être touché, ce qui est une belle métaphore, mais en réalité, une phobie est une maladie mentale, et non physique, définie par une « peur écrasante et affaiblissante » – ce que Sam ne démontre pas. Une condition plus précise pour Sam, qui expliquerait l'impact physique que cela a sur lui, pourrait être l'allodynie tactile. Il s'agit d'une affection neurologique qui peut rendre le toucher physiquement douloureux, ainsi que d'autres stimuli normaux comme la température.

Diagnostic de l'haphéphobie

L'haphéphobie n'est pas reconnue comme une maladie distincte dans le « Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux » (DSM-5). Elle serait diagnostiquée comme une phobie spécifique (phobie d'un objet ou d'une situation spécifique). Pour diagnostiquer cette maladie, votre médecin vous posera des questions sur la nature, la durée et la gravité de vos symptômes. Il peut également recueillir vos antécédents médicaux, effectuer un examen physique ou des tests de laboratoire pour écarter d'autres pathologies.

Le DSM-5 précise qu'une phobie spécifique doit :

- Créer une peur excessive et déraisonnable
- Se manifester presque immédiatement en présence de la source de peur
- Donner lieu à un évitement ou à une détresse extrême
- Créer des limitations dans la vie d'une personne

Les symptômes doivent également être présents depuis au moins six mois et ne peuvent pas être causés par un autre problème médical ou de santé mentale.

Conditions connexes

Avant de pouvoir diagnostiquer ce type de phobie, le médecin doit d'abord exclure d'autres affections susceptibles d'être à l'origine de vos symptômes. Les affections qui peuvent présenter des symptômes communs avec l'haphéphobie sont les suivantes :

- Agoraphobie
- Autres phobies spécifiques telles que l'énochlaphobie (peur des foules) ou la mysophobie (peur des microbes)
- Syndrome de stress post-traumatique (SSPT)
- Trouble panique
- Trouble d'anxiété sociale

Le médecin écarte également l'hypothèse d'une allodynie, c'est-à-dire d'une hypersensibilité au toucher. Dans ce cas, les personnes évitent d'être touchées parce

qu'elles trouvent cela douloureux ou trop stimulant. L'haphéphobie peut être liée à des problèmes de traitement sensoriel.

Causes de l'haphéphobie

Les causes exactes de l'haphéphobie ne sont pas connues, mais un certain nombre de facteurs peuvent jouer un rôle. Comme pour d'autres phobies spécifiques, la génétique, les antécédents familiaux, les expériences et le tempérament général peuvent contribuer au développement d'une phobie.

- **Histoire familiale** : Les peurs peuvent être apprises par l'observation, donc le fait de voir des membres de la famille qui souffrent également d'une phobie ou d'un autre trouble anxieux peut également augmenter la probabilité qu'une personne développe cette condition.
- **Expériences traumatisantes** : les agressions sexuelles ou autres traumatismes peuvent également jouer un rôle. Toute expérience négative impliquant le toucher peut potentiellement contribuer au développement de la condition.

La recherche suggère que les femmes sont deux fois plus susceptibles que les hommes de souffrir de phobies spécifiques telles que l'haphéphobie. Le fait de souffrir d'un autre type de phobie ou de trouble de santé mentale augmente également la probabilité de développer une phobie spécifique. Selon le DSM-5, 75 % des personnes souffrant de phobies spécifiques ont plus d'une phobie.

Le plus souvent, elle semble se développer sans cause connue. C'est le cas de nombreuses phobies spécifiques. La plupart des personnes qui ne peuvent rattacher leur haphéphobie à un événement précis ont développé cette peur dans la petite enfance, mais la situation déclenchante peut survenir à n'importe quel moment de la vie.

La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est pas nécessaire de connaître la cause pour traiter avec succès ce trouble anxieux

Traitement

Heureusement, les phobies spécifiques sont très faciles à traiter. Le taux de réussite du traitement des phobies spécifiques est de l'ordre de 80 à 90 %. Voici quelques options de traitement disponibles :

Médicaments

Des antidépresseurs et des anxiolytiques peuvent parfois être prescrits pour aider les personnes à gérer les symptômes de phobies spécifiques telles que l'haphéphobie. Ces médicaments sont souvent plus efficaces lorsqu'ils sont associés à une psychothérapie.

Psychothérapie

La thérapie d'exposition est souvent recommandée pour le traitement de phobies spécifiques. Ce traitement consiste à exposer progressivement les personnes à la chose qu'elles craignent tout en pratiquant des techniques de relaxation. Au bout du compte, la réaction de peur commence à s'atténuer.

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est un autre traitement souvent recommandé pour les phobies spécifiques. Ce type de thérapie s'attaque aux pensées négatives et aux distorsions qui contribuent au développement et au maintien des phobies.

Faire face à l'Aphenphosmphobie

Outre la recherche d'un traitement pour votre maladie, il existe également des mesures que vous pouvez prendre par vous-même et qui peuvent vous aider à faire face à la situation. En voici quelques-unes :

- **Prenez soin de vous** : Veillez à prendre soin de votre santé physique et mentale. Reposez-vous suffisamment, suivez un régime alimentaire sain, faites régulièrement de l'exercice et trouvez des moyens de vous détendre et de gérer votre stress
- **Soyez soutenu** : il est également important d'avoir des amis et des membres de votre famille qui vous comprennent et vous soutiennent. Vous pouvez également trouver utile de rejoindre un groupe d'entraide où vous pourrez parler à des personnes qui vivent des expériences similaires.
- **Essayez d'éviter de renforcer votre peur** : L'évitement renforce et aggrave votre phobie. Cela ne signifie pas que vous devez affronter directement votre peur, mais trouver des moyens de vous exposer progressivement à ce qui vous effraie peut vous aider à surmonter votre peur

Une thérapie de couple ou de famille peut aider vos proches à comprendre votre peur et à trouver d'autres moyens d'exprimer leur affection pour vous. Cherchez un thérapeute avec lequel vous pouvez développer une relation de confiance et thérapeutique, et attendez-vous à ce que le processus prenne du temps.

Si vous ou un proche êtes aux prises avec une phobie, contactez la ligne d'assistance nationale de la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) au **1-800-662-4357** pour obtenir des informations sur les centres de soutien et de traitement dans votre région.

La ligne d'assistance nationale de la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) est disponible en anglais seulement

Pour plus de ressources en matière de santé mentale, consultez notre base de données nationale des services d'assistance téléphonique.

Un mot de MentorShow

La peur d'être touché peut apparaître à la suite d'expériences profondément traumatisantes. Ces réactions sont compréhensibles et un traitement peut aider les personnes à faire face aux souvenirs du traumatisme ainsi qu'aux symptômes de l'haphéphobie.

Si votre peur vous empêche de satisfaire vos besoins quotidiens, il est important de contacter un professionnel de la santé mentale. Il se peut que vous ne soyez jamais totalement à l'aise avec les contacts, mais en travaillant dur, vous pouvez apprendre à gérer vos réactions de peur.