

HODOPHOBIE OU PEUR DE VOYAGER

Hodophobie ou peur de voyager : en quoi consiste-t-elle ?

*Phobie spécifique, classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11
DSM-5 Phobie spécifique de type maladie/blessure ou trouble anxieux
CIM-11 6B03 — Phobie spécifique, ou 6B23 — Anxiété liée à la santé*

Sigmund Freud a avoué dans ses lettres qu'il avait peur de voyager. Il a nommé ce type d'anxiété "Reiseangst". Aujourd'hui, cette phobie est associée au trouble d'anxiété généralisée.

L'hodophobie est l'angoisse résultant de l'idée de devoir s'éloigner de chez soi, de notre ville et de tout ce qui nous est connu et sûr. Une personne qui souffre d'hodophobie a peur que quelque chose lui arrive loin de chez elle. Elle souffre de vertiges et de tachycardie au moment d'embarquer dans un train ou un avion...

Aussi étrange que cela puisse paraître, l'hodophobie ou la peur de voyager est un type de trouble susceptible d'altérer la vie de ceux qui en souffrent. Il est vrai que la grande majorité associe les voyages à des expériences enrichissantes. Échapper à la routine et découvrir de nouveaux scénarios est un puissant stimulant.

Tout le monde ne le vit cependant pas de la même manière. Certains ressentent en effet une véritable panique en quittant tout ce qui leur apporte sécurité. L'anxiété ressentie dans ce types de situations est invalidante et peut être très limitante.

Les phobies sont des situations singulières et étranges pour ceux qui n'en ont pas (ou ne les comprennent pas), mais elles sont très dévastatrices pour la personne qui les vit dans sa propre chair. Voyons cela plus en profondeur.

Hodophobie : symptômes, causes et stratégies thérapeutiques

L'hodophobie ou la peur de voyager fait partie de l'être humain depuis longtemps. Tout le monde ne se sent en effet pas à l'aise en quittant sa zone de confort. Monter dans certains moyens de transport et atteindre de nouveaux scénarios qui échappent à notre contrôle et que nous ne connaissons pas peut susciter la vigilance, l'inquiétude et la peur.

Nous sommes face à un type spécifique de phobie qui apparaît dans le DSM-5 (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux). Il s'agit d'une peur irrationnelle et paralysante capable de limiter les aspects sociaux, personnels et professionnels de l'individu.

L'hodophobie présente cependant la particularité que chaque individu la vit de manière différente. En d'autres termes, certains ont peur des moyens de transport, d'autres du simple fait de s'éloigner de chez eux, ou encore d'être confronté à un scénario inconnu. Évidemment, nombreux sont ceux qui réunissent toutes ces dimensions.

Bien qu'il puisse paraître contradictoire que certaines personnes n'aient pas voyager, nous devons nous souvenir que les phobies touchent 1 personne sur 23. Ce sont les troubles

psychiatriques les plus courants. Ainsi, nombreuses sont les personnes qui souffrent d'une sorte d'appréhension limitante.

Quels sont les symptômes ?

Comme toutes les phobies, l'hodophobie ou la peur de voyager se manifestent par des symptômes émotionnels, cognitifs et physiques très hétérogènes. Voyons quels sont les plus courants.

Les manifestations émotionnelles

- **Peur de prendre tout moyen de transport** qui nous éloigne de chez nous.
- Avoir l'impression qu'une mauvaise chose va nous arriver lors de ce voyage.
- **Angoisse à l'idée de laisser ce qui est connu et sûr.**
- **Honte** de commenter aux autres personnes ce qui nous arrive.

Les symptômes cognitifs

- Difficulté à s'occuper de tout ce qu'implique le voyage : les pensées s'accumulent et la personne ressent un blocage lorsqu'elle arrive à l'aéroport, etc.
- **Scénarios négatifs** : la personne imagine des scénarios catastrophes comme des accidents, un vol...
- Difficulté à penser à autre chose des jours ou des semaines avant le voyage.
- **État de confusion et blocage mental.**

Les symptômes physiques

- Vertiges
- **Maux d'estomac et troubles intestinaux.**
- Vomissements
- **Tachycardie**
- Transpiration
- **Attaques de panique** peuvent apparaître.

Quelles sont les causes de l'hodophobie ?

Connaître la cause d'une phobie est toujours difficile. Des études, comme celle menée à l'Institut de Neurosciences de La Timone (France), indiquent que ces conditions ont généralement tendance à se présenter de deux manières :

- **Il y a des phobies d'origine traumatique.** Autrement dit, dans le cas de l'hodophobie ou de la peur de voyager, une mauvaise expérience, comme avoir été victime ou témoin d'un attentat terroriste lors d'un voyage antérieur, pourrait en être la cause.
- **Une phobie peut également survenir sans déclencheur spécifique** (phobie non spécifique). Il y a néanmoins à l'origine de la phobie des facteurs génétiques, familiaux, environnementaux ou développementaux.

Comment traiter ce type de phobie ?

L'hodophobie ou la peur de voyager est généralement associée à d'autres phobies, comme la peur de voler. Dans des cas plus extrêmes, elle peut être associée à l'agoraphobie. On constate néanmoins souvent que **ce type de phobie est lié au trouble d'anxiété généralisée (TAG)**, d'où l'importance d'un bon diagnostic.

Par ailleurs, en ce qui concerne l'approche thérapeutique, il convient d'utiliser une approche multidimensionnelle. Les médicaments psychotropes, tels que les anxiolytiques, peuvent, d'une part, être utiles. Mais il est d'autre part toujours bénéfique de recourir à la thérapie psychologique, et plus précisément aux stratégies suivantes :

- **Exposition progressive aux stimuli phobiques.** La thérapie d'exposition consiste à rapprocher la personne aux stimuli qui génèrent de l'anxiété afin qu'elle apprenne à gérer ses émotions et ses pensées. Cette technique a toujours un taux de réussite plus élevé lorsqu'elle fait partie d'une thérapie cognitivo-comportementale.
- **Restructuration cognitive.** Elle vise à combattre les idées catastrophiques.
- **Techniques de relaxation et de respiration.**

Pour conclure, il est important de ne pas sous-estimer les peurs, surtout lorsqu'elles commencent à limiter notre qualité de vie. Toute phobie est le résultat d'un trouble anxieux que nous devons traiter, sans quoi notre capacité à fonctionner normalement sera affectée.

Bibliographie

Toutes les sources citées ont été examinées en profondeur par notre équipe pour garantir leur qualité, leur fiabilité, leur actualité et leur validité. La bibliographie de cet article a été considérée comme fiable et précise sur le plan académique ou scientifique

- Singh, Hemendra & Awayz, Hannah & Murali, Thyloth. (2017). An Unusual Case of Phobia: Hodophobia. The International Journal of Indian Psychology.

© <https://nospensees.fr/hodophobie-ou-peur-de-voyager-en-quoi-consiste-t-elle/>