

HODOPHOBIE Phobie des voyages

*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*

L'hodophobie peut-elle perturber vos voyages ?

Par Antoine Grotteria

Publié le 5 octobre 2023

Aux côtés d'autres phobies plus connues, comme la claustrophobie, l'hodophobie demeure sibylline pour de nombreuses personnes. Si ses symptômes traduisent principalement la peur de voyager, elle peut également affecter les interactions sociales de la personne concernée.

Dans sa traduction sociale, le voyage est synonyme de bonheur et de liberté. Dépeint comme un idéal dans nos sociétés modernes, il ne plaît pas à tout le monde. Pour certains, la quête d'un sommet andin, d'un splendide coucher de soleil à Bali, ou encore de randonnées dans les pays scandinaves, représente un horizon abhorré. Un nom permet de poser des maux sur cette pathologie : l'hodophobie.

On vous l'accorde, cette notion est bien moins connue que d'autres phobies relatives au déplacement. Les claustrophobes, agoraphobes, ou aérophobes pourront se reconnaître. Comme ces trois maladies, l'hodophobie n'est pas anodine dans les interactions quotidiennes. Elle fabrique une représentation du monde propice à l'isolement. Voici ce qu'il faut savoir sur cette phobie.

Qu'est-ce que l'hodophobie ?

Peur de prendre les transports, peur de quitter son logement, peur de partir loin... L'hodophobie renvoie à une *"peur irrationnelle et paralysante du voyage"*, a indiqué la médecin Neha Pathak au HuffPost. À l'instar d'autres phobies, la personne qui en souffre manifeste une anxiété et une angoisse disproportionnées par rapport au *"danger réel"*. À chaque sujet un rapport à la peur. Mais de nombreux symptômes permettent de reconnaître la maladie.

Face à une situation qu'elles jugent *"dangereuse"*, les hodophobes peuvent activer des leviers de défense, se caractérisant par des *"tremblements, des sueurs, des maux de tête"* ou encore *"des douleurs thoraciques"*. Les troubles les plus sérieux peuvent également se matérialiser par le déclenchement de crises de panique.

>>> La plantation massive d'arbres pour le climat risque de faire "plus de mal que de bien", alerte une étude de l'université d'Oxford

Pourquoi certaines personnes ont-elles peur de voyager ?

Que vous ayez par exemple assisté aux images effrayantes des attentats du 11 septembre 2001, à New York, ou que vous ayez vécu un vol mouvementé, votre cerveau peut développer des mécanismes de défense. Cette *"empreinte durable"*, décrite par Neha Pathak, peut provoquer de la panique. À ce terreau fertile, s'ajoute un phénomène de peur irrationnelle. La psychologue Michele Leno indique que les personnes souffrant d'hodophobie ont une vision binaire des potentiels voyages. Le voyage est associé au problème, et inversement. Dans

ce cadre, elles peuvent penser qu'il se *"produira toujours quelque chose de grave"* à chaque voyage. Et pour traiter ce problème, des solutions peuvent bien sûr être mises en œuvre.

Comment soigner cette l'hodophobie ?

Le traitement de l'hodophobie suppose un travail en collaboration avec un professionnel de la santé mentale. Selon Michele Leno, l'objectif de cette association est de *"désensibiliser"* la personne concernée par ces paniques. Le travail s'effectue par paliers. L'une des premières étapes peut-être de passer une nuit à une heure de chez soi. En fonction des progrès effectués, le professionnel peut conseiller au sujet de se rendre à un endroit à deux heures de chez lui.

Une des autres thérapies envisagées peut conduire la personne hodophobe à mentaliser ses voyages. *"Plus vous planifiez, plus vous pouvez ressentir un contrôle sur l'expérience et vos émotions"*, a précisé Neha Pathak. Mais rien ne vous empêche de vous faire accompagner par une personne de confiance.

©<https://www.geo.fr/voyage/hodophobie-peut-elle-perturber-vos-voyages-peur-paralysante-transports-interactions-216952>