

HODOPHOBIE Phobie du voyage

*Phobie non officielle, non reconnue
Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5
et la CIM-11*

La **hodophobie** est la peur intense ou irrationnelle du voyage ou des déplacements. Le mot vient du grec *hodos* ("route, voyage") et *phobos* ("peur").

Elle peut concerner :

- Les longs trajets,
- Les vacances,
- Les transports en commun,
- L'avion, le train ou la voiture,
- Ou simplement le fait de quitter un environnement familial.

Symptômes fréquents

Avant ou pendant un voyage, la personne peut ressentir :

- Forte anxiété,
- Accélération du cœur,
- Nausées ou vertiges,
- Sensation de perte de contrôle,
- Pensées catastrophiques ("il va arriver quelque chose"),
- Besoin d'annuler ou d'éviter le départ.

Dans certains cas, cela peut aller jusqu'à une crise de panique.

Causes possibles

La hodophobie peut être liée à :

- Une mauvaise expérience passée (accident, voyage stressant),
- Une anxiété générale,
- Une peur de l'inconnu,
- Un besoin élevé de contrôle,
- D'autres phobies associées (agoraphobie, peur de l'avion, claustrophobie),
- Ou un attachement très fort au domicile et aux habitudes.

Comment elle se traite

La bonne nouvelle est que les phobies répondent souvent bien au traitement. Les approches les plus utilisées sont :

- La thérapie cognitivo-comportementale (TCC),

- L'exposition progressive au voyage,
- Les techniques de respiration et de gestion de l'anxiété,
- Parfois des médicaments anxiolytiques prescrits par un médecin pour certaines situations.

Par exemple, quelqu'un peut commencer par :

1. Imaginer un trajet,
2. Faire un court déplacement,
3. Prendre un train quelques minutes,
4. Puis augmenter progressivement la distance et la durée.

Le cerveau réapprend peu à peu que le voyage n'est pas dangereux.