

HODOPHOBIE Crainte de partir en vacances

*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*

Par Margaux Ravard – Magazine ELLE

Hodophobie : on vous explique pourquoi certaines personnes craignent de partir en vacances

Les phobies sont nombreuses et portent souvent des noms compliqués. Agoraphobie, nyctophobie, ailurophobie... Parmi elles, l'hodophobie peut paralyser dans une pratique courante de notre vie.

Le voyage en fait rêver plus d'un.e. Partir à l'aventure, découvrir des paysages époustouflants, faire des rencontres... Un plaisir que beaucoup aimeraient se permettre, mais qui n'est pas toujours accessible. A contrario, les hodophobes préfèrent rester tranquillement chez eux, puisqu'ils ont la phobie du voyage.

L'HODOPHOBIE, C'EST QUOI ?

Une personne qui présente cette peur panique du voyage peut craindre les modes de transport ou simplement de passer du temps loin de chez elle. Le docteur Neha Pathak explique à l'édition américaine du « Huffington Post » que cette phobie « peut également être mixée à d'autres troubles comme la claustrophobie, l'agoraphobie ou l'anxiété sociale [...] », tout en précisant qu'elle peut exister seule. « Le point commun de ces phobies est que la peur ou l'anxiété est disproportionnée par rapport au danger réel posé par la situation spécifique – et pour de nombreuses personnes, des symptômes physiques sont associés comme des tremblements, des nausées, des sueurs, un rythme cardiaque rapide. » Une personne atteinte de cette maladie peut ressentir une anxiété ou une dépression extrême avant un voyage. Des maux de tête, des douleurs thoraciques, des étourdissements et des symptômes gastro-intestinaux peuvent également survenir.

QUELLES EN SONT LES CAUSES ?

« On peut sembler parfaitement confiant et fonctionnel dans ses activités quotidiennes normales, mais souffrir d'une peur débilante à l'idée de voyager par le mode qui provoque la phobie », explique le docteur Pathak. Souvent, cette crainte est liée à un traumatisme grave, comme un accident, qui aurait pu laisser des séquelles. Parfois, une personne va associer une tragédie au mode de transport qu'elle emprunte, par exemple un crash d'avion rendra inenvisageable l'idée d'embarquer dans un long courrier. Il est également possible que la personne phobique ait associé un événement traumatique ou négatif ayant eu lieu dans un endroit différent de son domicile au fait de voyager, de quitter son « chez-soi ». Cette cause est alimentée par un mode de pensée irrationnel, propre aux phobies en général. « Les phobiques pensent en termes extrêmes, comme “jamais” ou “toujours” », précise le psychologue Michele Leno au média américain. « Une mauvaise expérience peut les amener à croire que le voyage est à l'origine du problème et que quelque chose de grave se produira à chaque fois qu'ils voyagent. »

Dans les cas graves, la personne peut faire des crises de panique à l'idée de voyager. Pour s'en prémunir, elle va éviter d'y penser – et ne voyagera plus. Cette réaction peut impacter les conditions de travail (si la personne est amenée à se déplacer), les obligations familiales et le plaisir personnel et les liens sociaux, puisque la personne pourrait refuser de prendre part à des rassemblements par peur de voyager.

© <https://www.elle.fr/Love-Sexe/News/Hodophobie-on-vous-explique-pourquoi-certaines-personnes-craignent-de-partir-en-vacances-4173975>