


# Évitement (psychologie)

 Pour les articles homonymes, voir Évitement.



Cet article ne cite pas suffisamment ses sources



*Ce modèle est-il pertinent ? Cliquez pour en voir d'autres.*

(décembre 2009).

Si vous disposez d'ouvrages ou d'articles de référence ou si vous connaissez des sites web de qualité traitant du thème abordé ici, merci de compléter l'article en donnant les **références utiles à sa vérifiabilité** et en les liant à la section « Notes et références » (modifier l'article, comment ajouter mes sources ?).



Cet article est une **ébauche** concernant la psychologie.

Vous pouvez partager vos connaissances en l’améliorant (**comment ?**) selon les recommandations des projets correspondants.

Consultez la liste des **tâches à accomplir** en page de discussion.

L'**évitement** est un comportement de défense mis en place pour ne pas se trouver confronté avec une situation redoutée.

On retrouve ce comportement chez les personnes souffrant de phobie ou de trouble obsessionnel compulsif par exemple.

## 1 Conséquences

En évitant de se confronter à sa peur, la personne se « protège » de réactions d'angoisse (exemple : crise de panique), mais dans le même temps, plus la personne évite sa peur, plus elle l'aggrave. En effet, son comportement d'évitement lui confirme, à chaque fois, que l'angoisse est moindre en fuyant la situation qu'en l'affrontant. À terme, la personne a de moins en moins la possibilité de réagir autrement que par ses stratégies d'évitement.

## 2 Évitement subtil ou micro-évitement

Certains comportements permettent à la personne de sembler se confronter avec l'objet de sa peur, mais en réalité, elle met en place des stratégies qui lui permettent de lutter contre cette peur.

Par exemple, ne se confronter à la situation redoutée que dans certaines circonstances jugées « sécurisantes », ou bien se répéter sans cesse une phrase rassurante silencieusement pour ne pas penser à la situation présente, constituent des évitements subtils.

## 3 Notes et références

## 4 Annexes

### 4.1 Articles connexes

- Trouble de la personnalité évitante

-  Portail de la psychologie

## 5 Sources, contributeurs et licences du texte et de l'image

### 5.1 Texte

- **Évitement (psychologie)** *Source* : [https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89vitement\\_\(psychologie\)?oldid=103608655](https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89vitement_(psychologie)?oldid=103608655) *Contributeurs* : Erasmus, Seb35, Stanlekub, Falène, MMBot, Dadu, Yugiz, Simonhemj, Chicobot, Ir4ubot, Orphée, Trizek, Mathias Poujol-Rost, Bluefairytur-nedred, KLBot2 et Anonyme : 1

### 5.2 Images

- **Fichier:Disambig\_colour.svg** *Source* : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3e/Disambig\\_colour.svg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3e/Disambig_colour.svg) *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Bub's
- **Fichier:Icon\_psycho.svg** *Source* : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f7/Icon\\_psycho.svg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f7/Icon_psycho.svg) *Licence* : CC BY-SA 3.0 *Contributeurs* : File:Icon psycho.png and File:Biohazard template.svg *Artiste d'origine* : Reubot
- **Fichier:Info\_Simple.svg** *Source* : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/38/Info\\_Simple.svg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/38/Info_Simple.svg) *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Amada44
- **Fichier:Psi-stylized.svg** *Source* : <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e4/Psi-stylized.svg> *Licence* : Public domain *Contributeurs* :
- **Psi\_uc\_lc.svg** *Artiste d'origine* : Psi\_uc\_lc.svg : Dcoetzee, F l a n k e r
- **Fichier:Question\_book-4.svg** *Source* : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/64/Question\\_book-4.svg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/64/Question_book-4.svg) *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : Created from scratch in Adobe Illustrator. Originally based on Image:Question book.png created by User:Equazcion. *Artiste d'origine* : Tkgd2007

### 5.3 Licence du contenu

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0