

LES PHOBIES ARTICLE

© <https://www.vidal.fr/maladies/psychisme/phobie.html>

© <http://www.eurekasante.fr/maladies/psychisme/phobie.html>

Actu mise en ligne 2015 03 20

Cet article, destiné au grand public et rédigé par un rédacteur scientifique, reflète l'état des connaissances sur le sujet traité à sa date de mise à jour. L'évolution ultérieure des connaissances scientifiques peut le rendre en tout ou partie caduc. Il n'a pas vocation à se substituer aux recommandations et préconisations de votre médecin ou de votre pharmacien. Les phobies sont une forme de troubles anxieux où l'angoisse se focalise sur un objet, une situation ou une activité précise qui ne la justifie pas. Si certaines formes s'atténuent généralement grâce à des stratégies d'évitement, d'autres peuvent perturber sérieusement la vie quotidienne.

Est-il normal d'avoir peur d'objets ou de situations particulières ?

La peur est une émotion naturelle et utile. Elle nous protège car elle nous pousse à agir, par exemple en nous incitant à fuir lorsque nous nous sentons en danger. Tout le monde peut avoir des peurs, voire de petites phobies, préférer l'escalier à l'ascenseur, changer de trottoir à la vue d'un chien, redouter de prendre l'avion. La plupart du temps, nous vivons avec ces peurs et nous nous en accommodons. L'enfant terrorisé à l'idée d'être interrogé en classe restera sans doute un adulte timide et ne deviendra probablement jamais un grand orateur. Cela ne l'empêchera pas, avec ce trait de personnalité qui le caractérise, de trouver sa place dans la société.

En revanche, lorsque la peur nous paralyse en l'absence de danger réel, prend des proportions démesurées, monopolise nos pensées et influence de façon négative nos comportements et nos choix, elle devient pathologique.

Quels sont les différents types de phobies ?

Les phobies sont une forme d'anxiété. La personne phobique réalise que sa peur est excessive et irrationnelle, mais elle ne peut pas résister au besoin d'éviter l'objet de sa crainte. La phobie devient grave lorsqu'elle oblige la personne touchée à restreindre ses activités et que sa qualité de vie s'en ressent. On distingue trois principaux types de phobies : les phobies simples, l'agoraphobie et la phobie sociale.

La phobie simple

La phobie simple est la peur anormale, excessive et injustifiée d'un objet ou d'une situation : peur de certains animaux, du vide, de l'avion, de l'eau, des miroirs, des aiguilles, etc. Il y aurait plus de six mille sortes de phobies simples ! Certaines sont assez répandues, comme la peur des lieux clos (claustrophobie), d'autres sont plus rares et peuvent sembler bizarres.

La plupart des personnes vivent avec leur phobie en mettant en place des stratégies d'évitement. Par exemple, un phobique des insectes préférera vivre dans un appartement en ville plutôt que dans une maison à la campagne.

Quelques phobies de A à Z

Acrophobie : peur des lieux élevés.

Clinophobie : peur de se mettre au lit.

Coulrophobie : peur des clowns.

Éreuthophobie : peur de rougir en public.

Gamétophobie : peur du mariage.

Géphyrophobie : peur de traverser un pont.

Kathisophobie : peur de s'asseoir.

Mysophobie : peur de la poussière.

Nostophobie : peur de rentrer chez soi.

Pédiophobie : peur des enfants et des poupées.

Scopophobie : peur d'être regardé.

Zélophobie : peur de la jalousie.

L'agoraphobie

Les personnes atteintes d'agoraphobie redoutent de se retrouver dans des lieux publics dont elles pensent qu'elles ne pourront pas s'échapper ; par exemple dans les transports en commun, centres commerciaux, files d'attente ou théâtres. Certains agoraphobes restent chez eux pendant des années, ne sortant qu'exceptionnellement, accompagnés d'un proche de confiance. Les personnes souffrant de troubles paniques développent parfois une agoraphobie, mais certains agoraphobes ne connaissent pas ce type de trouble.

La phobie sociale

La phobie sociale est une forme grave et parfois très invalidante de phobie. Elle se caractérise par la crainte d'être observé et jugé par les autres, ou encore d'être gêné ou humilié par ses propres actions. Elle se manifeste par une peur déraisonnable d'une ou plusieurs situations sociales : peur de prendre la parole devant un groupe, de s'adresser à des inconnus, de manger sous le regard des autres, d'aborder une personne du sexe opposé ou encore de se rendre à l'école. Dans ce dernier cas, on parle de phobie scolaire. La phobie sociale interfère fortement avec le travail ou l'école et peut conduire à la dépression.

Le trac est-il une forme de phobie sociale ?

Le trac est l'angoisse normale que l'on ressent avant d'affronter un public, de subir une épreuve. Cette peur est due à la crainte d'être jugée par d'autres personnes, un jury ou un public par exemple. Cependant, à la différence de la phobie sociale, cette angoisse se dissipe progressivement dans l'action. Ce n'est donc pas une forme de phobie. Des médicaments sont parfois prescrits pour réduire certains symptômes physiques du trac tels que les palpitations et la transpiration. Certains comédiens, hommes politiques ou cadres d'entreprise utilisent un médicament bêtabloquant (Avlocardyl, Propranolol Ratiopharm) pour calmer leur trac avant de prendre la parole en public. Ces médicaments n'entraînent pas de dépendance, mais leurs effets sur le cœur impliquent de ne jamais les utiliser sans avis médical.

Quelles sont les causes des phobies ?

L'existence de facteurs génétiques n'a pas été démontrée dans l'apparition des phobies. L'éducation et l'environnement familial semblent jouer un rôle important. Un père ou une mère phobique peut transmettre à son enfant une vulnérabilité émotionnelle qui le prédisposera aux phobies.

Les phobies simples sont souvent liées à des événements traumatisants dans l'enfance, qu'ils soient réels ou fantasmés. Une phobie des chiens peut s'installer chez un enfant qui a vraiment été mordu, mais aussi chez un enfant qui a imaginé être attaqué par un chien.

L'apparition d'une agoraphobie est souvent liée à la survenue répétée de crises de panique, mais elle peut apparaître progressivement, sans être liée aux troubles paniques.

La phobie sociale peut avoir pour origine une situation vécue, mais elle peut également se développer à la suite de l'observation du comportement d'autres personnes (par exemple l'humiliation d'un individu par un groupe). Elle est souvent précédée d'une timidité marquée pendant l'enfance. Le fait de grandir dans une famille repliée sur elle-même, ayant peu de contacts sociaux, et dans laquelle le jugement des autres a une importance excessive peut induire une prédisposition à la phobie sociale.

Qui peut être atteint de phobie ?

Les phobies simples sont assez fréquentes. Elles touchent de 10 % à 20 % de la population et concernent deux fois plus de femmes que d'hommes. Ces phobies débutent souvent dans l'enfance ou à la fin de l'adolescence.

L'agoraphobie toucherait de 8 % à 10 % de la population à des degrés plus ou moins sévères. Elle apparaît souvent entre 18 et 35 ans. Parmi les agoraphobes, on trouve 80 % de femmes.

La phobie sociale est également assez répandue. Trois pour cent de la population souffriraient d'une forme grave et une personne sur dix serait atteinte d'une forme moins sévère. La phobie sociale est la seule forme d'anxiété qui touche les hommes et les femmes à égalité. Ce trouble se déclare la plupart du temps chez les jeunes adultes.

Comment évoluent les phobies ?

Les phobies simples, plus fréquentes chez les enfants, disparaissent souvent après l'adolescence. Lorsqu'une phobie simple apparaît pendant l'âge adulte, son impact sur la vie quotidienne tend à s'atténuer avec le temps, souvent grâce à des stratégies d'évitement de plus en plus complexes.

L'agoraphobie non traitée tend à s'aggraver. La personne atteinte sort de moins en moins et son anxiété augmente. Épuisés par cette phobie, de nombreux agoraphobes développent une dépression et cherchent le soulagement dans l'alcool, les drogues ou les médicaments anxiolytiques.

Les manifestations de la phobie sociale non traitée s'accroissent avec le temps. Elles nuisent de plus en plus à la vie sociale et professionnelle. Une dépression apparaît chez 60 % de phobiques sociaux, ainsi que de nombreux cas de dépendance à l'alcool. D'autres troubles anxieux peuvent également se manifester.

Lorsqu'elles désorganisent la vie quotidienne, les phobies nécessitent le recours à une psychothérapie. Les thérapies cognitives et comportementales associées à des techniques de relaxation sont souvent efficaces. Dans le cas de la phobie sociale, un traitement médicamenteux peut être associé à la psychothérapie.

Quel type de psychothérapie pour soigner les phobies ?

Le choix du type de thérapie se fait en fonction des motivations de la personne phobique, du temps et de l'énergie qu'elle peut y investir. Si son objectif principal est de supprimer rapidement ses symptômes, elle pourra choisir une **thérapie cognitive et comportementale**. Si elle souhaite faire un travail en profondeur sur elle-même pour identifier les origines de son trouble, elle s'orientera plutôt vers une thérapie d'inspiration analytique, plus longue. L'**hypnothérapie** peut également trouver sa place dans le traitement des phobies.

L'objectif des thérapies cognitives et comportementales est de réduire ou de supprimer les symptômes qui accompagnent la phobie. Elles peuvent soulager les personnes atteintes en quelques mois. Ces thérapies consistent à exposer progressivement le malade à la situation qui déclenche la peur, jusqu'à ce qu'il réussisse à contrôler son anxiété. Cette **désensibilisation** fait d'abord appel à l'imagination du patient (on lui demande d'imaginer la situation redoutée), avant de le confronter réellement à l'objet de sa phobie, tout en l'aidant à contrôler ses réactions. L'apprentissage de **techniques de respiration et de relaxation** peut compléter efficacement la thérapie.

Le traitement des phobies sociales fait parfois appel aux techniques du jeu de rôle. La situation angoissante est mise en scène avec comme partenaires le psychologue et éventuellement d'autres patients souffrant du même trouble. Le thérapeute donne des conseils pour affronter la situation, et la scène est rejouée jusqu'à ce que le comportement du patient soit plus adapté, et qu'il se sente en mesure de réagir en contrôlant son anxiété.

Quels médicaments pour soulager les phobies ?

Dans la plupart des phobies, les médicaments ne sont utilisés que ponctuellement, pour soulager les symptômes de l'anxiété, lorsque le patient va devoir affronter l'objet de sa phobie. Seule la phobie sociale peut faire l'objet d'un traitement de fond sur plusieurs mois.

Les médicaments anxiolytiques

Les manifestations d'une phobie simple peuvent être atténuées par des **médicaments anxiolytiques**, lorsque la personne doit affronter la situation qui lui fait peur. En cas de phobie de l'avion par exemple, un médecin peut prescrire une benzodiazépine anxiolytique. Pris une demi-heure avant de monter dans l'avion, ce médicament soulagera les symptômes anxieux le temps du vol.

L'usage des anxiolytiques ne doit toutefois être envisagé qu'exceptionnellement, car ces médicaments ne soignent pas l'origine de la phobie. Leur consommation régulière comporte des risques de dépendance et leur effet diminue avec le temps.

La buspirone (**Buspirone Génériques**), un anxiolytique dénué d'effet sédatif, est également utilisée pour soulager les symptômes anxieux en cas de phobie. Son délai d'action est plus long que celui des benzodiazépines.

Les médicaments antidépresseurs

Quatre **antidépresseurs** (paroxétine, escitalopram, sertraline, venlafaxine et leurs génériques) sont indiqués dans le **traitement de la phobie sociale**, lorsque celle-ci interfère fortement avec la vie sociale ou professionnelle. Ils sont d'efficacité équivalente. Le traitement est habituellement prescrit en association avec une thérapie cognitive et comportementale.

liste des médicaments mise à jour : jeudi 24 août 2023

Antidépresseurs inhibiteurs de la recapture de la sérotonine

- DEROXAT
- DIVARIUS
- ESCITALOPRAM ALMUS
- ESCITALOPRAM ARROW LAB
- ESCITALOPRAM BIOGARAN
- ESCITALOPRAM CRISTERS
- ESCITALOPRAM CRISTERS PHARMA
- ESCITALOPRAM EG
- ESCITALOPRAM EVOLUGEN PHARMA
- ESCITALOPRAM KRKA
- ESCITALOPRAM SANDOZ
- ESCITALOPRAM SUN
- ESCITALOPRAM TEVA
- ESCITALOPRAM VIATRIS
- ESCITALOPRAM ZENTIVA
- ESCITALOPRAM ZYDUS
- PAROXÉTINE ALMUS
- PAROXÉTINE ALTER
- PAROXÉTINE ARROW
- PAROXÉTINE BIOGARAN
- PAROXÉTINE CRISTERS
- PAROXÉTINE EG
- PAROXÉTINE EVOLUGEN
- PAROXÉTINE SANDOZ
- PAROXÉTINE TEVA
- PAROXÉTINE VIATRIS
- PAROXÉTINE ZENTIVA
- PAROXÉTINE ZYDUS

- SEROPLEX
- SERTRALINE ALMUS
- SERTRALINE ALTER
- SERTRALINE ARROW LAB
- SERTRALINE BIOGARAN
- SERTRALINE CRISTERS
- SERTRALINE CRISTERS PHARMA
- SERTRALINE EG
- SERTRALINE EVOLUGEN
- SERTRALINE PFIZER
- SERTRALINE SANDOZ
- SERTRALINE TEVA
- SERTRALINE VIATRIS
- SERTRALINE ZENTIVA
- SERTRALINE ZYDUS FRANCE
- ZOLOFT

Antidépresseurs inhibiteurs de la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline

- EFFEXOR
- VENLAFAXINE ALMUS
- VENLAFAXINE ALTER
- VENLAFAXINE ARROW GÉNÉRIQUES
- VENLAFAXINE BIOGARAN
- VENLAFAXINE BIPHAR
- VENLAFAXINE CRISTERS
- VENLAFAXINE EG LABO
- VENLAFAXINE EVOLUGEN PHARMA
- VENLAFAXINE KRKA
- VENLAFAXINE RANBAXY
- VENLAFAXINE SANDOZ
- VENLAFAXINE TEVA SANTÉ
- VENLAFAXINE VIATRIS
- VENLAFAXINE ZENTIVA
- VENLAFAXINE ZYDUS FRANCE

Comment aider une personne atteinte de phobie ?

Vivre avec une personne phobique peut créer de nombreuses frustrations. Le comportement de l'entourage est primordial pour repérer la phobie, inciter la personne malade à consulter un médecin et la soutenir pendant son traitement.

Repérer une phobie peut être difficile, même pour l'entourage immédiat. Les stratégies d'évitement peuvent être soigneusement dissimulées. Lorsque l'on réalise qu'un proche souffre de phobie, il est indispensable d'en discuter sans le juger, et d'évaluer avec lui l'impact de la maladie sur sa vie et sur celle de son entourage.

Si les symptômes ne sont pas très handicapants, il faut respecter ceux-ci et ne pas essayer de forcer la personne phobique à affronter les situations qui l'angoissent. Il est même tout à fait acceptable de lui faciliter la vie (par exemple en prévenant des amis avec qui on part en vacances). La phobie n'est pas une maladie honteuse.

Si les répercussions de cette phobie provoquent une souffrance, il est essentiel de faire comprendre à la personne malade que des traitements efficaces peuvent la soulager rapidement.

SOURCES

- Comprendre les troubles anxieux de l'adulte (anxiété grave), Assurance Maladie, 2020
- Troubles anxieux graves - Guide ALD, Haute autorité de santé, 2007
- Guide du bien-être psy, Vidal, 2008