

## PARAFROSYNIPHOBIE Peur de devenir fou

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

Du grec : PARAFROSYNI : Folie

VOIR : INSANIAPHOBIE

La peur de “devenir fou” est assez fréquente, mais elle ne correspond pas forcément à une vraie “folie”. On parle souvent plutôt d’angoisse liée à la perte de contrôle, ou à des troubles anxieux.

Deux cas principaux peuvent expliquer ce que tu ressens :

### **L’anxiété / attaques de panique**

Beaucoup de personnes ayant de fortes angoisses (comme dans le trouble panique) ont cette pensée : *“je vais devenir fou”*.

C’est une sensation, pas une réalité. Elle vient du fait que ton cerveau est en surcharge (stress, peur intense), ce qui donne l’impression de perdre pied.

### **La peur spécifique de perdre la raison**

Ça peut aussi être une forme de phobie ou d’obsession (parfois liée aux troubles obsessionnels compulsifs). Dans ce cas, la peur revient souvent, même sans raison concrète.

Avoir peur de devenir fou est **plutôt rassurant sur un point** :

les personnes qui développent des troubles psychotiques graves (comme la schizophrénie) n’ont généralement pas cette peur consciente de “perdre la raison” comme ça.

### **A faire**

- Ne pas lutter contre la pensée (“et si je devenais fou ?”), mais la laisser passer
- Réduire le stress (sommeil, respiration, activité physique)
- Éviter de trop analyser tes sensations
- En parler à un professionnel si ça devient envahissant (psychologue, médecin)