

## **PENIAPHOBIE Peur de devenir pauvre**

D'après la définition du dictionnaire de La Langue française, la pénia phobie est la "crainte excessive et irrationnelle de devenir pauvre".

Cela peut se traduire de plusieurs manières comme une forte peur à l'idée de devoir dépenser de l'argent ou des pensées obsédantes au sujet de la précarité et de la pauvreté.

La pénia phobie, peur irrationnelle de devenir pauvre, est un terme méconnu, mais pourtant ce trouble se répand de plus en plus chez les jeunes, notamment depuis la pandémie de Covid 19. De plus en plus de jeunes sont traumatisés à l'idée de devenir pauvres ou de rater leur vie.

La pénia phobie, peur irrationnelle de devenir pauvre, est un terme méconnu, mais pourtant ce trouble se répand de plus en plus chez les jeunes, notamment depuis la pandémie de Covid 19.

De plus en plus de jeunes sont traumatisés à l'idée de devenir pauvres ou de rater leur vie. Cette peur est définie par un terme peu connu issu du grec ancien, la pénia phobie.

Ces dernières années, notamment en raison de la pandémie de covid 19, de plus en plus de jeunes ont peur de se retrouver confrontés à des difficultés financières.

Si cette phobie touche toutes les tranches d'âge, les jeunes sont plus exposés, et plus susceptibles d'en être victimes. C'est une peur qui peut se manifester dès l'adolescence et que l'on retrouve de plus en plus souvent dans les établissements scolaires. Pour les plus durement touchés, cette phobie peut aller jusqu'à provoquer des idées suicidaires.

### **CAUSES ET SYMPTÔMES DE LA PÉNIAPHOBIE**

Si l'après-pandémie de covid 19 et les différentes crises qui peuvent toucher l'économie mondiale ont forcément une incidence sur les pensées des jeunes, un autre acteur joue un rôle principal dans l'explosion de cette phobie : les réseaux sociaux.

Plages de sable fin, buildings à perte de vue, piscines gigantesques, grosses voitures et jet privé... Bon nombre de célèbres influenceurs vivent la vie de bohème, sans mesurer l'impact que leurs publications auront sur les plus jeunes générations. Ils peuvent se forger des idéaux de vie inaccessibles qui provoqueront chez eux de la frustration et un constat d'échec.

La pression des parents qui veulent voir leurs enfants réussir peut aussi être un poids difficile à supporter. La pénia phobie s'exprime par une anxiété disproportionnée par rapport à des situations qui ne l'exigent pas, une obsession constante de sentiment d'échec, qui peuvent eux-mêmes provoquer d'autres symptômes : anorexie, troubles du sommeil, maux de tête...

### **DES SOLUTIONS POUR EN SORTIR**

Les péniphobes ont tendance à se comparer sans cesse aux autres, avec une peur permanente du jugement. Pour « vaincre » cette phobie, il est possible de se tourner vers un psychologue qui pourra donner des clés pour s'en sortir.

Mais le processus pour vaincre cette phobie réside surtout dans la capacité à dédramatiser le fait de ne pas faire de grandes études ou de ne pas être riche, et d'arrêter de se comparer sans cesse aux autres en pointant son propre échec.