PEUR DE LA MORT OU THANATOPHOBIE

Définition. La thanatophobie est une anxiété provoquée par l'exposition à un objet ou une situation liés à la mort. Elle se manifeste par des signes cliniques, et elle conduit souvent à un comportement d'évitement. Il s'agit d'une peur irraisonnée de la mort en général, de la mort de ses proches et de sa propre mort.

La thanatophobie est un sentiment exagéré de trouble, d'inquiétude et de peur lié à la mort. Dans de nombreux cas, les personnes arrivent à s'en accommoder et à garder cette anxiété sous contrôle. Et si la peur de la mort perturbe la vie quotidienne, des psychothérapies permettent de soigner cette phobie.

La thanatophobie, qu'est-ce que c'est ?

Définition

La thanatophobie est une anxiété provoquée par l'exposition à un objet ou une situation liés à la mort. Elle se manifeste par des signes cliniques, et elle conduit souvent à un comportement d'évitement. Il s'agit d'une peur irraisonnée de la mort en général, de la mort de ses proches et de sa propre mort.

Types

La thanatophobie est une angoisse très répandue. La plupart des personnes qui la ressentent en ont conscience. En revanche, certaines personnes préfèrent ne pas y penser voire la nier. Dans ces cas-là, la peur de la mort peut conduire à des situations pathologiques et handicapantes.

Causes

Comme toutes les phobies, la thanatophobie peut être déclenchée par un événement traumatisant comme la vision d'un cadavre ou le décès d'un proche, surtout dans l'enfance. Elle peut aussi être transmise par les parents.

Mais il n'existe pas toujours de cause évidente. Dans certains cas, elle traduit simplement un excès d'anxiété.

Diagnostic

La thanatophobie est une phobie spécifique dont le diagnostic repose sur la présence d'une peur intense et durable ressentie lors de la confrontation à des objets ou situations liés à la mort.

Le diagnostic est approprié uniquement si l'évitement, la peur ou l'anticipation anxieuse d'être confronté à la mort interfère de manière significative avec les habitudes quotidiennes du patient, son fonctionnement professionnel ou sa vie sociale.

Chez les sujets de moins de 18 ans, les symptômes doivent avoir persisté durant au moins six mois avant que ce diagnostic soit porté.

Les personnes concernées

La thanatophobie peut toucher tous les individus en âge d'avoir conscience de la mort, et de comprendre ce qu'elle signifie. La peur de la mort peut donc commencer à se manifester vers 7 ou 8 ans.

La peur de la mort est aussi parfois présente de façon « déguisée » chez des personnes anxieuses qui souffrent d'hypocondrie (peur de mourir d'une maladie), d'agoraphobie (peur d'être en situation de danger et de ne pas pouvoir en sortir vivant), de claustrophobie (peur de mourir étouffé) etc.

Les facteurs de risques

Les individus hypersensibles ou très anxieux ont tendance à se poser beaucoup de questions, notamment sur des concepts existentiels comme la mort. Chez ces personnes, cette activité cognitive peut réveiller plus facilement la conscience de la mort, et donc la peur la mort.

Les symptômes de la thanatophobie

La thanatophobie se manifeste par une peur intense des objets ou situations en lien avec la mort, et des conduites d'évitement pour fuir la situation redoutée. Le thanatophobe a du mal à se projeter dans l'avenir. Il développe des comportements et des idées obsédantes autour l'échéance de la mort, pour lui et pour les autres. Il angoisse à l'idée de ne pas pouvoir contrôler les choses, ne pense qu'à la mort subite et à ce qui se passe après la mort.

Les conséquences peuvent donc être sociales, familial ou même professionnelles, et elles peuvent se manifester par les symptômes suivants :

- Évitement de tout ce qui pourrait entraîner, accélérer la mort ou mettre en danger (sport, conduite automobile ou même sortir de chez soi).
- Impossibilité de se rendre dans un cimetière ou dans un hôpital.
- Impossibilité de regarder des cadavres, même en photo ou sur un écran.
- Insomnies par peur de mourir dans son sommeil.
- Anxiété permanente à l'idée de mourir.
- Attaques de panique lors de l'évocation ou de la confrontation à la mort.
- Dépression et repli sur soi.

Les traitements de la thanatophobie

La thanatophobie ne nécessite pas toujours une prise en charge. S'il n'existe pas de conséquence particulière dans la vie de la personne, il est possible de s'en accommoder et de la garder sous contrôle.

En revanche si la thanatophobie perturbe sa vie quotidienne, la personne doit avoir recours à une psychothérapie pour traiter sa peur de la mort. Dans ce cas-là, 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.

- **Une thérapie cognitive et comportementale.** L'objectif 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.
- **Une thérapie d'inspiration analytique.** Thérapie par la parole permet de faire un travail en profondeur sur soi-même pour comprendre l'origine des symptômes.
- **L'hypnothérapie**

Il n'existe pas de solution médicamenteuse pour traiter la thanatophobie, et les phobies en général. En revanche, des médicaments anxiolytiques peuvent être utilisés ponctuellement pour soulager les symptômes de l'anxiété lorsque la personne doit affronter l'objet de sa phobie (se rendre à l'hôpital pour un examen ou une intervention par exemple).

Prévenir la thanatophobie

La peur de la mort devient pathologique et handicapante notamment chez les personnes qui préfèrent ne pas y penser voire la nier. Échanger sur le sujet librement, parler de la mort, des êtres perdus... peut aider à considérer la mort comme réelle et faisant partie de la « vie » pour la rendre plus acceptable et en avoir moins peur. Concrètement, cela peut aider à diminuer les symptômes pathologiques.

Rédaction : Alexane Roupioz
Journaliste scientifique