

PODOPHOBIE Peur des pieds

Qu'est-ce que la phobie des pieds ?

Cette phobie, portant le nom de podophobie, est une peur qui provoque de nombreux symptômes particulièrement désagréables à la simple vue d'un pied.

Si la phobie des pieds n'est pas censée causer trop de problèmes au quotidien, elle peut devenir insupportable pour certains en saison estivale. Qu'est-ce que la phobie des pieds ? Quelles sont ses causes ? Comment en guérir ? L'équipe médicale de Qare répond à vos questions.

Qu'est-ce que la phobie des pieds ?

Cette phobie, portant le nom de **podophobie**, est une peur qui provoque de nombreux symptômes particulièrement désagréables à la simple vue d'un pied. Elle peut sembler risible pour vos proches, mais si vous souffrez de cette phobie, sachez qu'elle représente **un trouble** qui peut entraîner un réel handicap au quotidien.

Quels sont les symptômes de la phobie des pieds ?

Au même titre que la phobie des trous, celle des clowns, l'agoraphobie, ou la phobie scolaire, la phobie des pieds déclenche différents symptômes lorsque vous êtes face à un pied, tels que :

- Une **accélération** du rythme cardiaque ;
- Une **transpiration** excessive ;
- Des **nausées** ;
- Une sensation d'**étouffement** ;
- Des **tremblements**.

Lorsqu'on souffre d'une phobie à laquelle on est confronté, le corps manifeste de la **peur**. Et quand celle-ci devient trop importante, on adopte instinctivement une "**stratégie d'évitement**". S'il est facile de la mettre en place pour d'autres phobies, elle est plus compliquée pour les podophobes et d'autant plus en été, saison à laquelle ils sont généralement découverts.

Quelles sont les causes de la phobie des pieds ?

La phobie des pieds peut trouver son origine dans différentes causes :

- Un **traumatisme** d'enfance ;
- Une **critique** qui n'a pas été digérée ;
- Le **sentiment que les pieds sont sales** et, par la même occasion, contaminants ;
- Une **transmission par les parents** avec une "imitation" de leur comportement phobique.

Bon à savoir : la podophobie implique principalement la phobie des pieds des autres mais peut aller jusqu'à provoquer chez vous **un dégoût** de vos propres pieds.

Quelles sont les situations redoutées quand on a la phobie des pieds ?

Si vous souffrez de la phobie des pieds, certaines situations peuvent vous mettre particulièrement mal à l'aise comme :

- La **piscine** ou la **plage**, où les gens sont pieds nus ;
- Quelqu'un qui **se déchausse** à côté de vous ;
- Participer à un sport de groupe où il faut **vous déchausser** ;
- Devoir vous **laver les pieds** etc.

Comment soigner sa phobie des pieds ?

Si votre podophobie devient problématique, il est possible de la guérir en consultant un **professionnel de la santé mentale** qui vous permettra de vous déconditionner. Comme toutes les autres phobies, elle peut se soigner à l'aide d'une **thérapie comportementale**, L'**EMDR** ou l'**hypnose** par exemple.

La thérapie cognitivo-comportementale

Avec pour objectif de vous déconditionner, la thérapie cognitivo-comportementale vous met, progressivement, face à votre phobie. Au début, le thérapeute peut commencer par simplement **vous parler de pieds**, puis dans un second temps, **vous montrer des photos**, et enfin vous proposer de sortir en portant des chaussures ouvertes. Ainsi, vous apprenez à gérer les émotions et les pensées négatives provoquées par votre phobie.

L'hypnose

L'hypnose permet d'approcher différemment votre phobie des pieds en vous aidant à **comprendre sa cause**. En vous plongeant dans un état de conscience modifié, cette thérapie vous permet d'**aborder votre phobie avec du détachement** pour en venir à bout.

L'EMDR

L'EMDR peut également être une méthode efficace en cas de phobie des pieds. Le thérapeute, en utilisant des **stimuli tactiles visuels et sensoriels** vous aide à vous désensibiliser de votre phobie pour que les pieds ne soient plus une source de dégoût pour vous à la fin de la thérapie.

Cette technique peut être d'autant plus recommandée si votre phobie est survenue à la suite d'**un évènement qui vous a traumatisé**. Étant donné que l'EMDR stimule votre mécanisme neuropsychologique, elle permet d'aider le cerveau à **"digérer"** le traumatisme qui peut être en lien avec ce qui a déclenché votre phobie des pieds.