

THANATOPHOBIE L'ANGOISSE DE MORT

Pourquoi a-t-on peur ?

Contenu validé par la Direction médicale de Qare.

On a tous plus ou moins peur de la mort, et c'est normal. Mais chez certaines personnes, cette peur se transforme en une réelle angoisse, parfois insupportable à vivre. Comment reconnaître les symptômes de l'angoisse de mort ? Comment les soigner ? L'équipe médicale de Qare vous aide à faire le point.

Comprendre l'angoisse de mort

L'angoisse de mort recouvre plusieurs définitions différentes : cela va d'une inquiétude diffuse face à la mort jusqu'au **trouble anxieux ou trouble de panique**. L'angoisse de mort peut n'apparaître qu'à certains moments de la journée, le soir ou la nuit surtout. On peut aussi avoir peur de sa propre mort ou bien vivre dans l'angoisse de la mort des parents ou des proches.

Qu'est-ce que l'angoisse existentielle ?

L'angoisse de mort existentielle correspond au malaise qui s'empare de chaque personne **devant sa condition mortelle**. Elle apparaît vers 7 ou 8 ans chez l'enfant. C'est un **signe de maturité psychologique** : on quitte l'enfance, on accède à l'âge adulte lorsqu'on réalise que la mort fait partie de la vie. L'angoisse de mort existentielle est donc normale tant qu'elle ne perturbe pas la vie quotidienne. Mais dans certains cas, elle devient une vraie phobie, une peur irraisonnée qu'il faut soulager.

Bon à savoir : il existe une autre forme d'angoisse qui concerne les bébés, appelée l'angoisse de séparation. Elle se développe autour de 8 mois lorsque le bébé commence à reconnaître les visages et à avoir peur lorsque ses parents s'en vont.

Comment s'appelle celui qui a peur de mourir ?

Dans le langage scientifique, la personne qui a peur de la mort est **une personne thanatophobe**. C'est un terme qui vient du mot grec « thanatos » qui signifie « mort ». Une personne qui souffre de thanatophobie vit dans une peur démesurée et irraisonnée de la mort. Il peut s'agir d'angoisse de mort imminente, ou d'angoisses en rapport avec la mort : angoisse de la maladie, de la foule,... Si vous vous retrouvez dans ce tableau d'angoisse de mort psychotique, il ne faut pas attendre pour demander un soutien psychologique.

Qui est atteint d'angoisse de mort ?

Les enfants comme les adultes peuvent souffrir d'angoisse de mort. Certaines personnes sont plus vulnérables à ce type d'angoisse :

- Les personnes au tempérament **hypersensible ou anxieux**.

- Les personnes qui ont vécu une **situation traumatisante** récemment ou dans leur enfance : décès d'un proche, vision d'un cadavre, accident violent, agression, etc.
- Les adolescents : ils vivent souvent des périodes d'angoisses de mort, qui se traduisent par une **attirance pour des symboles morbides**. Cela fait partie de la maturation psychologique vers l'âge adulte.
- Les personnes sujettes aux **attaques de panique ou à des troubles dépressifs** : l'angoisse de mort peut faire partie de leurs symptômes.
- Les **personnes en fin de vie** peuvent souffrir d'angoisse de mort, tout comme leurs proches. Les services palliatifs des hôpitaux sont formés pour soulager ce type d'angoisse.
- Chez les **personnes âgées**, l'angoisse de mort se manifeste souvent sous forme d'angoisses nocturnes.

Les symptômes de l'angoisse de mort

Les symptômes de la thanatophobie s'apparentent à ceux de toutes les phobies. Mais parfois l'angoisse de mort se dissimule d'ailleurs derrière **d'autres phobies ou d'autres pathologies**. Et selon les cas, les manifestations d'angoisse se révèlent modérées ou au contraire très douloureuses à vivre.

Quels sont les principaux symptômes d'une angoisse de mort ?

- **On évite toutes les situations ou les lieux qui évoquent la mort** : hôpitaux, cimetières,...
- L'angoisse de mort peut se traduire par des **névroses spécifiques** : agoraphobie (peur de la foule), claustrophobie (peur des espaces clos), peur de l'avion, etc.
- **On fait de l'hypocondrie** : l'obsession d'avoir une maladie grave comme un cancer par exemple peut cacher une angoisse de mort.
- Dans certains cas, une angoisse de mort peut se révéler par des **symptômes de dépression**.
- Comme toutes les formes d'anxiété, l'angoisse de mort peut conduire à des **conduites addictives** : alcool, drogue, jeux vidéos... On utilise ces dérivatifs pour essayer de calmer son angoisse.
- L'angoisse de mort peut se manifester à travers une **attaque de panique**. Les symptômes sont à la fois physiques et psychologiques : on a brutalement le cœur qui bat la chamade, les mains moites, des frissons,... On vit une angoisse très forte de mort imminente. Vous ne risquez rien si vous faites une attaque de panique mais c'est une situation extrêmement désagréable à vivre.

Comment reconnaître les angoisses de mort nocturnes ?

Certaines personnes ont peur de mourir au **moment de se coucher ou de s'endormir**. Elles appréhendent le « lâcher-prise », le moment où elles perdent le contrôle de leur corps. Si vous êtes ainsi vous pouvez penser, consciemment ou non, « j'ai peur de mourir dans mon sommeil » au moment d'éteindre la lumière. En conséquence, les angoisses nocturnes peuvent donner des **symptômes d'insomnie**, ou bien un sommeil haché et peu reposant.

Bon à savoir : chez la personne âgée, les angoisses de mort nocturnes apparaissent fréquemment, surtout si elle vit seule.

Soigner les angoisses de mort

Ressentir parfois une certaine peur de la mort, c'est tout à fait normal. En revanche, si cette angoisse de mort prend de plus en plus de place dans votre quotidien, si elle perturbe vos activités, vos relations sociales ou votre sommeil, **il est important de trouver de l'aide**. Elle peut être d'ordre psychologique ou médicamenteuse.

Comment apaiser la peur de mourir ?

La psychologie peut représenter une grande aide en cas d'angoisse de mort irraisonnée. N'hésitez pas à **prendre rendez-vous avec un psychologue**. Vous pouvez aussi parler de votre angoisse à **un médecin généraliste**. Il vous orientera **si besoin vers un psychiatre**, pris en charge par la sécurité sociale. Il existe différents types de prise en charge psychologique en cas d'angoisse ou de phobie de la mort :

1. **Les thérapies comportementales et cognitives (TCC)** : vous apprendrez à gérer votre angoisse en étant exposé peu à peu aux situations ou aux pensées de mort qui vous font peur. Il faut compter une séance par semaine pendant 3 à 6 mois pour un traitement efficace de l'angoisse de mort.
2. **L'EMDR** (eye movement desensitization and reprocessing) peut vous apaiser dans certains cas, surtout si votre angoisse de mort vient de traumatismes vécus. Cette technique, pratiquée par certains psychologues et psychiatres, utilise les mouvements des yeux pour calmer les symptômes de thanatophobie.
3. Vous pouvez préférer une **thérapie basée sur la psychanalyse**, pour calmer vos angoisses de mort. Elle permet de rechercher la ou les origines de l'angoisse dans son histoire personnelle, avec l'aide du thérapeute. Le psychanalyste s'appuie sur les concepts d'analyse développés par Freud ou par Lacan pour vous aider à comprendre votre angoisse de mort.

Quel traitement médical en cas d'angoisse de mort ?

Si la thanatophobie représente un réel handicap dans votre vie quotidienne, le médecin peut vous prescrire des médicaments. Ils ne remplacent pas une psychothérapie mais ils vont soulager vos symptômes d'angoisse.

- Pour un **traitement ponctuel** mais rapidement efficace, le médecin peut vous prescrire des anxiolytiques (type XANAX° ou LEXOMIL° parmi les plus connus).
- En **traitement de fond**, il préférera des antidépresseurs, à l'efficacité reconnue dont certains ont fait leur preuve sur le trouble panique (type DEROXAT°).
- Si votre angoisse de mort se traduit par des symptômes physiques d'anxiété (tremblements tachycardie), le médecin peut vous proposer des bêta-bloquants en l'absence de contre-indications.

Comment éviter les angoisses du soir ?

Chez certaines personnes, les angoisses de mort avec la peur de mourir ne se produisent que la nuit ou avant de dormir. Vous pouvez essayer un **traitement à base de plantes** pour vous apaiser : la passiflore, l'aubépine et la valériane ont une efficacité reconnue sur les angoisses nocturnes légères. En cas d'angoisses de mort prononcées la nuit, le médecin peut aussi vous prescrire des **somnifères** durant quelque temps.

Enfin mettez en place des **rituels de coucher et un rythme de vie équilibré** :

- Ne prenez pas de boissons excitantes en fin de la journée (café, thé, alcool, sodas énergisants),
- Faites un dîner léger,
- Arrêtez tous les écrans assez tôt dans la soirée,
- Ne consultez pas trop souvent les actualités pendant la journée : elles ont une dimension très anxiogène, néfaste en cas d'angoisses de mort,
- Choisissez des horaires réguliers de coucher et de lever et respectez-les tous les jours,
- Pratiquez une activité physique dans la journée,
- Pensez aux activités physiques de relaxation : yoga, taï-chi, sophrologie.