

Les phobies en 6 questions

Les phobies gâchent la vie de 20% de la population. Que signifient ces peurs maladives qui paralysent, comment en venir à bout ? Explications avec le Dr Christine Mirabel-Sarron, responsable du service de psychothérapie-Pr Rouillon à l'hôpital Sainte-Anne à Paris, auteur de « Comprendre et traiter les phobies », Ed. Dunod.

Magali Quent

1/ D'où viennent les phobies ?

Pas uniquement d'un traumatisme ou d'un conflit d'enfance ! Une dizaine de raisons président à leur apparition. Une phobie peut naître d'un discours entendu à tout âge (la mer, c'est dangereux) ou être neurobiologique (hiatus dans la gestion des émotions), génétique (notamment pour la phobie du sang), imitative (reproduction de la phobie de l'autre)... et procèdent toujours de plusieurs mécanismes associés. Ces peurs incontrôlables qui se déclenchent dès que l'on se retrouve face à une situation, un animal, un objet précis touchent 2 fois plus de femmes que d'hommes.

2/ Comment distinguer peur et phobie ?

La peur est une réaction protectrice liée à une situation objectivement menaçante : il y a le feu, je fuis. La phobie se caractérise par un évitement permanent de ce qui effraie : j'ai peur des hauteurs, je ne choisis que des médecins ou des amis basés au rdc ou 1^{er} étage. Si tout peut être source de phobie, il faut distinguer les phobies spécifiques (des animaux, du feu, des ordinateurs... plus de 300 existent !) des phobies complexes que sont les phobies sociales (peur des autres) et les agoraphobies (peur des grands espaces). Ces deux dernières peuvent engendrer de graves conséquences : une perte d'emploi pour un phobique du vide muté au 30^e étage et parfois l'impossibilité de traverser sa rue voire son palier pour un agoraphobique sévère qui ne sortira alors plus de chez lui...

3/ Plus on vieillit, plus on développe de phobies ?

Les phobies peuvent surgir à tout âge. Mais à partir de 60 ans, c'est la phobie de la marche qui prédomine. A la suite d'une chute pourtant sans traumatisme, nombreux sont les seniors à ne plus sortir de chez eux, de peur de tomber. Ce qui accroît les risques pathologiques liés à l'isolement et au manque d'activité physique.

4/ Une phobie peut-elle engendrer ou cacher une maladie ?

Quand les occasions sont fréquentes d'être exposé à sa phobie, l'intensité de la peur par anticipation (la peur d'avoir peur) peut favoriser la prise excessive de tranquillisant, d'alcool... Une phobie devient alors non seulement une menace

socio-professionnelle mais aussi un facteur précipitant de la dépression. Une phobie peut aussi cacher une dépression ayant une manifestation phobique ou encore une forme de schizophrénie...

5/ Quand et qui faut-il consulter ?

Dès que possible, dès que l'on s'aperçoit que l'on multiplie les stratagèmes pour ne pas être confronté à sa phobie : évitement systématique, accompagnement par une personne-fétiche, un objet-totem, médicaments, alcool... C'est un psychiatre qui déterminera s'il s'agit d'une phobie isolée ou associée à une autre maladie et qui posera diagnostic et traitement.

6/ Peut-on vraiment se débarrasser d'une phobie ?

50% des phobies guérissent seules chez ceux qui en mesurent les conséquences (perte de vie sociale, d'emploi...) et font alors appel à des proches pour les aider à s'exposer à ces peurs au lieu de les fuir. Si le trouble persiste au-delà de 6 mois ou si on se retrouve soudain au pied du mur, dans l'impossibilité de dégainer un stratagème, les Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC dans certains cas alliées à une médication : régulateur de sérotonine) permettent de venir à bout des phobies en 10 à 20 séances. L'hypnose aussi donne de très bons résultats si on est réceptif (inutile de poursuivre en l'absence de mieux en 3 séances). Mais à l'inverse des TCC où le patient est acteur de sa guérison, via des exercices quotidiens, la passivité sous hypnose peut être très mal vécue. Une fois la phobie guérie, pas de rechute. Parfois, comme dans toute psychothérapie, il existe un risque de déplacement : un phobique des araignées peut devenir phobique des serpents. Mais c'est très rare (5%).