

idées  reçues

Antoine Pelissolo

# Les Phobies : faut-il en avoir peur ?

idées reçues sur ces angoisses  
qui paralysent

Le Cavalier Bleu  
EDITIONS

Extrait de la publication



# Les Phobies: faut-il en avoir peur ?

idées reçues sur ces angoisses qui paralysent

*Merci à Christophe André pour sa grande sagesse et son immense savoir sur les peurs, à Jean-Charles Aschero pour son amitié et ses choses de la nuit anti-phobies, à Anne-Laure Marsaleix pour ses conseils précieux et à Stéphany Pelissolo pour toutes les émotions que nous partageons.*

# Les Phobies: faut-il en avoir peur ?

idées reçues sur ces angoisses qui paralysent

Antoine Pelissolo

Issues de la tradition ou de l'air du temps, mêlant souvent vrai et faux, les idées reçues sont dans toutes les têtes. L'auteur les prend pour point de départ et apporte ici un éclairage distancié et approfondi sur ce que l'on sait ou croit savoir.

## **Antoine Pelissolo**

Professeur de psychiatrie à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière et à l'université Pierre-et-Marie-Curie à Paris, Antoine Pelissolo est président de l'Association française des troubles anxieux et de la dépression (AFTAD) et anime par ailleurs le blog « mediKpsy ».

### **Du même auteur**

- *Le Cerveau anxieux* (avec Charles Cohen-Salmon), PIL, 2003.
- *Bien se soigner avec les médicaments psy*, Odile Jacob, 2005.
- *Des troubles anxieux à la dépression*, Phase 5, 2006.
- *Ne plus rougir et accepter le regard des autres* (avec Stéphane Roy), Odile Jacob, 2009.

# sommaire

Introduction ..... 11

## Que sont les phobies et qui touchent-elles ?

- « Il existe des centaines de phobies différentes. » ..... 19
- « Ça n'est pas grave, on n'en meurt pas ! » ..... 27
- « L'agoraphobie, c'est la peur de la foule. » ..... 33
- « La phobie sociale, c'est la timidité en plus intense. » ... 41
- « Les phobiques sont surtout des femmes. » ..... 49
- « Chez un enfant, les phobies sont normales,  
il ne faut pas s'en inquiéter. » ..... 55

## Les causes

- « La peur n'évite pas le danger, elle est donc inutile. » ... 63
- « Les parents transmettent leurs phobies à leurs enfants. » .67
- « Les phobies cachent souvent une dépression. » ..... 73
- « Il faut chercher la cause des phobies dans l'inconscient. » 79
- « Les phobies sont dues à un dérèglement du cerveau. » . . .87

## Vaincre ses phobies

- « Inutile de consulter, ça passera avec le temps. » ..... 97
- « Avec les thérapies comportementales,  
la peur va forcément se déplacer sur autre chose. » ..... 101
- « La meilleure solution est la psychanalyse. » ..... 105
- « Les médicaments ne servent à rien  
pour traiter les phobies. » ..... 111
- « Il faut se confronter à sa peur. » ..... 117
- « Je suis très timide, je ne changerai jamais. » ..... 125
- « Les phobies peuvent se soigner par ordinateur. » ..... 133
- « Le traitement des phobies a fait beaucoup de progrès. » .139

**Conclusion** .....145

**Annexe**

Pour aller plus loin .....151



# définition

## Phobie n. f.

Du grec *phobos*, peur soudaine et effroi intense pouvant conduire à la fuite et au désordre. En médecine et en psychologie, les phobies sont des troubles anxieux qui se manifestent par une crainte intense, persistante, et gênante, focalisée sur un objet précis ou sur un type de situation bien défini. L'angoisse ressentie est le plus souvent incontrôlable et toujours excessive par rapport au danger réel. Il existe trois grandes familles de phobies : l'agoraphobie, les phobies sociales et les phobies spécifiques. Les phobies font partie des pathologies non psychotiques, dans lesquelles la personne est consciente du caractère excessif de sa réaction, voire de son absurdité. Plusieurs termes techniques dérivent de phobie, comme « objet phobogène » (élément ou situation provoquant la peur) ou « objet contra-phobique » (qui supprime la peur, souvent par un effet de réassurance symbolique). Dans le langage courant, l'utilisation de phobie est beaucoup plus large et imagée, comme dans xénophobie, homophobie ou technophobie.



# introduction

*Tous les hommes ont peur. Tous. Celui qui n'a pas peur n'est pas normal ; ça n'a rien à voir avec le courage.*

Jean-Paul Sartre, *Les Chemins de la liberté*, 1945

Tout le monde connaît au moins une personne phobique, qu'elle ait une peur malade des araignées, du sang, ou encore des ascenseurs. Il y a les phobies dont on parle et sourit volontiers, car elles sont communes et sans conséquence majeure pour l'image de soi ; et puis celles, sûrement beaucoup plus nombreuses, que l'on garde secrètes. Par pudeur, embarras, et même honte parfois, car ces angoisses incontrôlables sont inexplicables, voire totalement absurdes ou bizarres. Difficile de confier à un collègue ou à un ami que l'on a peur de faire un malaise, ou de perdre le contrôle de soi, devant un papillon, un oiseau, ou simplement sur un pont. Une personne active et bien insérée socialement assume en général très difficilement d'avoir une peur extrême de conduire une voiture, ou de monter dans un avion. Certains tentent de le cacher, en multipliant les ruses pour justifier leurs absences ou leurs indisponibilités pour un voyage par exemple. Et tous déploient des trésors d'imagination pour contourner les problèmes et compenser leurs défaillances, avec une dose de souffrance parfois insoupçonnée. De même, on imagine difficilement l'ampleur de la honte ressentie par les personnes redoutant de rougir en

public, ce que l'on appelle l'éreutrophobie. De nombreux patients, hommes ou femmes, jeunes ou âgés, m'ont révélé ainsi avoir souffert toute leur vie de cette obsession sans oser en parler à personne, ni à leurs amis ni même à leur conjoint, avec l'idée que leur image et leur crédibilité seraient détruites à tout jamais si « on savait » qu'ils rougissaient et qu'ils en souffraient.

Naturellement, toutes les phobies n'ont pas le même impact sur la vie quotidienne, et certaines restent anecdotiques. Si le degré de la peur est faible, et qu'elle est donc facilement contrôlable, le handicap reste en général limité, de même que si les situations redoutées sont rares et peu importantes dans la vie de la personne concernée. Il semble exister également, à première vue, de grandes variations dans la complexité des phénomènes phobiques : très simples voire pauvres dans certaines peurs physiques (le vertige, le noir, la claustrophobie), ou très tortueuses et cérébrales dans les phobies comportant une forte part d'imagination voire de fantasme (peur du jugement de l'autre, peur de la séparation, etc.). Mais, dans tous les cas, le discours est le même : « Je sais qu'il n'y a pas de raison, mais c'est plus fort que moi. » Quels que soient la personnalité, l'origine, ou le niveau intellectuel et culturel du phobique, on retrouve cette impossibilité à faire face à la peur, avec ce sentiment très pénible de ne plus être soi-même et de ne plus pouvoir se contrôler ni même se comprendre. Ces points communs font l'intérêt d'une approche générale des phobies, des plus fortes ou plus légères, et des plus répandues aux plus rares.

Les phobies sont probablement présentes dans l'histoire humaine depuis toujours. Comme beaucoup de phénomènes psychologiques, elles demeurent encore mal connues au

plan scientifique. De très nombreuses tentatives d'explications, les unes personnelles et les autres plus générales, circulent ainsi dans l'imaginaire collectif, associées à des croyances variées sur la signification, les conséquences et les solutions à y apporter. Cet ouvrage va donc nous permettre d'aborder et de discuter ces différentes idées reçues sur les phobies, à la lumière des connaissances psychologiques et neuroscientifiques actuelles, mais aussi d'observations issues de la pratique clinique. Ceci en les regroupant en trois grands chapitres : les définitions et la fréquence des phobies (quoi, qui ?), les explications possibles (pourquoi ?) et enfin les possibilités de traitement (que faire ?).



## Liste des phobies

Beaucoup de noms de soi-disant phobies sont des curiosités linguistiques et non des vraies pathologies. Voici un inventaire non exhaustif mais qui correspond à des peurs pouvant réellement donner lieu à des phobies (ou parfois plutôt à des obsessions).

Ablutophobie ou aquaphobie : peur de se baigner ou de se noyer.

Acarophobie : peur des parasites de la peau, des acariens.

Achluophobie ou kénophobie ou nyctophobie : peur de l'obscurité et du noir.

Achmophobie/Aichmophobie : peur des aiguilles et des objets pointus (ciseaux, couteaux, seringues par exemple).

Acnophobie : peur de l'acné.

Acrophobie : peur des hauteurs ou du vide (vertige).

Aérodromphobie ou aviophobie : peur de l'avion, des voyages en avion.

Agoraphobie : peur des lieux ou des situations sans issue ou sans assistance possible en cas de malaise ou d'incident.

Ailurophobie : peur des chats.

Algophobie : peur de la douleur.

Anthelmophobie ou vermiphobie : peur des vers.

Apiphobie : peur des abeilles ou des insectes possédant un dard ou pouvant piquer.

Apopathodiaphulatophobie : peur d'être constipé ou de la constipation en elle-même.

Astraphobie : peur du tonnerre.

Arachnophobie : peur des araignées.

Autodysosmophobie : peur de dégager une mauvaise odeur.

Automysophobie : peur d'être sale, de sentir mauvais.

Bacillophobie : peur des bacilles, des bactéries.

Basophobie : peur de marcher (ou ptophobie : peur de tomber).

Bélénophobie : peur des aiguilles.

Cancérophobie : peur du cancer.  
Chiroptrophobie : peur des chauves-souris.  
Claustrophobie : peur des espaces confinés.  
Coulrophobie : peur des clowns.  
Cynophobie : peur des chiens.  
Entomophobie : peur des insectes.  
Émétophobie : peur de vomir.  
Éreutophobie : peur de rougir devant autrui.  
Géphyrophobie : peur des ponts (ou de traverser les ponts).  
Glossophobie : peur de parler en public.  
Graphophobie : peur de l'écriture (fait d'écrire).  
Hématophobie : peur du contact et de la vue du sang.  
Herpétophobie : peur des reptiles ou amphibiens.  
Iatrophobie : peur des médecins.  
Maskaphobie : peur des masques.  
Musophobie : peur des souris ou rats.  
Mysophobie : peur de la saleté, de la contamination par les microbes.  
Nécrophobie : peur des cadavres.  
Nosophobie : peur de la maladie, d'être malade.  
Ochlophobie : peur de la foule.  
Ophiophobie : peur des serpents.  
Ornitophobie : peur des oiseaux.  
Phobie sociale ou sociophobie : peur des situations sociales.  
Phobophobie : peur d'avoir peur.  
Pédiophobie : peur des poupées.  
Psychopathophobie : peur de devenir fou.  
Pyrophobie : peur du feu.  
Scopophobie : peur du regard des autres.  
Sidérodromophobie : peur de voyager en train.  
Téléphonophobie : peur de répondre au téléphone.  
Thanatophobie : peur de la mort.







# QUE SONT LES PHOBIES ET QUI TOUCHENT-ELLES ?



## « Il existe des centaines de phobies différentes. »

*Seuls les cailloux ignorent la peur.*

Pascale Roze, *Ferraille*, 1999

Coulrophobie, épistaxiophobie, géphyrophobie, etc. Les phobies ont souvent des noms compliqués, et leur liste fait sourire mais peut aussi faire peur : on y découvre des frayeurs insoupçonnées et, sait-on jamais, contagieuses ? Les journalistes adorent en faire régulièrement des inventaires à la Prévert et beaucoup de sites internet les répertorient. Au-delà de ces présentations souvent anecdotiques, un tri s'avère nécessaire. Heureusement, il existe aujourd'hui des définitions relativement claires.

Tout d'abord, qu'appelle-t-on phobie ? Il s'agit d'une crainte anormale, d'une ou plusieurs situations, et qui répond à trois critères essentiels :

- être excessive par rapport au danger réel,
- être intense et persistante,
- être à l'origine de problèmes réels pour la personne qui en souffre.

Le premier critère permet de distinguer la peur normale de la peur pathologique. Si vous habitez en bordure d'une route nationale et que vous redoutez tous les jours de traverser les quatre files de voiture sans passage-piéton pour rejoindre le parking d'en face, vous n'êtes pas phobique des accidents. Vous êtes seulement lucide, et la sagesse devrait vous pousser

à faire quelques centaines de mètres pour traverser à un feu rouge (ou à déménager !). De même, si votre moniteur de plongée vous propose de rester 10 minutes en apnée, au fond de la piscine, dans une cage fermée, vous n'êtes ni aquaphobe ni claustrophobe, mais juste prudent et réaliste. La peur du phobique est donc soit complètement imaginaire (dormir dans le noir par exemple), soit très exagérée par rapport au danger réel (crainte de l'avion, des chiens, des orages, etc.).

Le deuxième critère de pathologie d'une peur est son niveau d'intensité et sa durée. On n'est pas phobique de temps en temps ou pendant une durée courte, on l'est en général pendant des années, redoutant toutes les confrontations avec « l'objet » de sa peur. Une simple appréhension, facilement maîtrisable et tolérable, ne peut pas être considérée comme une phobie. Cette évaluation est assez subjective, mais quelques éléments permettent de la matérialiser un peu, comme l'existence d'une anticipation avant les confrontations. Si la personne y pense plusieurs jours à l'avance et ne dort pas bien les nuits précédentes, on peut penser que sa peur est intense. De même, si le stress dure et reste pénible pendant toute la confrontation, il ne s'agit pas d'une crainte banale. Ceci permet de différencier le simple trac de l'acteur, ressenti en début de représentation mais qui disparaît rapidement une fois lancé, d'une réelle phobie sociale dans laquelle l'angoisse reste forte, voire croissante, durant toute la durée de l'échange avec les autres. L'intensité de la phobie peut aussi s'apprécier par la facilité de déclenchement de la peur. Certains phobiques d'animaux, par exemple, ne supportent même pas la vue d'une photo de chat ou d'oiseaux, se sentant au bord du malaise et

# pour aller plus loin...

Il existe relativement peu de livres, en langue française, consacrés aux phobies de manière générale. L'ouvrage le plus complet est probablement *Psychologie de la peur* du psychiatre Christophe André (Odile Jacob, 2005). Y sont abordés de nombreux aspects sur les causes, les mécanismes psychologiques et les traitements des phobies, illustrés de cas rendant les explications vivantes et aisées à suivre. Les références de l'auteur sont surtout comportementales et cognitives, basées sur une expérience clinique très riche et sur une prise en compte très approfondie de la littérature scientifique et psychologique.

Avec une approche plus journalistique, le *Dictionnaire divertissant et culturel des phobies*, de Didier Rougeyron (Grancher, 2010), propose un parcours original et souvent humoristique dans le monde des phobies, en plus d'une approche exhaustive et rigoureuse qui peut être utile aussi bien au grand public qu'aux professionnels.

La littérature psychanalytique classique est naturellement riche en écrits sur les phobies, à commencer par ceux de Sigmund Freud sur le fameux cas du « petit Hans » écrit en 1909 (*Le Petit Hans*, PUF, 2010) qui permit au fondateur de la psychanalyse de développer ses théories sur la sexualité infantile et le complexe de castration. Mais les textes de Freud portent le plus souvent sur les névroses dans leur ensemble, et notamment *Inhibition, symptôme*

*et angoisse*, publié en 1926 (PUF, 2011). Ils ont surtout un intérêt historique, difficile à transposer de manière directe dans l'époque actuelle et dans la réalité des phobies telles que nous les concevons. Certains auteurs actuels suivent cependant le même axe de lecture psychanalytique des phobies, et notamment Irène Diamantis dans son ouvrage *Les Phobies ou l'impossible séparation* (« Champs essais », Flammarion, 2009 [2003]), dont la thèse est que toutes les phobies correspondent à une angoisse fondamentale de séparation.

Préférentiellement pour les étudiants ou les professionnels du soin, Jean-Louis Pardinielli et Pascale Bertagne ont écrit *Les Phobies* (Armand Colin, 2009) qui propose une approche moderne et équilibrée de ces pathologies, illustrée également de cas cliniques. Les autres ouvrages importants sont ceux qui portent spécifiquement sur certaines phobies, avec des témoignages ou des conseils de méthode à visée thérapeutique, en particulier sous la forme de guide d'« auto-traitement » (ou *self-help*). Il en existe de nombreux, surtout écrits par des cliniciens pratiquant les thérapies comportementales et cognitives (TCC), qui peuvent ainsi servir de support à une psychothérapie. Pour l'agoraphobie, on peut citer l'ouvrage du psychiatre Franck Peyré intitulé *Faire face à l'agoraphobie. Foule, isolement, endroits clos, hauteurs, transports, conduite, etc.* (Retz, 2006). Il s'agit d'un manuel destiné aux personnes souhaitant traiter leur phobie, avec des propositions d'exercices issus des TCC. On peut également lire le témoignage de Catherine Hamelle, *Une prison sans murs. Comment j'ai vaincu mon agoraphobie* (Michalon, 2011), qui relate son itinéraire de vie dominé en grande partie par cette pathologie, jusqu'aux moyens qu'elle a pu mettre en œuvre pour en sortir.

Pour les phobies sociales, l'ouvrage de référence reste *La Peur des autres. Trac, timidité et phobie sociale* de Christophe André et