

Un coup d'oeil dans l'esprit humain

Les phobies et les peurs irrationnelles

par Sarah Boubertakh

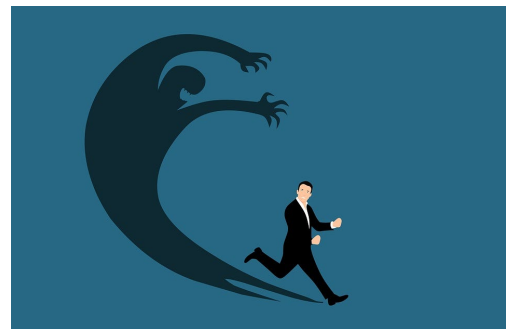
Tout le monde a des peurs, qu'elles soient totalement irrationnelles ou non. Certaines d'entre elles sont tellement intenses qu'elles pourraient même être considérées comme une phobie. Mais que sont les phobies? Comment les développe-t-on? Peut-on s'en débarrasser?

Une phobie est une peur intense de quelque chose qui, en réalité, pose peu ou aucun danger réel. Les phobies et peurs les plus communes sont la claustrophobie (peur des endroits petits et fermés), les hauteurs, les serpents, les araignées et les aiguilles. Par contre, un individu peut développer une phobie de n'importe quoi. Alors que la plupart des phobies se développent durant l'enfance, certaines se développent plus tard dans la vie. Même si les personnes atteintes de phobies peuvent réaliser que leur peur est complètement irrationnelle, il leur reste difficile de contrôler leurs sentiments.

Les différentes sortes de phobies

Il existe deux sortes de phobies principales: les phobies spécifiques et les phobies complexes. Celles qui sont

classifiées comme spécifiques concernent souvent un élément ou une situation bien particulière. La peur des vols aériens, des araignées ou du sang seraient considérés comme des peurs spécifiques. Ces dernières ont tendance à se développer à un plus jeune âge.



Les phobies complexes, que l'on pourrait aussi appeler phobies sociales, sont invalides (*qui rend incapable d'avoir une vie active normale*). On peut les associer à la peur du regard ou du jugement des autres. L'agoraphobie, la peur de se retrouver dans un endroit ou une situation dans laquelle on ne peut pas trouver de secours ou d'aide rapide, serait un parfait exemple de phobie complexe.

Bref, des recherches supplémentaires sont encore nécessaires pour pouvoir comprendre pourquoi certains individus

Avoir de simples peurs est tout à fait normal, elles aident à nous protéger, c'est en fait un mécanisme de défense. Une phobie devient diagnostiquable lorsqu'une personne commence à organiser sa vie pour éviter la cause de sa peur. Si quelqu'un commence à éprouver des transpirations,

tremblements, bouffées de chaleurs ou de frissons, difficulté à respirer, sensation d'étouffement, rythme cardiaque rapide, douleur dans la poitrine ou même des maux d'estomac durant certaines situations particulières, il existe plusieurs organismes qui offrent de l'aide, du soutien et même des traitements.

Notamment, la TCC qui est la thérapie cognitivo-comportementale. Durant celle-ci, le thérapeute aide le patient à faire face à ses peurs en l'exposant petit à petit à l'objet ou à la situation angoissante. De même que le traitement de l'EMDR (désensibilisations et retraitement par des mouvements oculaires) est une approche psychothérapeutique, qui a originalement été développée pour les personnes souffrant de TSPT (Trouble de Stress Post-traumatique), mais qui se trouve assez efficace chez les patients ayant des phobies. Autour de la fin des années 80, la psychologue américaine, Francine Shapiro, aurait découvert au hasard que les mouvements oculaires permettent, sous certaines conditions, de diminuer la détresse associée à des souvenirs traumatisants. Au cours des années suivantes, ce traitement s'est bien développé et est encore beaucoup utilisé de nos jours.

Les médicaments

Parfois, il faut recourir à de la médication, comme des antidépresseurs, qui aident en augmentant le niveau de sérotonine (un neurotransmetteur) dans le cerveau et pour réduire l'anxiété. Les bêtabloquants, qui est un médicament qui bloque l'action des médiateurs du système adrénergique tels que l'adrénaline, est aussi utilisé pour

bloquer les effets stimulants de l'adrénaline,



comme une fréquence cardiaque ou une pression artérielle élevée qui sont causées par l'anxiété. Les sédatifs sont aussi efficaces, car ceux-ci sont une substance qui a une action dépressive sur le système nerveux central ce qui aide à apaiser et à faire relaxer le patient en réduisant l'anxiété ressentie. Pour terminer, les phobies sont des peurs excessives que n'importe qui pourrait ressentir au cours de sa vie. Que vous ayez des toutes petites peurs ou des peurs qui semblent complètement irrationnelles, il est tout à fait normal de les ressentir. Et n'oubliez pas que vous pouvez toujours recourir à de l'aide si vous sentez que vous en avez besoin.