

## Les phobies : le monde de la peur - 1/2

**Certaines font sourire, d'autres sont de vrais problèmes pour ceux qui les vivent, les phobies sont à notre époque, un des maux psychiques les plus répandus...**

Beaucoup croient que la notion de phobie est utilisée pour nommer une peur générale d'un animal, d'une situation ou autre. Mais la vraie phobie est une véritable panique, une angoisse, un réel souci pour une quantité de personnes...

Il existe trois différents types de phobie :

**Les phobies spécifiques :** Ce groupe reprend les phobies dites "simples". Elles sont assez courantes (8% de la population mondiale) et peuvent être très étonnantes ! La plus répandue est sans doute l'arachnophobie (peur des araignées). Qui n'a jamais eu le sang glacé à la vue d'une araignée tricotant sa toile dans le recoin de votre chambre ? Une autre de ces phobies, portant ici un nom barbare : la triskaïdékaphobie (peur du chiffre 13) est sans doute plus proche du domaine superstitieux mais est une réelle phobie pour certains. Une autre phobie très connue est l'altrophobie (peur de l'altitude), rendant impossible les voyages en avion. La peur des examens est aussi une phobie courante, de même que la peur des rats, des orages ou même du sang. Ces phobies n'entraînent pas réellement de conséquences graves dans la vie du sujet atteint, elles nécessitent par ailleurs un évitement perpétuel de la chose crainte.

**Les phobies sociales :** Ces phobies sont de nature plus grave. Elles sont de réels handicaps et peuvent parfois pousser à l'isolation totale. L'éreutrophobie (peur de rougir), la scopophobie (peur d'être vu), la lalophobie (peur des discours) ou encore l'anthropophobie (peur des hommes) sont des problèmes entraînant des traumatismes importants et parfois graves. La timidité est souvent le facteur déclencheur de ces phobies. S'ajoutent aussi la peur de boire et de manger en public, ainsi que la peur des inconnus.

**Les phobies d'espace :** Les deux phobies principales sont : l'agoraphobie (peur des endroits ouverts) et la claustrophobie (peur des endroits fermés). Ces deux phobies sont les plus répandues dans le monde et touchent principalement les femmes. Les facteurs traumatisants sont dans 30% des cas une maladie, une grossesse, un accident, ou un décès. Ces phobies entraînent de véritables crises de panique et d'angoisse, et poussent les sujets à s'isoler, provoquant la perte de leur emploi, la perte de toute vie sociale et peuvent amener à la dépression.

**Mon avis :** Je ne pense pas être atteint de réelle phobie, j'ai horreur des araignées mais si on me donne une somme d'argent conséquente, je suis prêt à en avaler une ! Ce qui fait de mon dégoût des araignées une peur et un malaise et non pas une phobie. Il faut bien se dire que les personnes atteintes d'une phobie envers les chats ou les chiens, seraient incapables, même contre une rémunération conséquente, de toucher voire de regarder ces animaux... Ca peut faire sourire, mais les problèmes psychologique sont les plus durs et les plus longs à guérir. Petit conseil : ne vous amusez pas à paniquer volontairement votre entourage si celui-ci présente une peur vis-à-vis de quoi que ce soit, ça ne ferait qu'aggraver la situation...

### **Petites phobies étranges :**

Anglophobie : peur de ce qui est Anglais

Antophobie : peur des fleurs

Apopathodiaphulatophobie : peur d'être constipé

Ballistophobie : peur des missiles

Dextrophobie : peur de ce qui est à droite

Kathisophobie : peur de s'asseoir

## Les phobies : le monde de la peur - 2/2

Néphrophobie : peur des nuages

Péladophobie : peur des personnes chauves

Phonémophobie : peur de réfléchir

Pogonophobie : peur des barbes (dédiacé à Guillaume)

Sciophobie : peur des ombres

Sinophobie : peur de ce qui est Chinois

Trichophobie : peur des poils

Et la plus belle de toutes : La probophobie : peur d'avoir peur

Pour tous ceux atteints de phobies, ou les curieux tout simplement : un site de soutien aux personnes atteintes, avec des explications, des clubs de discussion, etc,...

<http://www.phobies-zero.qc.ca>