Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Confronter vos peurs : surmonter une phobie

Votre rythme cardiaque s'accélère, vous avez les mains moites, votre respiration est rapide : si un avion, une araignée ou une injection déclenche ces symptômes, vous pourriez souffrir d'une phobie. Les phobies, qui sont le trouble mental le plus courant, touchent des personnes provenant de toutes les ces troubles peuvent être traités et guéris..

Bien que cette peur exagérée touche dix pour cent de la population, la plupart des personnes qui en souffrent ne font rien pour la gérer. Si vous ou un être cher souffrez de phobie légère ou majeure, vous pouvez obtenir de l'aide. L'information qui suit vous renseignera sur les peurs les plus fréquentes, leurs causes profondes et les méthodes de traitement le plus souvent utilisées. Souvenez-vous : en matière de phobies, le fait de connaître les déclencheurs, les techniques d'adaptation et le soutien dont vous disposez constitue votre meilleur moyen de défense.

Qu'est-ce qu'une phobie?

Une phobie est une crainte exagérée, irrationnelle et excessive déclenchée par la présence ou l'anticipation de la confrontation à un objet ou une situation spécifique. Une phobie n'est pas une crainte ordinaire, car, bien que la personne qui en souffre soit consciente de sa crainte, elle ne peut exercer un contrôle sur la situation ou la gérer, ce qui la rend physiquement et mentalement impuissante. Vous pouvez avoir peur des araignées, mais vous n'hésiterez pas à écraser celle qui se promène sur votre lit. Cependant, chez une personne souffrant d'arachnophobie – la peur des araignées – le simple fait de voir une araignée sur son lit déclenchera des nausées, de la panique et une peur intense.

Il existe deux catégories de phobies :

- **Les phobies spécifiques.** Elles sont les plus courantes et elles peuvent être causées par un avion, un chien ou une situation particulière, par exemple, un rendez-vous amoureux. Une personne souffrant de phobie spécifique deviendra intensément craintive et anxieuse si elle se trouve dans une situation particulière ou en présence d’un objet dont elle a peur.

- **Les phobies sociales.** Elles ont pour origine la peur d'une humiliation publique. Une personne souffrant de phobie sociale évitera de parler devant un groupe, de participer à une fête et même d'entretenir une conversation téléphonique. Sans thérapie, cette personne pourrait se replier sur elle-même et connaître de sérieux problèmes sociaux.

Les phobies font partie des troubles anxieux et d'autres troubles de santé mentale y sont étroitement liés. Souvent, une personne souffrira à la fois d'un trouble panique et d'une phobie. La dépression et la consommation excessive d'alcool ou de drogues sont souvent associées aux phobies sévères.

Les causes de la phobie

Certaines phobies ont pour origine un événement traumatisant qui se serait produit dans notre enfance. Si vous avez déjà été mordu par un animal – ou si l'on ne cessait de vous dire qu'ils sont dangereux – vous pourriez avoir développé la zoophobie, la peur des animaux. Il se pourrait aussi que, dans votre enfance, vous ayez été témoin d'un incident ayant entraîné une attaque de panique ou une peur intense

chez un être aimé. Si vous avez vu vos parents souffrir d'anxiété ou de panique à la vue de certains objets ou lors de certains événements, il se pourrait que vous ayez développé les mêmes craintes.

Très souvent, les causes de ce trouble ne sont pas connues. La personne qui en souffre pourrait n'avoir jamais côtoyé d'autres phobiques et être simplement d'un naturel anxieux. Bien que le fait de connaître l'origine du problème soit définitivement utile au traitement, dans bien des cas, l'origine de la phobie demeure imprécise.

Les signes précurseurs et les symptômes

En plus d'éprouver une peur intense, les phobiques sont portés à éviter les objets ou les situations qui leur causent de la panique et de l'anxiété. Cette façon d'agir peut devenir excessive et perturber leur vie quotidienne. Une personne souffrant de cynophobie – la peur des chiens ou de la rage – pourrait cesser de marcher afin d'éviter de croiser ce type d'animal. Dans le cas des phobies sociales, la plupart des personnes qui en souffrent ont une crainte irrationnelle d'être observées, jugées ou embarrassées. Si la phobie s'aggrave, une personne pourrait cesser de sortir et vivre en recluse.

Une manifestation de l'objet ou de la situation à l'origine de la phobie n'est pas essentielle au déclenchement d'une réaction de panique. Parfois, le simple fait d'y penser aura le même effet. Les réactions physiques peuvent comprendre :

- **L'anxiété.** Par exemple, des sueurs, des tremblements, une accélération du rythme cardiaque, des nausées, des inquiétudes ou de la terreur.
- **Une attaque de panique.** Celle-ci peut causer une sensation d'étouffement, des étourdissements, des douleurs à la poitrine, des frissons ou des bouffées de chaleur, une peur intense et l'impression d'avoir perdu tout contrôle.
- **Une consommation excessive d'alcool ou de substances.** Elle camouflera l'anxiété ou un autre trouble de santé mentale tel que la dépression.

Les traitements

La plupart des personnes souffrant de phobie ne cherchent pas à se faire soigner. C'est vraiment dommage, car il existe plusieurs types de traitement dont le taux de réussite est très élevé.

La thérapie cognitive du comportement est une forme de psychothérapie qui enseigne à mettre fin au dialogue intérieur phobique par la contestation des comportements irrationnels et le repérage des pensées, des sentiments et des gestes négatifs. Le phobique est exposé graduellement à l'objet de sa phobie et il apprend à mieux gérer ses réactions.

Les exercices de relaxation aident le phobique à demeurer calme lorsque se présente l'objet ou la situation à l'origine de sa phobie. Le traitement comprend des exercices de respiration profonde, la relaxation musculaire, la méditation et les affirmations positives.

La pharmacologie est parfois utilisée parallèlement à la thérapie cognitive du comportement ou à toute autre forme de thérapie comportementale. Afin de soulager l'anxiété et la panique, un médecin pourrait prescrire un antidépresseur ou un anxiolytique.

Les groupes d'entraide peuvent être extrêmement efficaces dans le traitement des phobies. Il est réconfortant de savoir que d'autres personnes ressentent les mêmes craintes. Les groupes peuvent aussi fournir des suggestions sur la façon de se détendre et de confronter les craintes.

Comment vous aider vous-même

© 2025 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information.

Personne n'aime ressentir le stress et l'anxiété qui accompagnent une peur intense. Voici quelques techniques pouvant vous aider à vous défaire de vos phobies :

Devenez un spécialiste dans le domaine. Vous avez peur des avions? La vue d'une seringue vous terrorise? La plupart des phobies sont irrationnelles; si vous connaissez les raisons de cette peur exagérée, vous êtes déjà en bonne voie de rétablissement. Apprenez tout ce qu'il y a à savoir sur le sujet. Consultez des livres, parlez à votre médecin, participez à des séminaires ou explorez le Web. Cette recherche, ainsi que l'aide que vous offrira un professionnel, vous permettra de déterminer le traitement le plus approprié à votre situation.

Fixez-vous des buts. Tous les petits pas que vous ferez pour dominer votre phobie vous aideront à renforcer votre confiance et à vous détendre. Si vous craignez de parler en public, essayez de vous exprimer brièvement lors d'une discussion de groupe. Lorsque vous aurez acquis de l'aisance, vous participerez de plus en plus à ces discussions.

Prenez soin de votre santé. Que vous souffriez de phobie ou non, une bonne santé vous aide à composer avec l'anxiété et le stress. Pratiquez régulièrement des activités physiques, prenez des repas équilibrés, évitez la caféine et dormez le nombre d'heures approprié. Ne consommez jamais d'alcool ou de drogues pour camoufler vos peurs et votre anxiété; si celles-ci deviennent un problème, obtenez de l'aide immédiatement.

Adoptez une attitude de guerrier. Une phobie peut empoisonner votre vie et vous empêcher de faire des choses que vous aimez. Refusez de devenir une victime. Consultez un professionnel de la santé et des groupes d'entraide; ils vous aideront à composer avec votre phobie jusqu'à ce que vous trouviez la solution qui vous convient.

Trouvez une échappatoire. Lorsque vous commencez à ressentir de l'anxiété, appliquez cette énergie à une activité qui vous plaît. Si vous aimez dessiner, ayez toujours un crayon et un cahier à portée de la main. La musique vous apaise? Achetez un lecteur MP3. Toute activité pouvant vous distraire vous aidera à vous détendre lorsque la panique et la peur se manifestent.

De nombreuses personnes souffrant de phobies ne font rien pour y remédier et seront sujettes à la peur et à l'anxiété durant toute leur vie. Faites un premier pas pour vous aider ou soutenir un être cher : reconnaissez que vous souffrez d'une phobie, obtenez de l'aide et vivez un jour à la fois.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.