



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.

## Les phobies

Il n'est pas rare que les gens développent une peur à l'égard de certaines choses. En fait, à un moment ou l'autre, la plupart des enfants éprouvent une peur irrationnelle à l'égard de choses aussi banales que l'obscurité, les araignées ou les chiens. Et de nombreux adolescents pourront développer de la peur et de l'anxiété en ce qui concerne leur avenir, leur apparence physique ou leur identité personnelle. Ces craintes qui se manifestent durant la jeunesse disparaissent souvent d'elles-mêmes, car les enfants et les jeunes réussissent souvent à les surmonter.



Cependant, chez certaines personnes et dans des circonstances particulières, une crainte pourrait subsister et se transformer en phobie. Une phobie est décrite comme une peur persistante et

irrationnelle d'une situation ou d'un objet particulier, qui est hors de proportion avec le danger inhérent et interfère avec la vie normale.

Il existe certaines preuves voulant que les phobies sociales et particulières soient héréditaires. Même sans antécédents familiaux, certaines personnes sont plus sujettes à l'anxiété, ce qui les rend vulnérables aux phobies. D'autres développent des peurs irrationnelles sans raison évidente.

Certaines personnes, en réaction à une période de stress ou à un incident traumatisant, développent une phobie appelée syndrome de stress post-traumatique. Les femmes semblent être deux fois plus touchées que les hommes. Elles ont tendance à développer leurs peurs durant l'enfance ou au début de l'adolescence et leurs phobies persistent lorsqu'elles deviennent adultes.

### Le traitement

La personne doit d'abord reconnaître que la phobie nuit à son fonctionnement. Il lui sera peut-être difficile de le reconnaître et d'agir, car la phobie peut être une expérience éprouvante vécue dans l'isolement. Même s'il reconnaît que sa peur est irrationnelle, l'adulte pourrait avoir de la difficulté à admettre qu'il ne peut la maîtriser. C'est pourquoi en parler à des amis ou à des professionnels est souvent la dernière chose qu'ils consentent à faire.

Cependant, une personne phobique a toutes les raisons de demander de l'aide. De nos jours, il existe un grand nombre de traitements efficaces. La thérapie cognitive et comportementale est l'un des moyens qui se sont avérés efficaces pour traiter l'anxiété.

La personne souffrant d'une phobie devra d'abord comprendre son problème et établir des stratégies d'adaptation, par exemple, modifier sa façon de penser et son comportement en assimilant des méthodes de relaxation. Ensuite, avec l'aide d'un professionnel, elle pourra réduire de façon importante.

© 2026 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. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.