

# LA PHOBIE SPÉCIFIQUE

Brian Bexton, M.D., psychiatre, psychanalyste et vice-président de Revivre

## Qu'est-ce que la phobie spécifique?

La phobie spécifique ou phobie simple est une peur intense, irraisonnée et persistante causée par la présence ou par l'anticipation d'un objet ou d'une situation spécifique. Elle provoque une réaction anxieuse immédiate qui prend parfois la forme d'une attaque de panique. Cette peur intense conduit souvent à l'évitement ou est vécue avec une grande souffrance lorsqu'il est impossible de fuir la situation.

## Les phobies sont classées en différents sous-types.

- **Type situationnel** : concerne une situation spécifique, telle que la phobie des avions, des ponts, des ascenseurs, de la conduite automobile, etc.
- **Type sang-injection-accident** : comprend aussi toute procédure médicale invasive. Ce type de phobie est fréquemment associé à un malaise qui peut être suivi, dans certains cas, d'un évanouissement.
- **Type environnement naturel** : phobie des orages, des hauteurs, des tempêtes, de la noirceur, de l'eau, etc.
- **Type animal** : phobie des insectes, des chiens, des serpents, des rongeurs, des araignées, etc.

- **Autre type** : les phobies peuvent être causées par un très grand nombre d'objets ou de situations qui n'entrent pas dans les catégories précédentes. Parmi celles-ci : la peur de s'étouffer, des bruits intenses, d'avoir une maladie, de vomir, etc.

Certaines phobies pourraient être innées et avoir contribué à la survie de l'espèce en favorisant une meilleure adaptation à l'environnement il y a des milliers d'années, mais elles n'ont plus leur pertinence dans le contexte moderne. La phobie des araignées, des serpents ou des hauteurs en sont des exemples.

Parfois, la peur est en lien avec un facteur relié à l'objet de la phobie, tel que la peur de s'évanouir dans le cas d'une phobie du sang ou la peur d'avoir des vertiges pour la phobie des hauteurs.

Selon les différentes études, les phobies touchent entre 7 et 11 % de la population au cours d'une vie et sont, de manière générale, plus répandues chez les femmes, avec des pourcentages différents selon le type de phobie. Il est intéressant de noter que l'objet des phobies varie selon les cultures.

Les enfants ont souvent certaines peurs liées à leur stade de développement qui sont habituellement transitoires et ne doivent pas être considérées comme des phobies, sauf si elles entraînent des difficultés importantes à fonctionner normalement (peur des étrangers, des monstres, d'être séparé de ses parents,

peur du noir, de dormir seul, des dangers physiques, de l'école, du rejet social, etc.). Un enfant qui, par exemple, a peur des dangers physiques au point de refuser de sortir de chez lui pourrait souffrir d'une phobie.

## Signes avant-coureurs

Lorsque la peur d'un objet entrave les habitudes quotidiennes, le fonctionnement professionnel ou la vie sociale, ou si la personne retire une grande souffrance de sa peur, cela peut être un signe qu'il s'agit d'un trouble phobique et qu'un traitement est nécessaire pour réussir à retrouver le bien-être. Si la peur n'entraîne pas de problème sérieux (par exemple, la peur des avions, alors que la personne n'a pas à voyager), la personne ne recevra pas le diagnostic de phobie spécifique.

Une même phobie est souvent présente chez plusieurs membres d'une même famille. Il s'agit parfois d'un apprentissage par observation. Elle peut aussi être communiquée par d'autres personnes, par des mises en garde des parents sur certains dangers, par exemple. De plus, lorsqu'elle s'adapte au comportement d'évitement de l'enfant et qu'elle lui permet de fuir l'objet de sa peur, la famille peut aussi jouer un rôle dans le maintien de la phobie. Finalement, un traumatisme ou une expérience directe désagréable est souvent à l'origine d'une phobie.

---

## Symptômes

---

Les premiers symptômes phobiques apparaissent souvent pendant l'enfance ou l'adolescence, mais lorsque l'origine de la phobie est un événement traumatique, elle peut survenir à n'importe quel âge.

La réaction anxieuse survient presque tout le temps immédiatement lorsque la personne est confrontée à l'objet de sa phobie. Elle peut parfois entraîner des symptômes de panique, tels que des battements cardiaques rapides, des étourdissements ou des vertiges, une impression de souffle coupé, des nausées, des picotements ou des engourdissements, des frissons ou des bouffées de chaleur, la peur de mourir, de devenir fou ou de perdre le contrôle de soi, de la transpiration, des tremblements, une douleur thoracique, une sensation d'étranglement et une impression d'irréalité ou de détachement de soi. La simple anticipation d'être en contact avec l'objet de la phobie peut suffire à déclencher ces symptômes.

---

## Traitements

---

La psychothérapie est le traitement de premier choix pour les phobies spécifiques. Il existe plusieurs types de thérapie et chacune peut apporter des bienfaits. La qualité du lien avec le psychothérapeute est un facteur important. Certaines techniques utilisées lors de thérapies cognitivo-comportementales sont reconnues pour être particulièrement efficaces. Souvent, la réponse à une phobie consiste à fuir ou à éviter la situation. Or, cela contribue paradoxalement à renforcer et à cristalliser la phobie. Pour cette raison, l'exposition est une des techniques employées en psychothérapie. Elle consiste à

amener la personne à confronter l'objet ou la situation phobogène de façon contrôlée, graduelle et régulière plutôt que de l'éviter jusqu'à ce que la peur diminue.

Certains médicaments, tels que les benzodiazépines, peuvent aussi être utiles dans certains cas pour aider à diminuer l'intensité des réactions en présence de l'objet qui cause la phobie. Il faut toutefois les utiliser avec prudence et parcimonie, car ils peuvent poser des problèmes au niveau de la tolérance et de l'accoutumance. De plus, bien que ces médicaments offrent un soulagement temporaire de l'anxiété, c'est surtout la thérapie qui permettra à la personne de moins souffrir de sa phobie à long terme.

Par ailleurs, les groupes d'entraide tels que ceux offerts à Revivre permettent de briser l'isolement en réunissant des gens qui vivent des situations similaires. C'est un lieu où l'on peut partager ses expériences et ses émotions sans crainte d'être jugé. Aussi, il peut être enrichissant d'entendre les témoignages d'autres personnes qui ont appris à vivre avec ce trouble.

---

## Où s'adresser?

---

Si vous croyez souffrir de phobie spécifique et désirez en savoir plus sur les traitements disponibles, une des premières étapes pourrait être d'en parler à un médecin. Du côté de l'aide psychologique, vous pouvez vous adresser à un psychothérapeute reconnu par un ordre professionnel, tel un psychologue ou un travailleur social.

Dans les cas complexes, le médecin de première ligne peut référer l'enfant et sa famille aux différents services pédopsychiatriques du Québec pour une intervention plus spécialisée.

---

## ÉCOUTE, INFORMATION, RÉFÉRENCES

**514 REVIVRE (738-4873)**  
**Sans frais : 1 866 REVIVRE**  
**Revivre.org**



Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires

---

L'impression de cette fiche a été rendue possible grâce à une subvention du programme pour l'amélioration de la santé

+ Prends  
soin de  
**toi**+