



## Troubles Anxieux

### Phobie sociale

La phobie sociale se caractérise par une **anxiété extrême** provoquée par **l'exposition** à une **situation de performance** ou à un **milieu social**.

Dans ces situation, la personne se sent rougir, se met à bredouiller ou à trembler, se sent nerveuse, a mal au cœur ou a peur d'être ridicule.

Elle fait une crise d'angoisse.

La phobie sociale est le trouble « anxieux » le plus fréquent. Environ une personne sur sept en souffre à un moment ou l'autre de sa vie. Cette problématique commence souvent durant l'enfance et, si elle n'est pas traitée convenablement, peut persister à l'âge adulte. Faire comme si de rien n'était n'arrange rien. Sans traitement psychologique approprié (exposition, restructuration cognitive...), les personnes souffrant de phobie sociale finissent souvent par s'isoler, incapables d'établir des relations, de se sortir ou de jouir pleinement de la vie.

Les thérapies cognitives et comportementales (TCC) sont les thérapies les plus efficaces pour ce trouble, ainsi que pour tous les autres troubles anxieux.

### Agoraphobie

L'agoraphobie se caractérise par **une peur excessive et infondée des lieux inconnus, non familiers**.

Dans sa forme « fermée », l'agoraphobie amène l'individu à **craindre de ne pouvoir s'enfuir en cas de danger**, comme dans la *claustrophobie* (peur du confinement).

Dans sa forme « ouverte », elle conduit à **redouter le fait de se retrouver isolé au milieu d'un espace non clos et de ne pas pouvoir être secouru à temps**. Les lieux dégagés tels que rues, ponts, places ou grands parcs sont alors considérés comme dangereux.

Envahi par le sentiment qu'il n'est jamais en sécurité loin de chez lui, ou parfois même chez lui, l'agoraphobe éprouve de grandes difficultés dans sa vie quotidienne. La détresse endurée lors d'une situation de la vie courante, le conduisent à des comportements dits « d'évitement ». L'évitement pourra être direct (ne plus prendre le métro ou la voiture, ne pas rester dans une file d'attente...) ou indirect (adopter des comportements sécurisants, comme se faire accompagner). Ainsi, l'agoraphobe éprouve généralement des difficultés à rester seul, et est fréquemment amené à restreindre ses déplacements.



## Le trouble panique, attaque de panique ou crise d'angoisse

Le trouble panique est un type de trouble anxieux. **Les personnes atteintes de ce trouble peuvent connaître un tel degré d'anxiété, devant une situation, que leurs sentiments affectent leur vie au jour le jour.**

Bien que la plupart des gens aient déjà ressenti une crise de panique au cours de leur vie, précipitée par des événements précis ou des situations particulières, les crises du trouble panique surgissent souvent de façon soudaine et sans raison apparente. Étant donné que les crises de panique ne sont pas prévisibles, **la personne s'inquiète souvent de l'apparition d'une nouvelle crise.**

Les attaques de panique surviennent en même temps que l'apparition soudaine ou la répétition d'au moins quatre des symptômes suivants :

- Une douleur thoracique ou un malaise dans la poitrine
- Une suffocation
- Un vertige, une sensation de perte d'équilibre
- La peur de mourir
- La peur de perdre la maîtrise sur soi même
- L'impression de ne pas trouver sa place dans son environnement

- Des bouffées de chaleur ou des frissons
- Des nausées, des maux d'estomac ou de la diarrhée
- Des engourdissement ou fourmillements
- Des palpitations cardiaques
- De la transpiration
- Des tremblements
- Des difficultés à respirer

## Le trouble obsessionnel-compulsif ou TOC

Le trouble obsessionnel-compulsif ou TOC se caractérise par la **présence d'obsessions et/ou de compulsions qui reviennent sans arrêt et peuvent devenir handicapantes.**

**L'obsession** est une **pensée angoissante** qui s'impose et dirige toute la vie de l'individu, au point de lui faire perdre le sens des priorités. Tenaillée par l'angoisse, la personne tente de se soulager rapidement au travers de mesures de réassurance. L'accomplissement de **rituels**, appelés aussi **compulsions**, et **l'évitement** de certaines situations intolérables en font partie.

Les victimes d'un TOC ont toutes consciences de l'absurdité et du côté irrationnel de leur comportement ou de leurs pensées, mais elles ne parviennent pas à s'en débarrasser malgré leurs efforts. C'est un **besoin irrépressible, incontrôlable.**

Ce trouble débute soit de façon très graduelle, soit de façon rapide suite à un traumatisme. Le trouble obsessionnel-compulsif est loin d'être rare, bien que l'on en parle peu, car les sentiments de honte et de culpabilité de la plupart de ceux qui en souffrent ont contribué au maintien du secret autour de cette maladie.



## Obsessions

Ce sont des **pensées**, des **impulsions** ou des **représentations récurrentes et persistantes, intrusives et inappropriées, entraînant une anxiété ou une détresse importante**. Le sujet fait des efforts pour ignorer, réprimer ou neutraliser par d'autres pensées ou actions. Il reconnaît que les pensées proviennent de sa propre activité mentale.

*Les obsessions les plus fréquentes :*

- Peur de la saleté (bactéries, virus, champignons, parasites)
- Peur d'avoir des pensées odieuses sur la religion ou la sexualité
- Peur de la contamination
- Besoin de symétrie (mettre les objets en ligne)

- Peur de ne pas pouvoir se débarrasser de choses inutiles
- Besoin d'ordre
- Peur d'actes ou impulsions violentes
- Peur de l'agression ou d'agresser (écraser quelqu'un avec sa voiture, créer un accident)

## Compulsions

Ce sont des **comportements répétitifs** ou **actes mentaux** que le **sujet se sent poussé à accomplir** en réponse à une obsession ou selon certaines règles appliquées de façon inflexible. Ces comportements sont destinés à neutraliser ou diminuer le sentiment de détresse ou à empêcher un événement ou une situation redoutés. Le soulagement ainsi apporté contribue à renforcer et maintenir la maladie. Le sujet ne peut s'empêcher de réaliser ces actes répétitifs, il sait que ce comportement est absurde mais il ne peut s'empêcher de faire les gestes inutiles ou d'avoir une attitude qu'il regrette.

**Le lavage des mains, les vérifications, les commandes d'articles et les opérations arithmétiques** font partie des compulsions les plus courantes.

*Les différentes formes de compulsions :*

- Vérifications trop fréquentes (les vérificateurs)
- Peur injustifiée d'être atteint des maladies graves (*hypocondrie*) :
- Calculs mentaux
- Formules conjuratoires (ne pas marcher sur les lignes du carrelage...)
- Toilette abusive (prendre une vingtaine de douches par jour...)
- Nettoyages excessifs

- Toucher répétitif des objets
- S'arracher des mèches de cheveux (*Trichotillomanie*)
- Se gratter inutilement
- Se ronger les ongles (*onychophagie*)
- Achats incontrôlés et excessifs
- Troubles des conduites alimentaires (*anorexie, boulimie*)
- Envie de voler (*kleptomanie*)
- Abandonner la conduite de peur de tuer quelqu'un avec sa voiture



## L'état de stress post-traumatique ou ESPT

L'état de stress post-traumatique est un «**état morbide survenu au détour d'un événement exceptionnellement violent, capable de provoquer de la détresse pour quiconque**».

Par exemple, être menacé pour sa vie ou pour celle de ses proches, être agressé, être victime d'un accident ou d'une catastrophe.

Il existe souvent un temps entre l'événement stressant et la survenue de l'ESPT : c'est la **phase de latence**.

### *Symptômes de l'état de stress post traumatique :*

Les trois principaux syndromes

\_ **Le syndrome de répétition ou reviviscence** : sa présence signe l'état de stress post traumatique. L'événement est constamment revécu, le jour, le patient a des flash-back ou encore n'arrive pas à parler d'autre chose la nuit, il revit les scènes traumatiques à travers des cauchemars.

\_ **Le syndrome d'évitement** : le sujet fait des efforts importants pour éviter toute pensée, conversations ou situations associés au traumatisme. Ce syndrome d'évitement est associé à une fatigue, une réduction nette des intérêts pour les activités habituelles, un repli sur soi et, au final, des altérations du fonctionnement socio-professionnel ou familial.

\_ **Le syndrome d'hypervigilance anxieuse** : le sujet reste en état d'alerte permanent. Il n'y a plus de distinction entre les bruits dangereux et les bruits neutres, ce qui entraîne des réactions de sursauts exagérés. Le sujet a l'impression qu'un nouvel événement grave peut arriver à tout instant. Il existe souvent des troubles de la concentration et du sommeil.

## L'anxiété généralisée

Le trouble anxieux généralisé est la **maladie des soucis**. Les personnes qui en souffrent ont généralement **un tempérament anxieux**, c'est-à-dire une tendance naturelle à s'inquiéter.

Au cours de leur vie, certaines d'entre elles vont développer cette propension jusqu'à un point où cette tendance va leur gâcher véritablement la vie. Ils vont **s'inquiéter en permanence « pour tout et pour rien », pour leur travail, leur santé, la sécurité de leurs proches, leur situation financière, mais aussi au sujet du risque de guerre et de la conjoncture mondiale**.

Ce qui fait le caractère pathologique de ce trouble c'est que **ses soucis ont un impact négatif sur la vie** de la personne. Cette dernière ne peut pas chasser les préoccupations de sa tête. Elles sont là en permanence, ne laissant pas la personne en paix. De plus à ces soucis excessifs viennent s'ajouter des manifestations physiques du stress avec des **insomnies**, une sensation de **tension musculaire**, des **difficultés pour se concentrer**, une **mémoire qui marche moins bien** et même parfois de véritables **douleurs** comme des maux de tête, de ventre ou des problèmes digestifs avec des diarrhées.



*Le sujet connaît au moins trois de ces symptômes :*

- Agitation ou sensation d'être survolté ou à bout.
- Fatigabilité
- Difficulté de concentration ou de mémoire
- Irritabilité
- Tension musculaire

- Perturbation du sommeil (difficultés d'endormissement, sommeil interrompu ou sommeil agité et non satisfaisant).

## La phobie spécifique

**Les phobies** sont des **crises d'angoisse** déclenchées par la présence d'un **objet** ou d'une **situation spécifiques**, lesquels ne présentent pas de **caractère** objectivement **dangereux**.

Pour éviter l'angoisse, le sujet va développer **des comportements « contraphobiques »** :

- **Évitement** de l'objet ou de la situation phobique
- **Tentative de réassurance** à l'aide de personnes ou d'objets « contraphobiques » qui permettent en leur présence d'affronter la situation phobique sans angoisse (exemple: présence d'un petit objet fétiche pour pouvoir aller au cinéma en cas de claustrophobie).
- **Conduite de fuite en avant**, donnant lieu à un affrontement délibéré du danger redouté, à une attitude de bravade, de défi (exemple: saut en élastique alors que le sujet a une phobie du vide).

Exemple de phobies...

## **Conditions psychologiques**

_ Ablutophobie - Peur de se baigner. Cette phobie est une peur de la noyade
_ Acarophobie - Peur des parasites de la peau, des acariens
_ Achluophobie - Peur de l'obscurité et du noir
_ Achmophobie - Peur des aiguilles et des objets pointus (ciseaux, couteaux, seringues)
_ Acrophobie - Peur des hauteurs ; s'accompagne souvent de vertiges
_ Aérophobie - Peur de l'air et du vent
_ Aérodromphobie - Peur de l'avion, des voyages en avion.
_ Agoraphobie - Peur des espaces libres ou des lieux publics.
_ Algophobie - Peur de la douleur
_ Anthropophobie - Peur des gens ou d'être en leur compagnie, forme de phobie sociale
_ Anuptaphobie - Peur du célibat
_ Apéirophobie - Peur de l'infini.
_ Aphenphosmophobie - Peur d'être touché.
_ Apopathodiaphulatophobie - Peur d'être constipé ou de la constipation en elle-même
_ Astraphobie - Peur du tonnerre
_ Aquaphobie - Peur de l'eau
_ Automysophobie - Peur d'être sale, de sentir mauvais
_ Autophobie - Peur de la solitude
_ Aviophobie - Peur de prendre l'avion
_ Basophobie - Peur de marcher
_ Borbophobie - Peur des gargouillements
_ Cancérophobie - Peur du cancer
_ Capitellophobie - Peur des cadeaux



_ Claustrophobie - Peur des espaces confinés
_ Coulrophobie - Peur des clowns
_ Cumulophobie - Peur des nuages
_ Dymorphophobie / Dymorphophie - Peur des anomalies physiques
_ Ecclesiophobie - Peur des églises
_ Epistaxiophobie - Peur des saignements de nez
_ Émétophobie - Peur de vomir
_ Éreutophobie - Peur de rougir en public.
_ Géphyrophobie - Peur des ponts (ou de traverser les ponts)
_ Gérascophobie – Peur de vieillir
_ Glossophobie – Peur de parler en public
_ Graphophobie – Peur de l'écriture (fait d'écrire).
_ Gymnophobie – Peur de la nudité
_ Halitophobie – Peur d'avoir mauvaise haleine.
_ Hématophobie – Peur du contact et de la vue du sang
_ Hylophobie – Peur des forêts
_ Hypégiaphobie – Peur des responsabilités
_ Kénophobie – Peur de l'obscurité
_ Maskaphobie – Peur des masques
_ Musicophobie – Peur de la musique
_ Mysophobie – Peur de la saleté, de la contamination par les microbes
_ Nanopabulophobie - Peur des nains de jardin
_ Nomophobie : peur d'oublier son téléphone portable à la maison, d'être injoignable
_ Nosophobie – Peur de la maladie, d'être malade
_ Nyctophobie – Peur du noir
_ Pantophobie – Peur de tout ou d'avoir plusieurs phobies
_ Phasmophobie – Peur des fantômes
_ Phobophobie – Peur d'avoir peur (d'être surpris).
_ Pédiophobie - Peur des poupées
_ Pruritanophobie - Peur de se gratter en public
_ Psychopathophobie - Peur de devenir fou
_ Pyrophobie – Peur du feu
_ Scopophobie – Peur du regard des autres.
_ Sidérodromophobie - Peur de voyager en train
_ Stasophobie – Peur d'avoir à rester debout
_ Suiphobie - Peur de soi-même
_ Taphophobie - Peur des tombes ou d'être enterré vivant.
_ Téléphonophobie - Peur de répondre au téléphone.
_ Tératophobie – Peur des monstres
_ Thalassophobie – Peur de la mer
_ Thanatophobie – Peur de la mort
_ Théosophobie – Peur de Dieu
_ Tyrosémiophobie - Peur des étiquettes de fromage

### **Phobies animales**

_ Ailurophobie – Peur des chats
_ Alektorophobie - Peur des poulets.
_ Apiphobie – Peur des abeilles (peur des insectes possédant un dard ou pouvant piquer)
_ Arachnophobie – Peur des araignées
_ Chiroptrophobie – Peur des chauves-souris
_ Cubiculacétophobie - Peur que de lézards tombant sur le lit
_ Cunicolophobie – Peur des lapins



_ Cynophobie – Peur des chiens
_ Entomophobie – Peur des insectes
_ Herpétophobie – Peur des reptiles ou amphibiens
_ Ichthyophobie – Peur des poissons
_ Musophobie – Peur des souris ou rats
_ Myrmécophobie – Peur des fourmis
_ Ophiophobie – Peur des serpents
_ Ornitophobie – Peur des oiseaux
_ Squalophobie – Peur des requins
_ Zoophobie – Peur générale des animaux

### Conditions non-psychologiques

_ Akousticophobie - Peur des sons
_ Hydrophobie – Peur morbide de l'eau
_ Osmophobie – Hypersensibilité aux odeurs
_ Phonophobie – Hypersensibilité au son
_ Photophobie – Hypersensibilité à la lumière

### Superstitions

_ Hexakosioihexekontahexaphobie - Peur du nombre 666
_ Paraskevidékatriaphobie - Peur du vendredi 13
_ Tétraphobie – Peur du chiffre 4
_ Triskaïdékaphobie - Peur du nombre 13

### Préjugés et discriminations

_ Alopophobie - Peur des chauves
_ Biphobie – Peur des personnes bisexuelles
_ Cacophobie - Peur de la laideur
_ Christianophobie – Peur des chrétiens
_ Gérontophobie – Peur des personnes âgées
_ Gynéphobie ou gynécophobie - Peur des femmes
_ Hétérophobie – Peur des hétérosexuels
_ Homophobie – Peur de l'homosexualité ou des homosexuels
_ Islamophobie - Peur des musulmans
_ Judéophobie – Peur des juifs
_ Lesbophobie – Peur des lesbiennes
_ Pédophobie, Pédiophobie – Peur des enfants (aussi : peur des poupées)
_ Psychophobie – Peur des maladies mentales
_ Technophobie – Rejet du progrès scientifique et technologique
_ Xénophobie – Peur générale des étrangers

### Humoristiques

_ Eibohphobie – Peur des palindromes
_ Hippopotomonstrosesquippedaliophobie – Peur des mots trop longs