



## Psychologie

# Même pas peur !

Les phobies empoisonnent l'existence d'un grand nombre de personnes. Si les avis sur l'origine de ces troubles restent partagés, plusieurs pistes explicatives sont aujourd'hui avancées... avec prudence !

La phobie, du grec phobos, « peur morbide », est la peur excessive ressentie par un sujet en présence d'un stimulus dit « phobogène ». Plusieurs paramètres circonscrivent assez précisément ce trouble : crainte excessive à la seule vue, voire même à la simple idée de l'objet ou de la situation redoutée ; malaise profond pouvant aller jusqu'à la crise de panique en cas d'exposition à l'élément phobogène ; conscience du caractère irrationnel de la peur chez l'adulte (l'enfant phobique n'a en revanche pas nécessairement conscience de cette dimension) ; évitement obsessionnel pouvant occasionner une gêne réelle dans la vie quotidienne et professionnelle du sujet.

Les origines des phobies restent en partie mystérieuses, mais certaines avancées



**La phobie est une peur excessive face à un stimulus dit « phobogène ».**

Photos DR

théoriques permettent aujourd'hui de mieux les cerner.

- **La piste psychanalytique.** Pour les tenants de la psychologie freudienne, les phobies résulteraient de conflits psychologiques inconscients et non résolus. Le caractère symbolique de la phobie rendrait l'événement initial à l'origine de la phobie difficile à déterminer.

- **La piste génétique.** Il n'est

pas rare que les membres d'une même famille partagent les mêmes phobies. La théorie génétique explore donc la piste de l'hérédité. D'autres expliquent ce phénomène par une forme de conditionnement transgénérationnel.

- **La piste biologique.** Les phobies s'attachent dans la plupart des cas à des catégories d'objets ou de situations représentant, dans toutes les cultures, une forme de me-

nace. Sang, insectes, obscurité, hauteur sont autant de signaux correspondant à des situations potentiellement dangereuses pour l'homme qui aurait développé au fil de l'évolution des mécanismes biologiques lui permettant de répondre efficacement à ces stimuli.

- **La piste prénataliste.** Une théorie intéressante développée par l'expert en pédagogie et en communication comportementale Luc Nicot, rattache l'origine des phobies à notre histoire prénatale. Les événements vécus avant la naissance seraient déterminants dans l'apparition des peurs inconscientes. Dans un ouvrage intitulé « **Tipi** : technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes », il explique notamment comment la claustrophobie apparaîtrait à la suite d'un emmêlement du fœtus dans le cordon ombilical ou comment la phobie des insectes pourrait être liée à la pollution du liquide amniotique par les résidus agglomérés d'un jumeau monozygote décédé.