

# MOURIR DE PEUR FACE A UNE SOURIS? UNE PHOBIE?

Vendredi 16 Avril 10h35 fin de la récréation , Auguste est introuvable . Le CPE et les professeurs mènent l'enquête . On le retrouve enfin en pleurs juché sur un lavabo des toilettes . Quelque minutes après, enfin calmé, il avoue avoir aperçu une souris traverser la pièce. C'est une phobie, fallait-il rire ou bien le plaindre?

## LES PHOBIES : TOUTE UNE MALADIE?

Lorsque la peur devient excessive , elle paralyse la vie de tous les jours. Le malade développe des stratégies pour ne pas affronter l'objet à l'origine de sa peur, par exemple on refuse de voyager car on a peur de l'avion ou on fait un grand détour pour ne pas croiser un chien . On ne parle plus de peur mais de phobie c'est une pathologie : la peur n'est pas justifiée . Mais on ne peut pas la contrôler.



Trouvé sur le site 7 magazines

## DES MOTS BI ZARRES POUR DÉSI GNER CERTAI NES PHOBI ES:

Peur des endroits clos: *Claustrophobie*

Peur du noir: *Nyctophobie*

Peur des araignées: *Arachnophobie*

Certaines personnes ont des phobies pour les endroits clos ou bien ouverts. Par exemple des personnes ont peur d'aller dans des ascenseurs ou des grottes car ils ont peur d'être asphyxiés. Certains au contraire ont peur d'aller dans des endroits ouverts où il y a du monde: le marché, les rues...par peur de tomber par terre et de se faire mal.



Trouvé sur Alternative Santé.

## COMMENT SOIGNER LES PHOBIES?

Pour soigner les phobies, les médecins proposent des thérapies qui consistent à affronter l'objet de sa peur progressivement et en douceur avec des séances de relaxation . Pour les phobies les plus extrêmes , les phobies sociales, qui naissent d'une peur des relations avec les autres , il faut accompagner ce traitement d'une psychothérapie et parfois de la prise de médicaments , on peut aussi soigner la phobie en allant chez un psychiatre.



Trouvé sur Anxiete.fr

**De Elena, Marine et  
Oihana**