



## TEXTE DE LECTURE

## Ces phobies qui nous hantent

L'obscurité, les ponts, le tonnerre, les serpents, les souris et les araignées, prendre l'avion ou un ascenseur, ou aller chez le dentiste, voilà des choses ou des situations qui peuvent vous être désagréables ou vous laisser totalement indifférent.

Il se peut aussi que vous pensiez qu'un voyage en avion ou un orage violent soit amusant et même stimulant. Cependant, ces situations peuvent provoquer d'épouvantables crises d'angoisse chez certaines personnes.



Ces personnes souffrent de phobies ou de peurs irrationnelles. Les gens peuvent avoir plusieurs types de phobies. Une personne peut avoir très peur des chats ou paniquer à la vue d'objets utilisés tous les jours, comme des lunettes ou des souliers pointus. Certaines personnes souffrent même de phobophobie, c'est-à-dire qu'elles ont peur d'avoir peur.

Les phobies peuvent parfois sembler ridicules aux yeux des gens, mais c'est loin d'être le cas pour les personnes qui en souffrent. Les phobies peuvent perturber la vie des gens à un point tel qu'ils n'hésiteront pas à faire un détour de plusieurs kilomètres pour éviter de traverser un pont. Ils se priveront même de vacances outre-mer pour ne pas prendre l'avion ou s'enfermeront dans la maison pour éviter tout ce qui leur fait peur.



Le terme *phobie* vient du mot grec *phobos* qui signifie « peur ». C'est la raison pour laquelle les noms de phobies se terminent par le suffixe *-phobie*. Par exemple, le mot latin *claustrum*, qui signifie « lieu clos ou fermé », auquel on ajoute la terminaison *-phobie* donne le terme *claustrophobie*, c'est-à-dire la peur des lieux clos.

La plupart des gens qui souffrent de phobies savent que leur peur n'est pas rationnelle. Cependant, leur peur est tellement forte qu'ils ne peuvent la contrôler.

Certains chercheurs croient que la phobie des animaux est provoquée par des expériences traumatisantes vécues pendant l'enfance, et que la plupart des autres phobies se développent habituellement de l'âge de 15 ans à 30 ans.

Indépendamment de leur cause, les phobies peuvent perturber la vie d'un individu et de sa famille. Les recherches effectuées au cours des dernières années ont permis de mieux comprendre les phobies et de mettre au point de nouvelles méthodes de traitement. Il existe aujourd'hui des cliniques et des spécialistes qui traitent les phobies. Ces derniers réussissent à guérir, en moyenne, de 70 % à 80 % des cas. Il y a aussi des programmes spéciaux utilisés pour traiter certaines phobies, comme la peur de prendre l'avion.

La plupart des personnes qui prennent part à ces programmes se rendent compte qu'elles peuvent contrôler leur peur de façon à éliminer les attaques de panique et mener une vie normale.

Et toi, une phobie te hante-t-elle?

