



Semestre 2 – UE 2.6 - Les troubles phobiques

1. Définition des troubles phobiques

Un **trouble phobique** correspond à :

- une **anxiété intense, immédiate et systématique**
 - déclenchée par un **objet ou une situation précise**
 - **sans danger réel objectif**
-

➤ **Caractéristiques principales :**

- peur **irrationnelle**
 - réaction **automatique**
 - anxiété très intense (parfois crise de panique)
-

➤ **Particularité importante :**

- le patient est **conscient** du caractère excessif de sa peur
 - contrairement aux troubles psychotiques
-

➤ **Stratégies mises en place :**

- **évitement** des situations



- **coping** (stratégies d'adaptation)

La phobie peut passer **inaperçue** car la personne organise sa vie pour éviter le déclencheur.

2. Les 3 grandes catégories de phobies

On distingue **3 types principaux** :

- **1. Phobies spécifiques**
- **2. Agoraphobie**
- **3. Phobie sociale**

Les **phobies spécifiques** sont les plus fréquentes.



3. L'agoraphobie

A. Définition

L'**agoraphobie** est une anxiété liée aux situations où il serait :

- difficile de **s'échapper**
- difficile d'obtenir de **l'aide**

→en cas de :

- malaise
- attaque de panique

B. Situations typiques

- foule
- files d'attente
- magasins
- transports en commun
- espaces ouverts

C. Particularités

- **peur anticipatoire** (angoisse avant même la situation)
- comportements **d'évitement**
- peut devenir **très invalidante**



4. La phobie sociale

A. Définition

La **phobie sociale** est une anxiété provoquée par :

→ la présence ou le regard des autres

B. Situations concernées

- parler en public
- rencontrer des inconnus
- être observé (manger, écrire...)
- interaction avec figures d'autorité

C. Caractéristiques psychologiques

- peur d'être :
 - jugé
 - humilié
 - ridicule
- **surestimation du regard négatif d'autrui**

D. Comportements associés

- évitement des situations sociales
 - difficulté à :
 - s'affirmer
 - dire non
-



5. Les phobies spécifiques

A. Définition

Anxiété intense déclenchée par :

- un **objet précis**
- une **situation spécifique**

→ avec :

- anxiété anticipatoire
- évitement systématique

B. Fréquence

- très fréquentes
- souvent **associées entre elles**

→ Données :

- 25 % → 1 phobie
- 15 % → 2 phobies
- 25 % → 3 phobies
- autres → ≥ 4 phobies

C. Les 5 types de phobies spécifiques

1. Type animal

- animaux, insectes



2. Environnement naturel

- orage
- hauteur
- eau

3. Type sang / injection / accident

- vue du sang
- soins médicaux

4. Type situationnel

- transports
- tunnels
- ponts
- conduite
- espaces clos

5. Autres types

- tout ce qui ne rentre pas dans les catégories précédentes

6. Conséquences des troubles phobiques

- limitation des activités
- isolement social
- handicap dans la vie quotidienne
- anxiété chronique

→ Les formes sévères peuvent être **invalidantes**



7. Points clés à retenir

- peur **irrationnelle mais consciente**
- évitement +++ (élément central)
- anxiété anticipatoire fréquente
- impact variable selon la sévérité

Résumé global

Les troubles phobiques sont des troubles anxieux caractérisés par une **peur intense et irrationnelle d'un objet ou d'une situation précise**, entraînant des comportements d'évitement. Ils se divisent en trois grandes catégories : phobies spécifiques, agoraphobie et phobie sociale. Bien que le patient soit conscient de l'irrationalité de sa peur, celle-ci peut devenir très handicapante au quotidien.