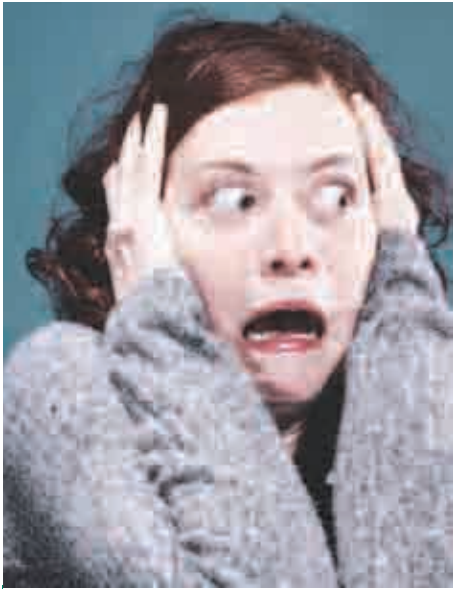


D<sup>r</sup> YACINE AGHA, MÉDECIN PSYCHIATRE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE, AU SOIRMAGAZINE :

# «La phobie se déclenche même en l'absence de l'objet de la peur»



Photos : DR

Dans cet entretien, Docteur Yacine Agha, médecin psychiatre et psychothérapeute, définit les différentes formes de phobies, tout en les différenciant de la peur. Il explique aussi le traitement de cette pathologie.

**Soirmagazine : Qu'est-ce qu'une phobie et qu'est-ce qui la différencie de la peur ?**

**Yacine Agha :** Une phobie est une crainte irrationnelle et angoissante, jugée comme excessive et absurde par le sujet. Elle est déclenchée par la présence d'un objet ou d'une situation ne présentant pas de caractère objectivement dangereux. L'angoisse disparaît en l'absence de l'objet ou de la situation phobogène ou parfois lorsque le sujet est accompagné par une présence ou un objet que l'on nomme objet contraphobique.

La différence avec la peur est que cette dernière ne se déclenche qu'en la présence de

l'objet ; la phobie, elle, se déclenche même en l'absence de celui-ci. Avoir peur lorsqu'on échappe de justesse à un accident d'automobile est une réaction tout à fait normale, éprouver une émotion inattendue comparable à la peur lorsqu'on est ralenti ou immobilisé sans être témoin d'un accident est une réaction beaucoup moins normale.

**Quelles sont les causes de la phobie ?**

Les phobies sont parfois présentes parmi les membres d'une même famille, ce qui indique la présence d'un facteur génétique. Certaines personnes naissent avec une prédisposition à l'anxiété, ce qui leur donne une tendance particulière aux phobies. Les phobies peuvent se développer en réponse à une pression ou à la suite d'un événement traumatisant. Dans d'autres cas cependant, des peurs irrationnelles peuvent se développer sans aucun événement déclenchant. Les phobies font aussi partie du processus du développement : la plupart des enfants passent par des périodes où ils ont peur de l'obscurité. Tandis que ces peurs sont normales et disparaissent avec le temps, elles peuvent quelquefois persister ou devenir handicapantes.

**Comment se traduit la phobie ?**

La phobie se traduit par une angoisse déclenchée en présence de l'objet ou de la situation phobogène, elle est caractérisée par une peur et une manifestation somatique de l'angoisse (palpitations, sueurs, tremblements, nausées, oppression thoracique), ainsi que par la présence d'un comportement visant à neutraliser l'angoisse par des conduites d'évitement, de réassurance ou de fuite en avant.

Le sujet a conscience du caractère excessif ou absurde de la crainte.

**Quels sont les symptômes et type de phobies ?**

Nous pouvons les classer comme suit :

- **Phobies simples ou spécifiques :** Elles apparaissent souvent durant l'enfance, il s'agit d'une peur isolée d'une seule situation ou d'un seul objet spécifique (la vue du sang, les animaux, l'altitude, l'avion), l'anxiété apparaît immédiatement et systématiquement lors de l'exposition à la situation ou à l'objet pouvant

atteindre l'intensité d'une attaque de panique.

Il évite la situation ou l'objet ce qui fait que ce trouble est peu invalidant dans la vie de tous les jours.

- **Agoraphobie :** Elle touche plus souvent les femmes, il s'agit d'une phobie au départ du domicile, dans la rue, les lieux publics, les centres commerciaux, transports en commun. Des attaques de panique peuvent survenir lors de l'exposition à la situation phobogène pouvant constituer un véritable trouble panique. On retrouve une association fréquente avec la phobie sociale, dépression et trouble obsessionnel.

Le sujet est conscient du caractère morbide du trouble, il présente une anxiété anticipatoire.

- **Phobie sociale :** Elle correspond à la peur de se retrouver dans une situation où le sujet se trouve exposé à l'attention particulière



d'un tiers, ou la peur d'agir de façon humiliante, embarrassante. Concrètement, le sujet peut avoir peur de parler en public, d'écrire, de rougir, de répondre à des questions, de passer des examens, de manger, notamment devant des inconnus, des personnes de sexe opposé ou celles occupant une position d'autorité. Le trouble débute souvent à l'adolescence. L'anxiété lors de l'exposition à la situation peut conduire à une attaque de panique. Le sujet a alors tendance à éviter les situations, ce qui peut provoquer un handicap social important, à la différence du trac ou de la timidité. Le sujet reconnaît le caractère morbide du trouble.

- **Phobie scolaire :** Il s'agit du refus de se rendre à l'école ou de pénétrer dans la classe.

**Par Sarah Raymouche**

Des manifestations intenses d'angoisse sont retrouvées : céphalées, douleurs abdominales, pleurs, agitation lors du départ à l'école. L'enfant se calme quand il est assuré de rester à la maison.

**Y a-t-il beaucoup de personnes atteintes de phobies ?**

Selon des statistiques présentées à l'échelle mondiale, nous pouvons avancer le fait que les phobies spécifiques sont fréquentes. Elles touchent environ 10-15% de la population.

Quant à l'agoraphobie, elle touche 2-3% de la population, et qui est la même prévalence pour la phobie sociale.

**Comment vient-on à bout d'une phobie ? Quels sont les traitements ?**

Il y a deux traitements pour venir à bout d'une phobie.

Le premier est la psychothérapie.

En effet, la prise en charge des phobies repose en premier lieu sur les psychothérapies.

Les thérapies comportementales et cognitives (TCC) sont validées dans le traitement des phobies, elles s'appuient sur diverses techniques :

- **L'exposition in vivo graduée ou désensibilisation systématique :** Le sujet s'expose volontairement, de façon progressive mais prolongée, aux objets ou situations redoutées (y compris aux situations sociales).

- **La restructuration cognitive :** Le sujet apprend à identifier puis à modifier ses croyances et pensées automatiques à propos de la situation.

Dans le cas des phobies sociales, les TCC de groupe sont très efficaces car elles permettent des exercices d'exposition au public, des jeux de rôle et un apprentissage de l'affirmation de soi. Le second traitement est la prise de médicaments. Il faut, cependant, noter qu'aucun traitement médicamenteux n'est efficace contre les phobies spécifiques. En revanche, dans la prise en charge des phobies sociales sévères, le recours aux antidépresseurs (ISRS) peut permettre de diminuer les anticipations anxieuses, ceci facilitera alors les expositions et donc le travail psychothérapeutique. ■

## Voyage Culinaire

Dans notre voyage culinaire de cette semaine, nous allons prendre la route pour nous diriger vers Sétif, cette ville pittoresque pleine de mystères et de secrets, pour découvrir une vieille recette cent pour cent végétarienne, très prisée dans la région et ses environs.

Arrivés aux abords de la ville des Hauts-Plateaux, cette région féérique, située à plus de mille mètres d'altitude, nous accueille à bras ouverts et nous offre un air pur et doux qui nous fouette le visage et nous revigore. Nous sommes invités à une fête de mariage dans un petit village au sommet de la montagne, inaccessible aux transports motorisés.

Après une heure de marche assez pénible, on arrive enfin à la maison de nos hôtes qui nous attendaient depuis le matin déjà. Ils avaient préparé pour nous une des pièces de la maison où il régnait une fraîcheur naturelle incroyable.

Après nous être remis de notre parcours du combattant, on nous installa dans une grande salle à manger où des maïdas bien garnies étaient dressées. Une grande variété de plats étaient disposés, mais celui qui attira mon attention était bien le grand plat en bois épais qui trônait au milieu de la table, garni de piments verts, de tomates fraîches et de quartiers d'œufs durs, ce qui lui donnait de la couleur et le rendait encore plus attrayant. Remarquant notre intérêt, notre hôtesse nous explique que ce plat végétarien est typique de la région et qu'on le présentait en entrée pour ouvrir l'appétit des convives grâce à la force du piment. Venaient alors les autres mets à base de viande rouge ou blanche, considérés comme une continuation du menu festif digne des cérémonies de mariage ou de circoncision.

## Markhouss, une autre version de la chekhchoukha



### INGRÉDIENTS

**1) Pour la galette :** 1 kg de semoule de blé fine, ½ c. à s. de sel, de l'eau pour ramasser la pâte.

**2) Pour la sauce :** 3 à 4 gros oignons, 2 à 3 tomates bien mûres, 1 c. à c. de concentré de tomates, 4 à 5 gousses d'ail - Quelques piments verts selon les goûts, 1 c. à s. de boufejoukh (un mélange de piments forts écrasés dans un mortier, salés et conservés dans un bocal avec ail, tomate et citron), 1 c. à c. de ras el hanout, 1 c. à c. de poivre rouge, sel/poivre - 1 verre à thé d'huile végétale, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de smen ou beurre, quelques olives noires pour décorer.

**Préparation :** Commencer par la galette. Dans une gassaâ (un plat creux en bois), mettre la semoule et le sel puis verser l'eau au fur et à mesure, par petits jets, jusqu'à ramasser la pâte en une boule souple (ni trop dure ni trop molle). Partager en 2 ou 3 pâtons égaux. Les écraser avec la paume des mains puis abaisser chaque pâton en galette assez mince. Couvrir avec un linge propre et réserver. Préparer un tadjine, le préchauffer et y faire cuire les galettes sur feu moyen sur les deux faces. Les laisser refroidir puis les découper en petits morceaux, les mettre dans un grand plat et enduire de smen ou de beurre. Couvrir et réserver.

**La sauce :** Prendre une marmite, mettre l'oignon coupé en petits dés, les tomates pelées et écrasées ainsi que les gousses d'ail, ajouter les épices, le concentré de tomates ainsi que le verre d'huile. Ajouter alors les piments verts coupés en deux ou en quatre selon leur dimension et faire revenir le tout pendant quelques minutes.

Mouiller avec 2 litres d'eau et laisser cuire pendant une trentaine de minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe et réduise. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Hors du feu, ajouter alors le boufejoukh. Au moment de servir, faire un lit avec la galette émietlée dans un grand plat creux puis arroser abondamment de sauce.

Décorer avec des olives noires et des piments verts grillés. Arroser généreusement d'huile d'olive. On peut accompagner ce plat avec du ben frais (petit-lait). ■

Par H. Belkadi