

### Qu'est-ce que la phobie ?

La phobie est une peur excessive qui dépend du sentiment d'un objet ou d'une situation particulière, plutôt que de raisons rationnelles. L'objet ou la condition qui déclenche la phobie s'appelle « phosgène ». Il existe plus de six mille sortes de phobies simples, qui sont des peurs anormales, excessives et injustifiées d'un objet ou d'une situation.

### Quelle est la différence entre la peur et la phobie ?

Il existe de nombreux types de phobies, chacun ayant des caractéristiques et des symptômes différents. Les phobies peuvent être classées en deux catégories principales : les phobies spécifiques et les troubles anxieux.

Les phobies spécifiques sont des peurs irrationnelles et excessives d'objets ou de situations spécifiques, telles que la peur des araignées (arachnophobie) ou la peur de voler (aérodromophobie).

Les troubles anxieux, quant à eux, sont des peurs intenses et persistantes qui peuvent interférer avec la vie quotidienne, comme l'agoraphobie, la phobie sociale et le trouble obsessionnel-compulsif (TOC).

Il est important de noter que les phobies peuvent être traitées avec succès. Les traitements courants comprennent la thérapie comportementale et cognitive, la thérapie d'exposition et les médicaments .

## Liste des phobies

### Lettre A

#### **Abibliophobie**

Peur de manquer de livres à lire

#### **Ablutophobie** :

Peur de se baigner

Cette phobie est plus une peur de la noyade qu'une peur de l'eau

#### **Acarophobie**

– Peur des parasites de la peau, des acariens

#### **Achievemephobie**

Peur du succès

#### **Achluophobie**

Peur de l'obscurité et du noir

#### **Achmophobie/Aichmophobie**

Peur des objets pointus

#### **Acrophobie**

Peur des hauteurs ; s'accompagne souvent de vertiges

#### **Administrativophobie**

Peur des relations avec l'administration et des courriers

#### **Achmophobie/Aichmophobie**

Peur des objets pointus

#### **Aérodromophobie**

Peur de l'avion, des voyages en avion

#### **Aérophobie**

Peur de l'air et du vent

#### **Affectophobie**

Peur de montrer ses émotions

### Agoraphobie

Peur des espaces publics et, par extension, de la foule ; plus généralement, des espaces où la fuite est rendue difficile (foule, mais aussi lieux déserts)

### Aichmophobie

Peur des objets pointus (aiguilles, ciseaux, couteaux, seringues par exemple)

### Algophobie

Peur de la douleur

### Alopophobie

Peur de se dégarnir ou peur des chauves

### Amatophobie

Peur de la poussière

### Amaxophobie

Peur de conduire

Peur des véhicules ou d'être dans un véhicule

Peur des automobiles

### Anginophobie

Peur de l'étouffement, notamment par des angines de poitrine

### Angrophobie

Peur de se mettre en colère

### Anthophobie

Peur des fleurs

### Anthropophobie

Peur des gens ou d'être en leur compagnie, une forme de phobie sociale

### Anuptaphobie

Peur du célibat

### Apéirophobie

Peur de l'infini, classée aussi comme une obsession

### Aphrophobie

Peur du désir sexuel

### **Apiphobie**

Peur des abeilles, guêpes et frelons

### **Apopathodiaphulatophobie**

Peur d'être constipé ou de la constipation en elle-même

### **Apopatophobie**

Peur d'aller à la selle

### **Aquaphobie**

Peur de l'eau

### **Arachibutyrophobie**

Peur d'avoir du beurre de cacahuètes collé au palais

### **Arithmophobie**

Peur des chiffres, des nombres

### **Ascensumophobie**

Peur des ascenseurs

### **Astraphobie**

Peur du tonnerre

### **Astrophobie**

Peur de la galaxie et de l'univers

### **Atélophobie**

Peur de l'imperfection, de ne jamais être assez bien

### **Athazagoraphobie**

Peur d'être oublié ou ignoré ainsi que la peur d'oublier

### **Atychiphobie**

Peur de l'échec

### **Automysophobie**

Peur d'être sale, de sentir mauvais

### **Autophobie**

Peur de la solitude