

## Phobie or not phobie ?

Nando Michaud

---

Number 140, February 2014

Phobies

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/71460ac>

[See table of contents](#)

---

Publisher(s)

Moebius

ISSN

0225-1582 (print)

1920-9363 (digital)

[Explore this journal](#)

---

Cite this article

Michaud, N. (2014). Phobie or not phobie ? *Moebius*, (140), 119–123.

## NANDO MICHAUD

### *Phobie or not phobie?*

Tous mes amis se plaignent de souffrir de phobies diverses et affirment à qui veut les entendre qu'ils donneraient n'importe quoi pour s'en débarrasser. Pourtant, ça crève les yeux, ils les chérissent comme on chérit une amoureuse qui vous tourmente, mais que vous persistez à fréquenter parce que, sans les angoisses qu'elle vous procure, votre vie perdrait de sa substance.

Ce sont par ailleurs des gens équilibrés et d'un commerce agréable qui ne se livrent à aucune extravagance déplorable et qui mènent des carrières satisfaisantes dans des domaines gratifiants. Ils sont heureux, quoi.

Alors que moi qui n'ai peur de rien et de son contraire, je suis sans cesse assailli par une langueur morale d'autant plus difficile à combattre qu'elle n'a pas de causes apparentes.

Évidemment, cette torpeur cérébrale gangrène ma vigueur physique, de sorte que je croupis dans une fatigue perpétuelle qui me rend inapte au travail, et donc, pauvre comme Job. Je suis le tiers-monde de ma bande. Un tiers-monde portatif qui, par un effet de vacuum inexplicable, attire sur lui tous les ennuis, tandis que les autres membres du groupe profitent de l'aubaine sans se rendre compte qu'ils lui doivent une partie de leur quiétude.

En somme, je joue un peu le rôle de ces « hommes-moustiques » qui, jadis, accompagnaient le roi des îles Fidji partout où il allait à seule fin de s'offrir en pâture aux insectes piqueurs et, ainsi, les détourner de l'auguste épiderme. Aux Fidji, à l'époque, la fonction était bien rémunérée.

À force de côtoyer mes amis et d'envier leur joie de vivre, j'ai acquis une conviction qui flirte maintenant avec la certitude : entretenir une peur sans objet possède des vertus apaisantes. Pourtant, une certitude ne découlant pas d'une théorie générale confirmée n'est, selon moi, qu'une croyance sans autre force que celle de la foi qui la soutient. J'en ai parlé à mon psy.

— L'attestation théorique que vous recherchez existe, m'a-t-il affirmé. Des expériences biochimiques en laboratoire montrent que les phobies agissent sur l'hypothalamus, le gestionnaire des émotions. En retour, celui-ci stimule les sécrétions de la thyroïde, la glande du bonheur et, du coup, les mille et un problèmes de la vie quotidienne apparaissent moins graves.

— Mais pourquoi ce détour hormonal ?

— Pour maintenir l'inconfort à un niveau tolérable. Voyez-vous, les dangers réels en ce bas monde sont innombrables ; s'il fallait s'y arrêter, la vie deviendrait un enfer permanent. Les phobies sont là pour occuper l'espace, pour détourner l'attention des vraies raisons d'avoir peur.

— Alors, elles seraient les hommes-moustiques de l'inconscient ?

Là, j'ai dû lui expliquer un brin. Autrement, il aurait pu croire que j'avais une araignée dans le plafond.

— Vous devriez envisager d'en adopter un, a-t-il déclaré après avoir compris le sens de la métaphore.

— Pourquoi ? Je me suis passé de leurs services jusqu'ici.

— Peut-être, mais qui peut prédire l'avenir ? Du reste, si vous me consultez, c'est sans doute parce que tout ne tourne pas rond chez vous. Il serait donc plus prudent de commencer dès maintenant à renforcer vos barrières mentales à l'aide de quelques craintes névrotiques supportables.

— On procède comment ? On place une annonce sur kijiji, genre : « Homme sans peur mais plein de reproches recherche phobies de bonne compagnie pour relation à long terme ; aventurières prière de s'abstenir » ?

— Malheureusement, c'est un peu plus compliqué que ça. Établir un diagnostic et trouver l'antidote au mal identifié sont des entreprises qui n'affichent pas le même

taux de réussite. Surtout en matière de troubles mentaux pour lesquels le remède est souvent le malade lui-même. Cherchez en vous la faille et vous la trouverez sûrement un jour.

Bref, il essayait de me dire que, même avec l'aide d'un psy, on ne devient pas phobique simplement parce qu'on le souhaite. Il faut certes de la volonté, mais il faut aussi des dispositions innées qui ne se trouvent pas sur ebay, Amazon et autres PriceMinister. Encore moins sur Facebook.

Je suis rentré chez moi pénétré d'une nouvelle certitude: seul un travail d'autosuggestion, intense et soutenu, pourrait remédier aux carences de mon code génétique.

Mais quelles phobies choisir? La question n'est pas frivole. Après tout, il me faudra vivre avec mes nouvelles compagnes pour le reste de ma vie. Autant cultiver des peurs avec lesquelles j'ai des affinités cachées que je découvrirai peu à peu en les fréquentant.

Je lance une recherche sur Internet pour prendre connaissance de l'inventaire disponible.

Je n'en crois pas mon ordinateur!

Wikipedia dresse une liste de plus de 650 phobies dont les noms dérivés de racines gréco-latines sont déjà en eux-mêmes des sources d'épouvante. D'autres sites en recensent un nombre plus grand encore et des plus gratinées. J'avoue que si j'en connais une dizaine parmi la collection, c'est bien le bout du monde.

Jamais je n'aurais cru, par exemple, qu'on pouvait souffrir d'anuptaphobie (peur du célibat), alors qu'il n'y a pas de meilleur statut matrimonial (si l'on peut dire) pour un type qui a, comme moi, un tel besoin d'avoir une partenaire à portée de la... main qu'il organise sa vie de façon à en avoir plusieurs. Cette polygamie séquentielle fondée sur la liberté et la capacité de choisir n'est-elle pas, en dernière analyse, le plus parfait contraire du célibat qui rend sa pratique possible?

D'autres malheureux sont tiraillés par l'une des phobies qui tourmentaient Blaise Pascal en son temps: l'apeirophobie (peur de l'infini). Mais pourquoi donc, bon dieu de bois, éprouver une telle crainte? Existe-t-il de plus nobles aspirations pour le rampant humain que

de parvenir à l'ultime dépassement de soi en évaluant sa conscience d'être à l'aune de l'infinitude cosmique ? En tant que produit de l'univers, n'est-il pas en droit d'entretenir une telle relation avec son incubateur ?

À mesure que j'épluche la liste, je vais de surprises en étonnements. Une sorte de vertige devant l'immensité des choix s'empare de moi. Et que dire des risques que ces choix comportent ? Imaginez qu'à la suite d'une fantaisie du mauvais sort, je contracte en même temps la basophobie (peur de marcher), la stasophobie (peur de rester debout), la cathisophobie (peur d'être assis), la kinéphobie (peur du mouvement) et la cataphobie (peur de l'immobilisme).

L'esprit peine à dénombrer les conséquences d'une telle conjonction, mais il est certain que ce cocktail perfide m'enfermerait dans un cercle vicieux parfaitement hermétique. En voulant défier n'importe quelle de ces peurs, je serais aussitôt frappé par l'une des autres, et vice versa, dans des chassés-croisés dont la combinatoire a quelque chose d'étourdissant. Pas évident, en tout cas, lorsqu'il s'agit de faire les courses.

Je continue à butiner dans la liste. Le couple ablutophobie-ruphobie attire mon attention. Il comporte le même type d'inconvénients, mais je n'insisterai pas. Multiplier les exemples pourrait lasser le lecteur.

J'ai planché sur le sujet pendant des mois sans parvenir à arrêter mon choix. L'exercice n'a pas été vain, cependant. J'ai franchi une étape dans ma quête du bonheur. Ce n'est pas encore la phobie, mais je suis sur la bonne voie. Décider, par exemple, de tartiner mes toasts avec du beurre ou du Nutella donne lieu à des hésitations qui, d'un matin à l'autre, sont de plus en plus difficiles à surmonter.

Cette peur, il faut maintenant la dorloter, la chouchouter pour favoriser sa croissance avant de la laisser s'épanouir dans toute sa plénitude. J'ai l'intime conviction que notre relation sera longue et fructueuse. J'attends avec impatience le jour où le fruit arrivera à maturité et m'apportera enfin une quiétude tant désirée.

À moins que, d'ici là, la peur de choisir devienne si intense qu'il me sera impossible de prendre la moindre

décision. Pas même celle d'adopter l'optarophobie comme homme-moustique.

Catastrophe! Me voilà encore une fois confronté à une situation paradoxale. Je donne un coup de fil à mon psy pour lui faire part de mon inquiétude.

— Où est le problème? demande-t-il sans attendre de réponse. Si vous ne pouvez pas choisir l'optarophobie, c'est la preuve indiscutable qu'elle vous a déjà choisi. Profitez de l'aubaine et n'en demandez pas davantage à l'existence.

Me voilà donc phobique et heureux du changement... si l'on excepte quelques dommages collatéraux qui surgissent spontanément çà et là. Par exemple, l'impossibilité de continuer à pratiquer la polygamie séquentielle, simplement parce que toute forme de sélection me répugne.

Mais enfin. C'était le prix à payer pour me débarrasser des langueurs qui m'empoisonnaient la vie. C'est du moins ce qu'a prétendu mon psy en invoquant la deuxième loi de la thermodynamique qui dit, en gros, que tout gain obtenu sur un plan entraîne fatalement une perte sur un autre.

Il a illustré et conclu sa démonstration à l'aide d'une analogie tirée de la sagesse populaire :

— Pénétrez-vous de cette vérité fondamentale, mon bon monsieur : non seulement il n'y a pas de repas gratuit, mais il faut encore compter la taxe et le pourboire dans l'addition.