

Phobie d'impulsion : Comment ne plus avoir peur de faire du mal aux autres ?

La **phobie d'impulsion**, ou peur de faire du mal aux autres ou de se faire du mal, repose sur un schéma simple et désarmant.

Une phobie d'impulsion apparaît après que vous ayez maintes fois tenté de contrôler angoisses et anxiété, sans succès. Alors, vous vous en voulez, vous vous comparez aux autres, et vous vous dévalorisez.

Autant de comportements qui aggravent le manque de confiance en soi et explique cette impression permanente de [se sentir mal](#).

Un jour, contre toute attente, une pensée intrusive vous traverse : vous avez la soudaine idée de faire du mal à l'un de vos proches ou à vous même.

Dès lors, pris(e) de panique, vous avez [peur de passer à l'acte](#) et faites tout pour que cela n'arrive pas. Vous êtes alors victime d'un trouble obsessionnel puisque vous ne pensez plus qu'à ça.

A compter de ce moment, vous essayez de contrôler toute éventualité de passage à l'acte.

Mais, plus vous essayez de contrôler votre phobie d'impulsion, plus vous enrichissez la peur de passer à l'acte ce qui justifie une peur irrationnelle de perdre le contrôle.

Dès lors, cette phobie d'impulsion revêt un caractère de peur obsessionnelle ce qui explique que ce type de phobie soit classée parmi les troubles obsessionnels compulsifs.

En effet, si passer à l'acte n'était pas un problème, ces personnes n'auraient pas peur et trouveraient leur comportement légitime.

Dès lors, vous n'avez de cesse de vous poser la question de savoir [comment soigner une phobie de ce type](#).

Lecture rapide | Sommaire

- [Les origines de la phobie d'impulsion](#)
- [Quelles sont les causes de la phobie d'impulsion](#)
 - [Prédispositions génétiques](#)
 - [Expériences traumatisantes](#)
 - [Conditionnement social](#)
 - [Anxiété généralisée](#)
- [Peur de faire du mal aux autres?](#)
- [La + efficace des solutions commence ici.](#)
 - [Déficit de communication intra familiale](#)
 - [Pensées intrusives](#)

- [Pourquoi souffre t'on de phobie d'impulsion ?](#)
- [Pourquoi a t'on si peur de passer à l'acte ?](#)
- [Pourquoi a t'on peur de faire du mal aux autres ?](#)
- [Phobie d'impulsion et post-partum](#)
- [Y a t'il des médicaments qui soignent la phobie d'impulsion ?](#)
- [Comment vaincre une phobie d'impulsion rapidement ?](#)
- [Problème de phobie d'impulsion?](#)
- [La + efficace des solutions commence ici.](#)
- [Ressources](#)

Les origines de la phobie d'impulsion

Bien qu'on en parle de plus en plus, la phobie d'impulsion est une phobie encore mal connue quoique très répandue. Cependant, [son classement parmi les toc](#) est relativement récent et ne fait pas encore parfaitement consensus.

La science n'a donc pas encore définitivement tranché la question des origines d'une telle phobie. Certaines études poussent à considérer les différentes comorbidités très souvent observées.

Dans beaucoup de cas, la peur panique de perdre le contrôle vient justement d'un désir inhabituel de contrôle. Beaucoup de patients ont vécu un événement traumatisant ou se trouvent dans une situation difficile où ils subissent l'autorité et le désir des autres. ce qui, à titre d'exemple dans un autre registre, justifie la [phobie du travail](#).

Ils souhaitent donc inconsciemment reprendre le contrôle de leur vie et ont très peur de le perdre à nouveau. Ce qu'ils craignent également, c'est de laisser libre cours à toutes les émotions violentes qui les traversent.

Quelles sont les causes de la phobie d'impulsion

Les phobies d'impulsions concernent environ 3% de la population, et se caractérisent, avant tout, par ce qu'il est convenu d'appeler des pensées intrusives.

Dès lors, ces phobies d'impulsion sont caractérisées par une peur intense et persistante de faire du mal aux autres tout en ayant aucune intention réelle de le faire.

Il est donc important de comprendre pourquoi on a des phobies d'impulsion. Grâce aux éléments ci-après, vous pourrez mieux comprendre ce qui motive ce type de phobie sachant que [cette dernière est référencée au titre des phobies les plus fréquentes](#).

Prédispositions génétiques

Un certain nombre de recherches ont apporté la preuve que certains publics présentent une prédisposition génétique à développer des troubles anxieux et, par conséquent, ce symptôme d'anxiété que constitue la phobie d'impulsion.

Ainsi, des facteurs héréditaires influencent la réactivité du cerveau face à des stimuli anxieux et un jouent un rôle dans le déclenchement de ces peurs irrationnelles.

Expériences traumatisantes

Des événements passés ayant constitué un choc psychologique jouent un rôle dans l'apparition des phobies d'impulsion.

Par exemple, des situations de violence intrafamiliales créent une association entre la peur et le fait de faire du mal à autrui.

En matière d'expérience traumatisante, vous pouvez aussi vous être senti(e) humilié(e) pendant que vous preniez la parole en public et, partant, en concevoir [une glossophobie](#) aggravée par une phobie d'impulsion.

Pensez à vous à quelques minutes de prendre la parole en public alors que vous êtes fortement stressé(e) et que vous avez peur de jeter le pupitre sur lequel vous allez vous appuyez parce que vous êtes convaincu(e) que votre présentation sera nulle et que vous serez débordé(e) par vos émotions (j'en parle parce-qu'un patient me l'avait raconté).

Conditionnement social

Notre environnement social et culturel influence la façon dont vous concevons nos pensées et nos actions.

Des normes et des attentes sociales sont susceptibles de renforcer la peur de causer du tort à un(e) personne proche, ce qui en amplifie les conséquences imaginaires, le plus souvent fortement négatives.

Dans un autre registre, c'est exactement comme si vous aviez toutes les difficultés du monde à répondre à cette question : « [phobie du dentiste que faire](#) ? »

Anxiété généralisée

Les personnes souffrant d'anxiété du fait d'une histoire de vie personnelle « lourde » sont susceptibles de développer des phobies d'impulsion.

Ainsi, l'anxiété chronique entraîne une hypersensibilité aux pensées négatives et un manque de contrôle sur les ruminations mentales, ce qui alimentent les phobies d'impulsion lesquelles sont susceptibles d'être aggravées par des [crise d'angoisses nocturnes](#).

Dès lors, les uns nourrissent les autres.

Vous êtes fatigué(e) de toutes ces **approches traditionnelles** qui ne vous ont pas aidé à résoudre votre problème ?

Vous ne voulez plus consommer de médicaments (anxiolytiques, antidépresseur, neuroleptiques, etc.) et êtes découragé(e) par toutes ces démarches – répétées mais vaines – pour essayer d’aller bien ?

Alors, vous êtes prêt(e) à lancer votre **révolution mentale** !

Grâce à **une stratégie de résolution basée sur la thérapie brève orientée solutions (approche systémique de Palo Alto) qui a fait ses preuves**, comprenez enfin ce qui vous bloque et vous empêche de vous épanouir puis instaurez les changements souhaités.

Reprenez le contrôle de votre vie en moins de 2 mois, sans médicaments, avec un taux de réussite supérieur à **95%**.

Profitez de cette chance extraordinaire tout comme celles et ceux qui, avant vous, pensaient ne jamais s’en sortir.

Dès aujourd’hui, **mettez vous en chemin vers votre nouvelle vie en cliquant sur le lien ci-dessous** pour accéder à la vidéo de présentation de ce **protocole que vous ne trouverez nulle part ailleurs** :

[Voir la vidéo](#)

Déficit de communication intra familiale

Des problèmes de communication dans le cadre familial jouent un rôle dans l’apparition de phobies d’impulsion.

Des schémas de communication dysfonctionnels ou des relations conflictuelles sont facteurs de peurs irrationnelles lesquelles sont responsables de pensées intrusives et, partant, de cette peur de faire du mal aux autres.

Pensées intrusives

La phobie d’impulsion, également connue sous le nom de trouble obsessionnel-compulsif (toc), affecte de nombreuses personnes – environ 3 % – entre 25 et 50 ans.

Elle se caractérise par des pensées intrusives et récurrentes qui provoque une grande anxiété et un sentiment de peur intense. Ces pensées souvent est de nature violente, ce qui peut être extrêmement perturbant pour ceux qui en sont affectés au point d’être responsables d’[angoisse la nuit](#).

Ces pensées intrusives ne pas pas le reflet de qui sommes nous en réalité. Elles ne représente pas nos véritables désirs ou intentions.

Au contraire, ces pensées sont le résultat d'un dysfonctionnement du cerveau et, par conséquent, de désordres psychologiques et chimiques.

Ainsi, un certain nombre d'éléments contribuent à l'apparition de ces pensées intrusives, notamment :

1. Les pensées intrusives s'expriment – parfois – à cause de désordres chimiques liés à des neurotransmetteurs comme la sérotonine.
2. Des événements traumatisants comme des abus physiques sexuels créent des pensées intrusives. En effet, ces expériences traumatisantes laissent des cicatrices émotionnelles profondes et influencent la façon dont nous nous percevons et dont nous « vivons » les autres.
3. Le stress chronique et l'anxiété excessive sont responsables des symptômes de la phobie d'impulsion et des pensées intrusives. Les situations stressantes de la vie quotidienne créent un terrain favorable à l'apparition de ces pensées obsessionnelles.

Il est important de noter que les pensées intrusives sont multi factorielles et s'expriment aussi chez des personnes qui ne souffrent pas de phobie d'impulsion. Pour autant, ces pensées envahissantes provoquent une grande détresse émotionnelle.

Il est essentiel de comprendre que les pensées intrusives ne sont pas dangereuses et ne sont que le produit de divers symptômes de troubles anxieux.

Pourquoi souffre t'on de phobie d'impulsion ?

Dans la mesure où vous lisez cet article, c'est qu'il est probable que vous souffriez de phobie d'impulsion, et que vous soyez envahi(e) par des pensées négatives et leurs conséquences.

Vous vous inquiétez constamment du faire du mal à vos proches et votre esprit imagine les scénarios les plus sombres et, sans doute, vous demandez-vous pourquoi vous pensez toujours au pire.

Vous trouverez ci-après quelques explications non exhaustives qui vous expliquent pourquoi vous -même ou d'autres personnes souffrez de phobie d'impulsion :

1. Les personnes atteintes de phobie d'impulsion sont constamment en alerte et en recherche de signaux de danger. Cette hyperactivité de l'esprit peut être liée à une combinaison d'éléments génétiques, de l'environnement et d'expériences de vie. L'esprit – le cerveau – est constamment en mode survie, à anticiper les situations dangereuses et leurs conséquences négatives. Cela vous pousse à imaginer les pires scénarios possibles, dans le but de vous protéger vous et vos proches.
2. La phobie d'impulsion est responsable d'une incertitude constante. Alors, vous exercez un contrôle absolu sur vos pensées et vos actions, de peur de passer à l'acte sous l'effet d'une pulsion. Cette peur de l'incertitude vous pousse à imaginer toutes les conséquences possibles d'un passage à l'acte de sorte à

l'éviter et, ainsi, prévenir toute situation dangereuse. Mais ces focalisations sur le pire scénario renforce l'anxiété et les pensées intrusives.

3. Les personnes victimes de phobies d'impulsions ressentent souvent un biais de négativité. Cela signifie qu'elles sont en permanence à l'affût d'événements négatifs ou menaçants par opposition aux événements positifs. Par réflexe – biais de négativité –, l'esprit est naturellement attiré par les dangers potentiels et leurs conséquences néfastes, ce favorise le fait de penser au pire.
4. L'anxiété anticipatoire est aussi un des aspects clé de la phobie d'impulsion. Vous anticipez les situations anxiogènes ce qui favorise une réponse anxieuse. Cette anticipation permanente aggrave votre anxiété et le cycle de pensées obsessionnelles.
5. Ces mêmes pensées et la peur du passage à l'acte sont responsables d'une sorte de cercle vicieux, celui du pire. Plus vous essayez de supprimer ces pensées, plus vous aggravez leurs forces et leur intensité. En conséquence, lutter contre ces pensées renforce leur persistance. La peur de faire du mal aux autres vous pousse à lutter contre vos pensées intrusives, mais cette résistance ne fait qu'amplifier votre anxiété. C'est un cycle difficile à vivre. Il est important de comprendre que ces pensées ne traduisent nullement vos intentions réelles. Soit écrit en passant, la thérapie comportementale est votre meilleur atout pour définitivement traiter les phobies d'impulsion.

Pourquoi a t'on si peur de passer à l'acte ?

Dans notre société, et ce depuis toujours, nous sommes présumés responsables de nos choix comme de nos actes.

Ceux-ci sont régis par des lois, celles-là mêmes dont on nous dit qu'elles garantissent notre libertés. Vaste mensonge quand on sait combien se multiplient les lois liberticides.

Dès lors, nous sommes comptables de tous nos faits et gestes et devons en rendre compte.

Parmi ces lois, certaines régissent l'interdiction qui nous est faite en tant que citoyen de faire du mal aux autres sauf dans les cas de la légitime défense, et encore, sous certaines réserves.

Depuis longtemps, et à plus forte raison depuis la multiplication de troubles sociaux en France, seule la police semble avoir désormais le droit de faire du mal – hors la légitime défense – sans se soucier des conséquences.

D'une manière générale, faire du mal aux autres d'une façon inappropriée ou injustifiée est donc susceptible d'être condamné par la loi. Cela dépend de qui vous êtes comme de votre statut social...

Dans le cadre d'une phobie d'impulsion, on ne se défend pas, on attaque ou, pour être plus exact, on a peur de passer à l'acte.

Une telle éventualité constitue donc une perte de contrôle putative. En effet, vous n'avez pas su gérer vos émotions et vous devrez en rendre compte avant même

d'être passé(e) à l'acte comme dans le film « Minority Report » où est utilisé un système de prévention des meurtres. Vous n'avez encore rien fait mais vous êtes coupable quand même.

Nous sommes donc là sur un problème d'ordre moral, sur un trouble du comportement qui est tabou.

Dans le cas de la phobie d'impulsion, la peur du passage à l'acte traduit cette perte de contrôle. Dès lors, la peur de perdre la maîtrise de soi induit d'avoir à en assumer les conséquences : police, justice, hôpital psychiatrique, folie et, non content d'être jugé(e) par les institutions de l'être plus encore par des personnes à l'égal de soi.

Chemin faisant, cette peur de perdre le contrôle entretient, voire enrichit, la phobie d'impulsion. En effet, les idées obsessionnelles qui l'alimentent se font alors plus fréquentes et plus massives parce-que la personne victime de phobie d'impulsion a peur de perdre le contrôle d'elle même.

Pourquoi a t'on peur de faire du mal aux autres ?

Souffrir de pensées obsessionnelles liées à la peur de faire du mal aux autres entretient un autre problème que j'ai souvent constaté au sein de mon cabinet à la faveur de bien des consultations thérapeutiques.

Cette peur tient en le fait d'avoir peur d'avoir fait quelque chose de mal tout en ayant conscience que l'on n'a rien fait de mal.

Je me souviens d'une femme enseignante qui avait tout le temps peur d'avoir blessé, ou tué, un de ses élèves, ou d'avoir provoqué un accident de la route, ou écraser un piéton, tout en sachant que rien ne s'était passé.

[Elle avait constamment peur de conduire](#) tout en y étant contrainte du fait de la distance entre son domicile et le collège dans lequel elle travaillait.

Elle vivait en permanence avec ces pensées obsessionnelles et en souffrait considérablement. Sa vie était devenue un enfer puisqu'elle était persuadée d'avoir fait quelque chose de mal tout en ayant conscience du contraire.

Chez cette femme la particularité de son problème a été que, très rapidement, nous avons identifié qu'elle avait eu des parents d'une exigence quasi pathologique. Elle avait grandi dans la peur de mal faire et, partant, dans la peur d'être jugée, et de ne pas être à la hauteur.

Ses parents constituaient alors des référents incontournables ce qui nuisait très fortement à son estime d'elle même comme à sa confiance en elle.

Cette référence ultime que constituait ses parents lui interdisait toute autonomie, c'est à dire tout comportement adulte puisqu'elle était convaincue de se comporter comme une enfant irresponsable.

Pour la petite histoire, elle était en couple avec... un CRS. Alors, je ne suis pas psychanalyste mais ce choix sentimental n'était sans doute pas innocent.

Phobie d'impulsion et post-partum

La phobie d'impulsion est un symptôme fréquent chez les parents qui viennent d'accueillir un nouveau-né.

En effet, certains parents se retrouvent dans l'incapacité émotionnelle de supporter toutes les contraintes liées à la naissance de leur enfant.

[Il est ainsi très fréquent que des mères ou des pères soient victimes d'un trouble anxieux et, partant, aient peur de faire du mal à leur enfant.](#)

Une telle expérience est traumatisante, mais fréquente, et nécessite une prise en charge adaptée en dehors de toute honte et de toute culpabilité.

En effet, si les parents pouvaient s'épargner ce type de problème, ils le feraient sans doute.

Ils ne sont pas responsables de leur phobie d'impulsion laquelle est le symptôme d'un autre problème : la dépression post partum.

Dernière précision à ce sujet, ce que subissent parfois les parents, et plus spécifiquement les mères, c'est [la peur de sexuellement faire du mal à leurs enfants](#) ce qui, bien évidemment, les terrifie.

Ce type de phobie d'impulsion étant facilitée par l'intimité entre les parents et l'enfant (changements des couches, allaitement, etc.).

Y a t'il des médicaments qui soignent la phobie d'impulsion ?

Depuis plus de 30 ans que je consulte la plupart des personnes victimes de phobie d'impulsion a consulté tous les médecins et spécialistes possible : psychiatre, psychologue, psychothérapeute, et j'en passe.

Dans la plupart des cas, la réponse a été double : suivi thérapeutique et médicaments. Je parle là de prescriptions d'antidépresseurs et d'anxiolytiques.

Si ces prescriptions se comprennent de la part du corps médical, elles sont, la plupart du temps, totalement inadaptées.

En effet, quand un médecin identifie la bonne molécule pour traiter un symptôme d'angoisse, ou un symptôme d'anxiété, cela ne fait que contenir le dit symptôme donc, cela ne résout pas le problème.

Il en va de même en ce qui concerne les traitements médicamenteux pour traiter la phobie d'impulsion. Comme ce sont des médicaments qui ont pour fonction de faire

disparaître les symptômes d'anxiété traitent la surface du et les symptômes de dépression, ils ne sont que de peu voire d'aucune efficacité pour traiter la phobie d'impulsion.

Pour mémoire, je vous rappelle que prendre des médicaments sans effectuer un travail thérapeutique est dénué d'intérêt et de sens. C'est d'ailleurs comme cela que des gens se voient prescrire ce type de médicament depuis des années sans que leur état émotionnel n'ait évolué.

Moi j'écris ça, j'écris rien.

Comment vaincre une phobie d'impulsion rapidement ?

Nous avons vu que les médicaments ne sont pas la panacée pour traiter une phobie d'impulsion puisqu'ils traitent l'anxiété mais pas le symptôme, en plus de vous imposer leurs divers effets secondaires et un problème de dépendance même si le corps médical s'en défend.

La psychologie clinique ou la psychanalyse vont vous prendre des années. Avec le temps, ces deux approches thérapeutiques vous aideront – sous réserves – à comprendre le lien qui pourrait exister entre votre histoire de vie et les phobies d'impulsions mais cette éventualité est hypothétique.

L'hypnose de type ericksonienne est une démarche thérapeutique intéressante mais tout le monde n'est pas suggestible et l'expérience me montre que c'est loin de fonctionner dans le traitement de la phobie d'impulsion. Ce n'est pas moi qui assène cette réalité, je ne fais que m'appuyer sur ce que mes patients m'ont rapporté.

Nous avons aussi vu et compris que tenter de se rassurer et, partant, de rationaliser, n'était pas une méthode appropriée pour guérir une phobie d'impulsion puisque cela accroît les symptômes et enrichit les troubles obsessionnels.

Reste l'approche systémique de Palo Alto. En effet, cette approche stratégique brève et orientée solution est de plus en plus préconisée entre autres par la sécurité sociale puisqu'elle offre 16 cas résolus su 17 en moins de 3 mois.

Dans le cadre de ce mode thérapeutique, le ou la patient(e) n'est jamais exposé(e) à son problème et il n'est jamais demandé aux personnes intéressées de se confronter à l'objet de leur phobie.

La thérapie comportementale repose sur un protocole qui se résume en 4 phases :

1. **Contextualisation** : Pour le patient, il s'agit d'utiliser des outils d'analyse mécaniques très simples qui lui permettent d'avoir une vision très objective de son problème et de son mécanisme interne. L'exploitation des données issues de cette analyse permet au patient, avec l'aide du thérapeute, de concevoir une stratégie d'intervention et, ainsi, de mettre en place une solution progressive à la phobie d'impulsion
2. **Stratégie d'intervention et exercices thérapeutiques** : Le ou la patient(e) expérimente divers exercices sous l'autorité du thérapeute. Ces exercices

s'appuient sur la stratégie initialement envisagée au terme de la période de contextualisation. Il est important de préciser que ces tâches thérapeutiques ne passent jamais par des exercices d'exposition.

3. **Évaluation** : Régulièrement, une évaluation thérapeutique est mise en place de sorte à s'assurer des bénéfices de la stratégie thérapeutique d'une part, et des exercices thérapeutiques d'autre part. Si besoin, le thérapeute comportemental initie des recadrages thérapeutiques qui ont pour fonction de permettre au patient de rester focalisé sur son travail thérapeutique et de maintenir une dynamique de résolution.
4. **Consolidation** : Une fois que les solutions ont été mises en places et qu'elles ont été éprouvées dans le temps, le thérapeute et le patient conviennent d'une stratégie de consolidation qui permet de s'assurer, une fois la phobie d'impulsion neutralisée, que celle-ci ne cède pas la place à un autre symptôme et que, partant, la solution s'inscrit dans la durée.

Si vous souhaitez bénéficier du protocole correspondant à cette stratégie thérapeutique comportementale pour **vaincre une phobie d'impulsion**, je vous invite à cliquer sur le lien ci-après :

Vous êtes fatigué(e) de toutes ces **approches traditionnelles** qui ne vous ont pas aidé à résoudre votre problème ?

Vous ne voulez plus consommer de médicaments (anxiolytiques, antidépresseur, neuroleptiques, etc.) et êtes découragé(e) par toutes ces démarches – répétées mais vaines – pour essayer d'aller bien ?

Alors, vous êtes prêt(e) à lancer votre **révolution mentale** !

Grâce à **une stratégie de résolution basée sur la thérapie brève orientée solutions (approche systémique de Palo Alto) qui a fait ses preuves**, comprenez enfin ce qui vous bloque et vous empêche de vous épanouir puis instaurez les changements souhaités.

Reprenez le contrôle de votre vie en moins de 2 mois, sans médicaments, avec un taux de réussite supérieur à **95%**.

Profitez de cette chance extraordinaire tout comme celles et ceux qui, avant vous, pensaient ne jamais s'en sortir.

Dès aujourd'hui, **mettez vous en chemin vers votre nouvelle vie en cliquant sur le lien ci-dessous** pour accéder à la vidéo de présentation de ce **protocole que vous ne trouverez nulle part ailleurs** :

[Voir la vidéo](#)

Ressources

Il existe un certain nombre de ressources relatives à la phobie d'impulsion, toutes différentes les unes des autres. Il s'agit de livres, de podcast ou d'émissions télévisées.

Pour des raisons déontologiques, n'en déplaise à Google, chacun y allant de son point de vue, je vous laisse le soin de les chercher par vous même si vous en éprouvez le besoin.