

## **LA PEUR DE LA DOULEUR S'APPELLE L'ALGOPHOBIE**

L'algophobie se caractérise par une peur extrême et irrationnelle de la douleur et implique une forte anxiété et des craintes par anticipation. Elle concerne principalement les personnes âgées. Heureusement, il existe plusieurs stratégies d'intervention pour y remédier.

**Les symptômes de la dépression psychotique**

**Les conséquences de l'abandon parental**

**Phobies alimentaires : j'ai peur de manger, mais pas à cause du poids**

La peur de la douleur ou l'algophobie est une peur aussi courante que normale. Après tout, qui n'a pas peur de la souffrance physique ?

La douleur est l'un des pires états dans lesquels une personne puisse se trouver. En fait, notre tendance naturelle est généralement de tout faire pour l'éviter. La fuite face à la douleur constitue un mécanisme réflexe qui préserve notre intégrité physique personnelle et notre survie. Par conséquent, cette peur obéit à un mécanisme adaptatif.

Cependant, il y a des personnes pour qui cette peur – que les manuels de diagnostic appellent techniquement l'algophobie – atteint des niveaux nettement plus élevés que ce qu'on considère généralement comme normal. L'algophobie se caractérise par l'intensité de la peur, mais aussi par sa fréquence, sa persistance et son influence dans la vie quotidienne.

Par conséquent, pour les personnes souffrant d'algophobie, leur aversion pour la douleur et l'anxiété qui en découle constituent un réel problème dont les implications socio-affectives ne sont pas à négliger. Approfondissons.

### **Les caractéristiques de la peur de la douleur**

D'un point de vue psychopathologique, la peur de la douleur peut être considérée comme un type de trouble anxieux. La personne qui en souffre éprouve alors une peur irrationnelle et extrême. Cette peur peut être dirigée vers une personne, un objet ou une situation spécifique.

Ce concept a une portée extrêmement large. Il existe en effet de nombreuses peurs pathologiques pouvant se manifester chez de nombreuses personnes.

*Dans le cas présent, la situation redoutée correspond à une hypothétique douleur. Cela s'accompagne de toutes les caractéristiques négatives associées, qu'elles soient psychologiques ou strictement physico-perceptives.*

Une particularité de l'algophobie est que, en matière de population, elle est plus fréquente chez les personnes âgées. En fait, cela suit une certaine logique puisque les personnes âgées sont plus exposées que les jeunes aux phénomènes suivants :

- **Les plaintes des personnes de leur catégorie d'âge et de leur entourage au sujet de maladies et de douleurs.**
- **La perception de la souffrance chez les autres**
- **Les pathologies liées à l'âge**

Par conséquent, il est généralement typique pour une personne qui a peur de la douleur d'anticiper l'apparition des conditions pouvant l'amener à ressentir de la douleur. De plus, cette anticipation s'accompagne souvent d'une certaine anxiété cognitive et physiologique. Ce fait amène finalement la personne à subir les résultats de la douleur de manière anticipée et fictive. Le degré d'impact de cette angoisse sur la vie quotidienne de l'individu est suffisamment important pour impliquer une certaine forme d'atteinte au bien-être général de cet individu.

### **Algophobie et hyperalgésie**

L'hyperalgésie consiste en une sensibilité exacerbée à la douleur. Elle provient généralement d'une lésion physique des nerfs ou des terminaisons nerveuses et des récepteurs de la douleur. Plusieurs études ont permis d'établir un lien entre l'hyperalgésie et l'algophobie. Ces deux troubles ne sont toutefois pas nécessairement associés l'un à l'autre.

*“La vraie douleur, celle qui nous fait souffrir profondément, rend parfois un imbécile sérieux et constant. Même les pauvres d'esprit deviennent plus intelligents après une grande douleur.”* Fiodor Dostoïevski

Une personne qui souffre d'hyperalgésie peut développer une peur face à la douleur. À l'inverse, un individu souffrant d'algophobie aiguë peut être plus prédisposé psychologiquement à ressentir une douleur physique. Dès lors, la douleur peut être subjectivement disproportionnée lorsqu'il la perçoit effectivement.

### **Évaluation et traitement de l'algophobie**

Dans un cadre clinique, il existe plusieurs outils de diagnostic pour déterminer l'existence ou non de la phobie de la douleur. Ils permettent aussi de quantifier son intensité.

Si l'évaluation de l'hyperalgésie est essentiellement réservée au domaine médical, celle de l'algophobie concerne plutôt la psychologie. En effet, elle correspond souvent à des habitudes acquises et à des comportements appris.

L'un des tests psychométriques les plus reconnus et les plus utilisés est le questionnaire sur la peur de la douleur (FPQ-III). Le score obtenu par le patient permet de conduire à un diagnostic différentiel approprié et de déterminer la présence ou non d'algophobie.

L'approche psychothérapeutique de l'algophobie n'est pas trop différente de celle qu'on applique aux autres types de phobie.

En général, on atteint de meilleurs résultats lorsqu'on combine deux types de thérapie :

- L'intervention psycho-affective. Il s'agit d'une thérapie psychologique. On distingue notamment la thérapie cognitivo-comportementale et diverses autres techniques de relaxation.
- L'intervention pharmacologique. Elle se caractérise principalement par la prise de médicaments anxiolytiques. A cela, peut s'ajouter l'utilisation de médicaments antidépresseurs pour le traitement des troubles de l'humeur.

La douleur est une réalité qu'on souhaite évidemment éviter. La plupart d'entre nous ont donc généralement tendance à la fuir. S'il s'agit d'une douleur évitable, la logique semble dicter qu'il serait censé d'utiliser des stratégies pour éviter ou du moins pallier la douleur.

La même chose pourrait s'appliquer à cette autre douleur – secondaire – qui est l'anticipation de la douleur primaire elle-même. C'est le problème que rencontrent les personnes qui souffrent d'algophobie.

Dans ce genre de cas, il est recommandé de s'appuyer sur des professionnels de la santé et de la santé mentale en particulier pour éviter que cette peur de la douleur ne porte atteinte à un bien-être largement mérité. Gardons cela à l'esprit.