

## ALGOPHOBIE QUAND LA CRAINTE DE LA DOULEUR GACHE LA VIE

*L'algophobie appartient à la catégorie des phobies spécifiques*

*Écrit par : Dominique Salomon – Édité par : Emmanuel Ducreuzet et Marc Gombeaud*

Sensation pénible – mais hélas très commune – la douleur se manifeste en un point précis ou une région du corps. Elle est redoutée par la plupart des individus mais certains – les algophobiques – la craignent particulièrement au point d'en avoir une peur panique. Et de mener une vie normale.

L'algophobie entraîne souvent, une attitude d'évitement face à toute situation susceptible de provoquer une douleur. Or elles sont nombreuses, surtout si l'on y inclut toutes les douleurs aiguës fussent-elles minimales, inhérentes aux incidents de la vie courante. Se cogner contre une porte, se pincer le doigt dans une fermeture éclair ou encore se tordre la cheville, voilà autant de « petits » maux sans conséquence grave pour la santé. Mais dans l'esprit d'un algophobique, toutes ces douleurs provoquent des réactions de panique caractérisées par des sueurs intenses, des frissons voire des accès de tremblements.

L'angoisse ainsi suscitée peut avoir un impact important sur la qualité de vie, puisque l'algophobique risque de s'isoler totalement du monde extérieur. Par crainte de souffrir, il ne sort plus du tout de chez lui. Pour venir à bout de ce problème, une psychothérapie comportementale et cognitive est encore le traitement le plus efficace.

**Source :** interview du Dr Rachel Bocher, psychiatre au CHU de Nantes, mai 2012 -  
dictionnaire Le nouveau Petit Robert de la Langue française, édition 2009

©<https://destinationsante.com/algophobie-quand-la-crainte-de-la-douleur-gache-la-vie.html>