

ANOSMOPHOBIE Peur de perdre l'odorat

Pourquoi la peur de perdre l'odorat explose – et comment la calmer

Vous avez déjà surpris votre cerveau en train de paniquer devant une odeur qui “disparaît” quelques secondes, en imaginant : “Et si je ne sentais plus jamais rien ?”. Cette petite frayeur, chez certaines personnes, devient un torrent : c'est l'**anosmophobie**, la peur intense de perdre l'odorat.

Depuis la pandémie de Covid-19, des millions d'êtres humains ont découvert à quel point ce sens, qu'on croyait secondaire, était en réalité un pilier intime de leur vie émotionnelle, de leur sécurité, de leur plaisir de manger, d'aimer, de se souvenir. Pour certains, cette découverte s'est transformée en obsession : scruter chaque odeur, tester son nez dix fois par jour, vivre avec la sensation permanente que tout peut s'effondrer au prochain rhume.

En bref : ce qu'il faut savoir sur l'anosmophobie

- L'anosmophobie est la peur persistante et disproportionnée de perdre son odorat, parfois jusqu'à l'évitement de certains lieux, aliments ou situations.
- Elle s'ancre souvent dans un contexte : Covid-19, antécédent d'anosmie, traumatisme, trouble anxieux ou hyper-vigilance à la santé.
- La perte ou la menace de perte de l'odorat fragilise l'humeur, augmente le risque d'anxiété et de symptômes dépressifs et altère la qualité de vie.
- L'odorat est lié aux émotions, à la mémoire et au sentiment de sécurité ; la peur de le perdre est donc rarement “superficielle” ou “ridicule”.
- Des prises en charge existent : thérapies cognitivo-comportementales, travail sur l'attention et les ruminations, rééducation olfactive, accompagnement médical et psychologique.
- On peut apprendre à vivre apaisé avec cette peur, qu'on récupère ou non un odorat intact : l'enjeu central est de retrouver une vie qui ne tourne plus autour du nez.

Comprendre : ce qui se cache derrière la peur de perdre l'odorat

Un mot rare pour une angoisse très contemporaine

Le terme **anosmophobie** reste peu présent dans les manuels, mais la réalité qu'il désigne s'impose dans les cabinets de psychologues depuis quelques années : des patients terrorisés à l'idée qu'un virus, une opération, un accident ou simplement le temps leur volent ce sens discret mais central.

Longtemps, perdre l'odorat a été considéré comme un dommage collatéral “mineur”. Aujourd'hui, on sait que les troubles de l'odorat sont associés à davantage d'anxiété, de dépression et même à une augmentation du risque de mortalité, notamment parce qu'ils perturbent l'alimentation, la vigilance aux dangers et le lien social.

Pourquoi l'odorat touche autant l'identité

L'odorat est le sens le plus intimement connecté aux circuits cérébraux des émotions et de la mémoire : des études montrent que l'anxiété peut transformer des odeurs neutres en signaux désagréables, modifiant notre façon de percevoir le monde à un niveau très profond.

Perdre l'odorat, ou craindre de le perdre, ce n'est pas seulement redouter de ne plus sentir un parfum : c'est avoir peur de ne plus se sentir soi, de ne plus reconnaître les autres, de ne plus être averti d'un danger, de voir son univers sensoriel s'aplatir.

Quand la peur devient phobie : reconnaître l'anosmophobie

De l'inquiétude normale à la phobie envahissante

Se demander si son odorat va revenir après un gros rhume, c'est humain. L'anosmophobie commence quand cette inquiétude se rigidifie, s'installe et s'étend : tests répétés du nez, auto-surveillance permanente, consultation excessive des réseaux sociaux santé, impossibilité de penser à autre chose.

Des travaux en psychologie olfactive montrent que plus l'anxiété est élevée, plus la perception des odeurs se dérègle : certaines deviennent menaçantes, d'autres difficiles à identifier, nourrissant un cercle vicieux dans lequel la peur modifie l'odorat, qui lui-même renforce la peur.

Signaux d'alerte : quand s'inquiéter de son inquiétude

SIGNES FRÉQUENTS	CE QUI SE PASSE EN ARRIÈRE-PLAN	IMPACT POSSIBLE SUR LA VIE QUOTIDIENNE
Vérifier son odorat plusieurs fois par jour (café, parfum, savon...)	Hyper-vigilance corporelle, focalisation anxieuse sur un sens perçu comme vital.	Fatigue mentale, baisse de concentration, irritabilité.
Éviter les foules, les transports ou les lieux perçus comme "à risque de virus"	Association entre infection, anosmie et danger pour l'intégrité.	Isolement social, limitation des activités, conflits familiaux.
Surconsulter les contenus santé, forums et témoignages d'anosmie	Recherche de certitude face à l'incertitude sensorielle, renforcement des ruminations.	Amplification de la peur, sommeil perturbé, difficultés à "déconnecter".
Crises d'angoisse à chaque "variation" de l'odorat	Interprétation catastrophique de fluctuations normales ou temporaires.	Attaques de panique, évitements, recours excessif aux urgences.
Baisse du plaisir à manger, à partager des moments conviviaux	Anxiété anticipatoire autour de l'éventuelle perte sensorielle.	Risque de restriction alimentaire, retrait

SIGNES FRÉQUENTS

CE QUI SE PASSE EN ARRIÈRE-PLAN

IMPACT POSSIBLE SUR LA VIE QUOTIDIENNE

relationnel, humeur en berne.

À partir du moment où la peur de perdre l'odorat commence à orienter vos décisions, vos sorties, votre façon de manger ou d'aimer, on n'est plus face à une simple inquiétude : c'est un trouble qui mérite d'être accueilli et pris au sérieux.

L'ombre du Covid-19 : quand une pandémie transforme notre rapport au nez

Une génération marquée par la perte d'odeurs

Les méta-analyses sur le Covid-19 sont claires : selon les études, entre environ un tiers et près de la moitié des patients infectés ont présenté une perte du goût et/ou de l'odorat à un moment donné. Des millions de personnes ont ainsi découvert brutalement ce que signifie manger sans saveur, ne plus sentir son enfant, son partenaire, sa maison.

Pour une part non négligeable de ces personnes, les troubles olfactifs se sont prolongés bien au-delà de l'infection ; chez les sujets ayant conservé un trouble de l'odorat au moins six mois, les niveaux d'anxiété et de dépression se révèlent significativement plus élevés que chez ceux qui ont récupéré.

Du vécu traumatique à la peur anticipée

On comprend alors pourquoi, chez ceux qui ont déjà vécu une anosmie ou une hyposmie, la simple idée de "replonger" peut déclencher une véritable angoisse : à travers l'odorat, c'est parfois la mémoire du Covid, de la maladie, de l'hôpital ou de l'isolement qui revient.

À cela s'ajoutent les personnes qui n'ont jamais perdu l'odorat mais ont été bombardées de récits dramatiques, de témoignages de "long Covid", de mises en garde sanitaires ; chez elles, l'anosmophobie naît davantage d'un climat de menace généralisée que d'une expérience directe, mais la souffrance est tout aussi réelle.

Ce que la science dit du lien entre odorat, anxiété et humeur

Quand l'anxiété déforme ce que l'on sent

Des recherches en neurosciences montrent que l'anxiété modifie littéralement la façon dont nous percevons les odeurs : après induction d'un état anxieux, des odeurs neutres sont jugées plus désagréables et plus difficiles à identifier, tandis que les régions cérébrales impliquées dans l'olfaction et les émotions s'activent davantage.

Une autre étude souligne que les personnes rapportant une sensibilité olfactive perturbée présentent davantage d'anxiété, de symptômes dépressifs et de stress, en particulier lorsqu'il s'agit d'odeurs associées à un potentiel danger, comme la fumée. L'odorat devient alors un amplificateur de menace plutôt qu'un simple sens d'alerte.

Quand la perte de l'odorat fragilise la santé mentale

Les troubles durables de l'odorat après Covid-19 sont associés à des scores plus élevés de dépression et d'anxiété, avec une intensification des symptômes à mesure que la sévérité du trouble olfactif augmente. L'anosmie totale se lie plus souvent à des formes sévères d'anxiété que les atteintes partielles.

Au-delà du Covid, un large corpus de données montre que les personnes souffrant de troubles olfactifs ont plus de risques de présenter des troubles anxieux, des troubles de l'humeur et même une augmentation du risque de décès, en partie parce que l'odorat est impliqué dans l'alimentation, la motivation, la vigilance et la vie sociale.

Vivre avec la peur de perdre l'odorat : dynamiques psychologiques et scénarios typiques

L'anosmophobie du "testeur compulsif"

Dans ce scénario, la personne garde sur elle un parfum, un stick mentholé, du café moulu ; elle teste son nez plusieurs dizaines de fois par jour pour s'assurer que "tout va bien". Une légère variation suffit à déclencher un torrent de pensées catastrophistes, du style : "Ça y est, ça recommence, je vais tout perdre".

Cette stratégie de contrôle soulage sur le moment mais entretient la phobie : vérifier nourrit l'idée que le danger est imminent et que seul ce rituel permet de le prévenir, renforçant l'angoisse de fond et la dépendance à ces "preuves" sensorielles.

L'anosmophobie sociale : la peur de l'odeur... invisible

Pour d'autres, la peur se focalise sur ce qui ne sera plus détecté : une fuite de gaz, des aliments périmés, une odeur corporelle gênante. Des études montrent que la perte de l'odorat entraîne souvent une baisse de confiance en soi, un sentiment de vulnérabilité, une crainte du jugement d'autrui et des changements importants dans la vie intime.

On voit alors apparaître des comportements d'évitement (refuser des invitations, limiter les contacts rapprochés) et des stratégies de contrôle excessives (se doucher plusieurs fois par jour, laver le linge de manière compulsive, demander aux proches de vérifier les odeurs), qui finissent par épuiser le corps autant que le lien social.

Sortir du piège : pistes concrètes pour apaiser l'anosmophobie

Réhabiliter l'incertitude : un travail au cœur de l'anxiété

Comme dans d'autres phobies centrées sur la santé, l'un des nœuds de l'anosmophobie est la difficulté à tolérer l'incertitude : "Je veux la garantie que je ne perdrai jamais l'odorat". Or cette garantie n'existe pour aucun sens, pour personne. Travailler psychologiquement consiste à passer progressivement de "je dois être sûr à 100%" à "je peux vivre, aimer et construire malgré cette part d'inconnu".

Les approches cognitivo-comportementales proposent ici un double mouvement : questionner les pensées catastrophistes ("si je perds l'odorat, ma vie sera forcément gâchée")

et réduire les rituels de contrôle qui, même rassurants à court terme, entretiennent la peur sur le long cours.

Réduquer son attention : ne plus vivre avec un radar braqué sur le nez

Quand on craint la perte d'un sens, l'attention se focalise sur lui jusqu'à la déformation : c'est un peu comme coller son œil sur une loupe ; tout semble énorme et inquiétant. Des pratiques de pleine conscience adaptées aident à ramener l'attention vers l'ensemble des sensations, des activités et des liens, plutôt que de laisser le cerveau rester fixé sur le seul fil de l'odorat.

En parallèle, un travail sur l'hygiène informationnelle – limiter les recherches incessantes sur les forums, choisir des sources fiables, apprendre à reconnaître les récits extrêmes – permet de réduire l'“inflation anxieuse” autour de l'anosmie et d'ouvrir un espace pour autre chose que le scénario catastrophe.

Réducation olfactive : apprivoiser le nez, pas le surveiller

Pour les personnes qui ont déjà vécu une perte partielle ou totale de l'odorat, la rééducation olfactive n'est pas seulement un protocole médical : c'est aussi une expérience psychologique de reconquête du corps. L'exposition répétée à un petit panel d'odeurs, plusieurs fois par jour, a montré des bénéfices sur la récupération olfactive dans différents contextes.

Mais ce travail a une autre vertu : il transforme la relation au nez. Il devient moins un organe à surveiller qu'un compagnon à réveiller, avec ses lenteurs, ses surprises, ses progrès minuscules. Beaucoup de patients décrivent, dans ce processus, une forme de réconciliation avec eux-mêmes, même quand la récupération n'est pas totale.

Quand consulter : lignes rouges et ressources possibles

Situations qui méritent un accompagnement professionnel

Il est temps de demander de l'aide lorsque la peur de perdre l'odorat : perturbe votre sommeil, votre appétit ou votre humeur ; limite clairement vos sorties, vos relations ou votre travail ; vous pousse à des vérifications incessantes ou à des examens médicaux répétés malgré des résultats rassurants.

Un avis ORL peut être utile pour faire un point objectif sur votre odorat et écarter certaines causes médicales, tandis qu'un psychologue ou un psychiatre pourra travailler avec vous sur la dimension anxieuse, les ruminations et l'impact sur votre vie globale.

Réhabiliter la palette des sens : se reconstruire au-delà du nez

Un paradoxe fort revient souvent dans les entretiens : plus on se bat contre la peur de perdre l'odorat, plus on en vient à vivre *uniquement* à travers ce prisme. Le travail thérapeutique consiste aussi à réouvrir la palette : redécouvrir le toucher, les sons, la vue, le goût, les liens humains, comme autant de canaux par lesquels la vie peut rester pleine, même si l'odorat est fragilisé.

Il ne s'agit pas de nier la douleur de la perte, ni la violence de la peur, mais de redonner au nez sa juste place : important, précieux, profondément lié à nos émotions... mais pas le seul point de passage possible vers une existence sensible, aimante et digne.

© <https://psychologie-positive.com/anosmophobie-comprendre-la-peur-de-perdre-lodorat/>