

## **GERMAPHOBIE peur des germes**

La germophobie (aussi parfois épelée germophobie) est la peur des germes. Dans ce cas, le terme « germes » désigne généralement tout micro-organisme qui cause une maladie – par exemple, les bactéries, les virus ou les parasites.

La germophobie peut être désignée par d'autres noms, notamment :

- Bacillophobie
- Bactériophobie
- Mysophobie
- Verminophobie

Poursuivez votre lecture pour en savoir plus sur les symptômes de la germaphobie et sur le moment de demander de l'aide.

### **Symptômes de la germaphobie**

Nous avons tous des craintes, mais les phobies ont tendance à être considérées comme déraisonnables ou excessives par rapport aux peurs classiques.

La détresse et l'anxiété causées par une phobie bactérienne sont disproportionnées par rapport aux dommages que les germes sont susceptibles de causer. Quelqu'un qui a la germaphobie peut faire des efforts extrêmes pour éviter la contamination.

Les symptômes de la germaphobie sont les mêmes que ceux d'autres phobies spécifiques. Dans ce cas, elles s'appliquent aux pensées et aux situations qui impliquent des germes.

Les symptômes émotionnels et psychologiques de la germaphobie comprennent :

- Terreur intense ou peur des germes
- Anxiété, inquiétudes ou nervosité liées à l'exposition aux germes
- Pensées d'exposition à des germes entraînant une maladie ou d'autres conséquences négatives
- Pensées de peur dans les situations où des germes sont présents
- Essayer de vous distraire de vos pensées au sujet des germes ou des situations qui impliquent des germes
- Sentiment d'impuissance à contrôler une peur des germes que vous reconnaissez comme déraisonnable ou extrême

Les symptômes comportementaux de la germaphobie comprennent :

- Éviter ou laisser des situations perçues comme entraînant une exposition aux germes

- Passer trop de temps à réfléchir, à se préparer ou à remettre à plus tard des situations qui pourraient impliquer des germes
- Chercher de l'aide pour faire face à la peur ou aux situations qui causent la peur
- Difficulté à fonctionner à la maison, au travail ou à l'école à cause de la peur des germes (par exemple, le besoin de se laver les mains de façon excessive peut limiter la productivité dans les endroits où vous percevez qu'il y a beaucoup de germes)

Les symptômes physiques de la germaphobie sont semblables à ceux d'autres troubles anxieux et peuvent se manifester à la fois lors de la pensée des germes et lors de situations impliquant des germes. Ils incluent :

- Rythme cardiaque rapide
- Transpiration ou frissons
- Essoufflement
- Serrement de poitrine ou douleur à la poitrine
- Étourdissement
- Picotement
- Tremblements ou tremblements
- Tension musculaire
- Agitation
- Nausée ou vomissements
- Casse-tête
- Difficulté à se détendre

Les enfants qui ont peur des germes peuvent également ressentir les symptômes énumérés ci-dessus. Selon leur âge, ils peuvent présenter d'autres symptômes, tels que :

- Crises de colère, pleurs ou cris
- S'accrocher aux parents ou refuser de les quitter
- Difficulté à dormir
- Mouvements nerveux
- Problèmes d'estime de soi

Parfois, la peur des germes peut entraîner un trouble obsessionnel-compulsif. Apprenez-en davantage sur la façon de déterminer si votre enfant est atteint de cette affection.

### **Impact sur le mode de vie**

Avec la germaphobie, la peur des germes est suffisamment persistante pour avoir un impact sur votre vie quotidienne. Les personnes qui ont cette peur peuvent se donner beaucoup de mal pour éviter les actions qui pourraient entraîner une contamination, comme le fait de manger au restaurant ou d'avoir des relations sexuelles.

Ils peuvent aussi éviter les endroits où les germes sont nombreux, comme les toilettes publiques, les restaurants ou les autobus. Certains endroits sont plus difficiles à éviter,

comme l'école ou le travail. Dans ces endroits, des gestes comme toucher une poignée de porte ou serrer la main de quelqu'un peuvent causer beaucoup d'anxiété.

Parfois, cette anxiété conduit à des comportements compulsifs. Une personne atteinte de germaphobie peut souvent se laver les mains, se doucher ou essuyer les surfaces.

Bien que ces actions répétées puissent en fait réduire le risque de contamination, elles peuvent être très consommatrices, ce qui rend difficile de se concentrer sur autre chose.

### **Relation avec le trouble obsessionnel-compulsif**

Le fait de transmettre des inquiétudes au sujet de germes ou de maladies n'est pas nécessairement un signe de trouble obsessionnel-compulsif (TOC).

Dans le cas du trouble obsessionnel-compulsif, les obsessions récurrentes et persistantes entraînent une anxiété et une détresse importantes. Ces sentiments se traduisent par des comportements compulsifs et répétitifs qui procurent un certain soulagement. Le nettoyage est une contrainte courante chez les personnes atteintes d'un trouble obsessionnel-compulsif.

Il est possible d'avoir la germaphobie sans TOC, et vice versa. Certaines personnes ont à la fois la germaphobie et le trouble obsessionnel-compulsif.

La principale différence est que les personnes atteintes de germaphobie nettoient dans le but de réduire les germes, tandis que les personnes atteintes de TOC nettoient (c'est-à-dire qu'elles adoptent le comportement rituel) pour réduire leur anxiété.

### **Causes de la germaphobie**

Comme d'autres phobies, la germaphobie commence souvent entre l'enfance et le début de l'âge adulte. On croit que plusieurs facteurs contribuent au développement d'une phobie. Il s'agit notamment de :

- **Expériences négatives dans l'enfance.** De nombreuses personnes atteintes de germaphobie peuvent se souvenir d'un événement particulier ou d'une expérience traumatisante qui a entraîné des craintes liées aux germes.
- **Antécédents familiaux.** Les phobies peuvent avoir un lien génétique. Le fait d'avoir un membre de votre famille proche atteint d'une phobie ou d'un autre trouble anxieux peut augmenter votre risque. Cependant, ils n'ont peut-être pas la même phobie que vous.
- **Facteurs environnementaux.** Les croyances et les pratiques en matière de propreté ou d'hygiène auxquelles vous êtes exposé lorsque vous êtes jeune peuvent influencer le développement de la germaphobie.
- **Facteurs cérébraux.** Certains changements dans la chimie et le fonctionnement du cerveau sont considérés comme jouant un rôle dans le développement des phobies.

Les déclencheurs sont des objets, des lieux ou des situations qui aggravent les symptômes de phobie. Les déclencheurs de la germophobie qui causent les symptômes peuvent inclure :

- Fluides corporels comme le mucus, la salive ou le sperme
- Objets et surfaces souillés, comme les poignées de porte, les claviers d'ordinateur ou les vêtements non lavés
- Les endroits où les germes sont connus pour s'accumuler, comme les avions ou les hôpitaux
- Pratiques ou personnes non hygiéniques

### **Comment diagnostique-t-on la germophobie ?**

La germophobie fait partie de la catégorie des phobies spécifiques du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, cinquième édition (DSM-5).

Pour diagnostiquer une phobie, un clinicien procédera à une entrevue. L'entrevue peut comprendre des questions sur vos symptômes actuels, ainsi que sur vos antécédents médicaux, psychiatriques et familiaux.

Le DSM-5 comprend une liste de critères utilisés pour diagnostiquer les phobies. En plus d'éprouver certains symptômes, une phobie cause généralement une détresse importante, affecte votre capacité de fonctionner et dure pendant une période de six mois ou plus.

Au cours du processus de diagnostic, votre clinicien peut également poser des questions pour déterminer si votre peur des germes est causée par le trouble obsessionnel-compulsif.

### **Peur saine ou « déraisonnable » des germes ?**

La plupart des gens prennent des précautions pour éviter les maladies courantes, comme le rhume et la grippe. Nous devrions tous nous préoccuper un peu des germes pendant la saison de la grippe, par exemple.

En fait, c'est une bonne idée de prendre certaines mesures pour réduire votre risque de contracter une maladie contagieuse et de la transmettre aux autres. Il est important de se faire vacciner contre la grippe saisonnière et de se laver les mains régulièrement pour éviter de contracter la grippe.

L'inquiétude pour les germes devient malsaine lorsque la quantité de détresse qu'elle cause l'emporte sur la détresse qu'elle prévient. Il y a une limite à ce que vous pouvez faire pour éviter les germes.

Il peut y avoir des signes que votre peur des germes est nuisible pour vous. Par exemple :

- Si vos inquiétudes au sujet des germes limitent considérablement ce que vous faites, où vous allez et qui vous voyez, il y a peut-être lieu de s'inquiéter.

- Si vous savez que votre peur des germes est irrationnelle, mais que vous vous sentez impuissant à l'arrêter, vous pourriez avoir besoin d'aide.
- Si les routines et les rituels que vous vous sentez obligé de suivre pour éviter la contamination vous laissent un sentiment de honte ou de malaise mental, vos peurs peuvent avoir franchi la ligne d'une phobie plus grave.

Demandez l'aide d'un médecin ou d'un thérapeute. Il existe des traitements contre la germaphobie.

### **Traitement de la germaphobie**

Le but du traitement de la germaphobie est de vous aider à devenir plus à l'aise avec les germes, améliorant ainsi votre qualité de vie. La germaphobie est traitée par une thérapie, des médicaments et des mesures d'auto-assistance.

### **Thérapie**

La thérapie, aussi connue sous le nom de psychothérapie ou de counseling, peut vous aider à faire face à votre peur des germes. Les traitements les plus efficaces contre les phobies sont la thérapie d'exposition et la thérapie cognitivo-comportementale (TCC).

La thérapie d'exposition ou la désensibilisation implique une exposition graduelle aux déclencheurs de la germaphobie. L'objectif est de réduire l'anxiété et la peur causées par les germes. Avec le temps, vous reprenez le contrôle de vos pensées sur les germes.

La TCC est habituellement utilisée en association avec une thérapie d'exposition. Il comprend une série d'habiletés d'adaptation que vous pouvez appliquer dans des situations où votre peur des germes devient écrasante.

### **Médicaments**

La thérapie est généralement suffisante pour traiter une phobie. Dans certains cas, des médicaments sont utilisés pour soulager les symptômes d'anxiété associés à l'exposition aux germes à court terme. Ces médicaments comprennent :

- Inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine (ISRS)
- Inhibiteurs du recaptage de la sérotonine-noradrénaline (IRSN)

Des médicaments sont également disponibles pour traiter les symptômes d'anxiété lors de situations spécifiques. Il s'agit notamment de :

- Bêta-bloquants
- Antihistaminiques
- Sédatifs

## **S'aider soi-même**

Certains changements à votre mode de vie et certains remèdes maison peuvent vous aider à soulager votre peur des germes. Il s'agit notamment de :

- Pratiquer la pleine conscience ou la méditation pour cibler l'anxiété
- L'application d'autres techniques de relaxation, comme la respiration profonde ou le yoga
- Rester actif
- Dormir suffisamment
- Manger sainement
- A la recherche d'un groupe de soutien
- Faire face aux situations redoutées lorsque c'est possible
- Réduire la consommation de caféine ou d'autres stimulants

C'est normal de se sentir concerné par les germes. Mais les inquiétudes liées aux microbes peuvent être un signe de quelque chose de plus grave lorsqu'ils commencent à nuire à votre capacité de travailler, d'étudier ou de socialiser.

Prenez rendez-vous avec un médecin ou un thérapeute si vous avez l'impression que votre anxiété face aux germes limite votre qualité de vie. Il existe de nombreuses méthodes de traitement qui peuvent vous aider.