

HEMATOPHOBIE Peur du sang

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11
DSM-5 Phobie spécifique de type maladie/blessure ou trouble anxieux
CIM-11 6B03 — Phobie spécifique, ou 6B23 — Anxiété liée à la santé*

Hématophobie Peur du sang

L'une des plus répandues. Elle se distingue des autres phobies par une particularité physiologique unique :

La plupart des phobies provoquent une **accélération** cardiaque. L'hématophobie, elle, peut provoquer une **chute brutale** de la tension et une syncope — réflexe vagal paradoxal.

- Touche environ **3 à 4 %** de la population
- Souvent héréditaire (composante génétique documentée)
- Problème majeur : évitement des soins médicaux, des prises de sang, des accouchements
- Traitement spécifique : la **technique de tension musculaire appliquée** (contracter les muscles pour maintenir la pression artérielle)

Origines possibles

Origine	Détail
Traumatisme	Avoir vécu ou witnessé une blessure grave infectée
Dégoût primitif	Réaction évolutive de protection contre la contagion
Conditionnement	Association répétée plaie → danger/douleur dans l'enfance
Troubles associés	Souvent liée à la mysophobie (peur des germes) ou à la nosocomphobie (peur des infections)

Lien avec d'autres phobies

Hématophobie

- └— Pyrophobie → peur des plaies suppurées
- └— Mysophobie → peur des germes et de la saleté
- └— Traumatophobie → peur des blessures en général
- └— Nosocomphobie → peur des infections / maladies
- └— Iatrophobie → peur des médecins / soins

Impact sur la vie quotidienne

L'hématophobie peut avoir des conséquences sérieuses :

- **Refus de soins médicaux**, même urgents

- Difficultés dans les métiers de la santé (abandon de vocation)
- Évitement de certains **films, séries, documentaires** médicaux
- Incapacité à soigner ses propres blessures ou celles de ses proches
- Anxiété lors de simples coupures, par peur qu'elles s'infectent

Traitements

Thérapie Cognitive et Comportementale (TCC) La plus efficace : identifier les pensées irrationnelles et les restructurer progressivement.

EMDR Particulièrement utile si la phobie est ancrée dans un traumatisme précis.

Thérapie d'acceptation (ACT) Apprendre à tolérer l'inconfort sans en être paralysé.

Tableau comparatif synthétique

Phobie	Objet de la peur	Intensité du dégoût	Risque médical
Pyrophobie	Pus, plaies infectées	●●●●●	Élevé
Hématophobie	Sang	●●●●○	Élevé
Traumatophobie	Blessures	●●●○○	Moyen
Mysophobie	Germes, saleté	●●●●●	Moyen
Nosocoméphobie	Hôpitaux	●●●○○	Élevé
Trypanophobie	Aiguilles	●●●○○	Élevé
Dermatopathophobie	Maladies de peau	●●●●○	Faible
Nécrophobie	Corps morts	●●●●●	Faible

Ces phobies ne sont pas de simples "caprices" ni de la sensiblerie.

Elles reposent sur des **mécanismes évolutifs réels**, détournés et amplifiés.

Leur point commun le plus profond : elles signalent toutes un danger biologique — infection, contagion, mort — qui, dans notre environnement ancestral, était une information de survie vitale.