

HÉMATOPHOBIE Peur du sang

L'hématophobie (ou hémophobie) est la peur irrationnelle du sang. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), cette affection arrive au troisième rang des phobies les plus répandues après celles des animaux et du vide.

HÉMATOPHOBIE : COMMENT VAINCRE SA PEUR PANIQUE DU SANG ?

Publié par Manon Duran

La peur incontrôlable du sang est l'une des phobies les plus courantes au monde. Elle peut constituer un véritable handicap social, et même pousser certaines personnes à renoncer à des examens médicaux indispensables.

L'essentiel - Résumé par l'IA, validé par la Rédaction.

- L'hématophobie est une peur excessive et irrationnelle du sang, qui peut provoquer des malaises à la simple vue, évocation ou anticipation du sang. Elle est l'une des phobies les plus fréquentes au monde, selon l'OMS.
- Les causes sont multiples : traumatisme passé, transmission familiale, prédispositions génétiques ou symboles liés à la peur de la mort...
- Des thérapies (cognitives, psychanalytiques) et des techniques de relaxation (hypnose, méditation) peuvent aider. Des médicaments anxiolytiques ou antidépresseurs sont parfois prescrits en complément.

La gorge nouée, des palpitations, une envie irrépressible de vomir, pour finir par tomber à la renverse en faisant un malaise... La phobie du sang, aussi connue sous le nom d'hématophobie, peut frapper fort. Les personnes concernées ressentent généralement tous les symptômes d'une crise d'angoisse.

Ce trouble peut en effet donner lieu à des réactions anxieuses qui compliquent - pour le moins - la vie pratique des personnes qui en souffrent. S'il n'est pas possible de la « guérir », à proprement parler, plusieurs techniques permettent petit à petit de reprendre le dessus.

Définition : qu'est-ce que l'hématophobie (ou hémophobie) ?

Comme indiqué précédemment, l'hématophobie désigne la phobie du sang, autrement dit, la peur excessive et irrationnelle du sang (le sien et/ou celui d'une autre personne). D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS), il s'agit de l'une des trois phobies les plus courantes au monde, après les phobies concernant les animaux et la peur du vide.

Elle peut être déclenchée à la vue du sang dans la vie réelle, en photo ou dans un film / une série. Quelques gouttes de sang peuvent suffire à provoquer un malaise. Une personne

hématophobe peut aussi être victime de symptômes à la simple évocation de sang, voire à l'anticipation d'une situation impliquant le contact avec du sang.

Quels sont les différents degrés d'hématophobie ?

Il n'existe qu'un seul type d'hématophobie, mais **le degré de « gravité » se mesure en fonction de l'impact de la phobie sur la vie sociale** du (ou de la) patient(e). Pour rappel, certain(e)s hématophobes n'ont pas besoin de voir le sang pour **faire un malaise**, mais juste de l'imaginer. Surprendre involontairement une conversation, lire un livre ou être témoin d'un mini-accident suffit à titiller leur angoisse.

Causes : pourquoi je ne supporte pas la vue du sang ?

Les causes de la phobie du sang sont « multifactorielles » (comme pour toutes les phobies).

- L'hématophobie peut être **liée à un traumatisme**, comme un accident impressionnant ayant eu lieu dans le passé, ou des prises de sang catastrophiques ;
- Elle peut aussi être **le résultat d'une inquiétude transmise par la famille** dans l'enfance ;
- Sans oublier les possibles participations génétiques et congénitales.

Symboliquement, la phobie du sang peut également être associée :

- **À la peur de la mort / la peur de se vider de son sang** (symboliquement, lorsque le sang quitte le corps, il entame la vitalité et met en danger notre santé) ;
- **Et aux mythes / tabous sociaux** (le sang a longtemps été associé à des sacrifices, des rituels, etc. Désormais, on ne le voit plus, on n'en entend plus parler, tout est aseptisé. D'où le fait que l'émotion soit décuplée : l'Homme est moins habitué à voir du sang).

Symptômes : comment savoir si on a peur du sang ?

L'hématophobie peut être compliquée à diagnostiquer, mais certains traits de comportements peuvent alerter :

- La personne s'évanouit en présence de sang ;
- Elle fait attention de ne pas se blesser ;
- Elle évite soigneusement les **prises de sang** / transfusions ;
- etc.

Le problème, c'est qu'en évitant les prises de sang et certains examens médicaux, les patients **mettent leur santé en danger**. Débute alors un cercle vicieux : lors des examens, les

hématophobes ont l'impression de ne pouvoir « échapper » à leur phobie ; ils peuvent aussi ressentir **un sentiment de honte** qui leur fait cacher ce problème à leur entourage...

Quels symptômes doivent alerter ?

Plusieurs symptômes physiques peuvent se manifester, tels que :

- **Une grande pâleur** ;
- Des maux de ventre ;
- Des nausées et des vertiges ;
- Des tremblements ;
- Des vomissements ;
- **Une baisse du rythme cardiaque et une chute de la pression artérielle** (la seule phobie à produire cet effet) ;
- Un malaise vagal conduisant à l'évanouissement,
- etc.

À noter : chez certains patients, l'hématophobie peut être associée à **l'iatrophobie** (la peur de voir un médecin), et/ou à **la bélérophobie** (la peur des aiguilles). La double peine pour les sujets ayant régulièrement besoin de piqûres, comme des injections d'insuline contre le **diabète**, par exemple.

Traitement : comment se débarrasser de la phobie du sang ?

Plusieurs thérapies, associées à des techniques de relaxation, permettent de prendre en charge l'hématophobie :

- Une **psychothérapie** ;
- Une **psychanalyse** ;
- Une **thérapie cognitive et comportementale** (ou TTC).

Des médicaments

Comme pour la plupart des phobies, les **médicaments** (anxiolytiques et antidépresseurs) peuvent être utilisés ponctuellement pour soulager les symptômes liés à l'anxiété. Les médicaments utilisés sont des anxiolytiques ou des antidépresseurs.

D'autres techniques (hypnose, relaxation...)

D'autres techniques peuvent être efficaces sur l'hématophobie, comme l'hypnose, la relaxation, la méditation de pleine conscience ou l'acupuncture.

© <https://www.santemagazine.fr/psycho-sexo/psycho/hematophobie-comment-vaincre-sa-peur-panique-du-sang-922059>