

HERPESOPHOBIE Peur de l'herpès

*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*

Le piège du mot

Il n'existe pas de terme consacré à la peur spécifique de l'herpès. Et si on essayait de forger "**herpétophobie**"... on tomberait sur une autre phobie déjà prise ! En français, l'herpétophobie désigne la **peur des reptiles**, car les deux mots partagent la même racine grecque *herpein* (rampier) : le virus de l'herpès a été nommé ainsi car ses lésions se propagent en "rampant" sur la peau, tout comme les reptiles rampent.

Le bon terme : la vénérophobie

La **vénérophobie** est définie comme une peur intense et irrationnelle de contracter une infection sexuellement transmissible (IST), survenant souvent après un rapport sexuel réel ou perçu comme à risque. Bien qu'historiquement reconnue, cette condition est souvent sous-diagnostiquée à l'époque moderne.

Elle se manifeste notamment par :

- des inquiétudes excessives persistantes sur les IST même en l'absence de facteurs de risque, des ruminations obsessionnelles sur une exposition potentielle, des comportements d'évitement (rapports sexuels, lieux publics, contact physique), des comportements compulsifs (tests médicaux répétés, demandes de réassurance), de l'automédicalisation et des troubles du sommeil.

L'herpès en particulier : une peur culturellement disproportionnée

Une enquête menée auprès de 240 millennials a révélé que les hommes et les femmes classent l'herpès comme la deuxième IST dont ils craignent le plus la contagion, juste derrière le VIH/sida — devant la gonorrhée, la chlamydia, l'hépatite, le HPV ou la syphilis. Ce qui est paradoxal, car l'herpès est en réalité l'une des infections les moins graves de cette liste.

Le lien avec le TOC

La peur de contracter des IST comme le VIH, l'herpès, le HPV ou la syphilis figure parmi les obsessions les plus fréquentes dans le TOC de contamination. Les maladies chroniques sans guérison connue, comme le sida ou l'herpès, tendent à provoquer une anxiété extrême.

Le traitement

Une option de psychothérapie très efficace est la thérapie par exposition et prévention de la réponse (EPR), qui consiste à exposer progressivement la personne aux situations et stimuli

déclencheurs tout en lui demandant de s'abstenir de tout comportement compulsif. Un traitement typique dure quelques mois.

En résumé

La peur morbide de l'herpès existe bien, elle s'inscrit dans la **vénérophobie** ou le **TOC de contamination**, et elle est en grande partie alimentée par la stigmatisation sociale de cette maladie — bien plus que par sa dangerosité réelle.