

## **LA LATROPHOBIE OU IATROPHOBIE – UNE MEME PHOBIE**

*on peut trouver les deux orthographes du mot*

C'est la peur de se rendre chez le médecin, par crainte d'un éventuel diagnostic grave. Mais quelle différence entre une personne cancérophobe et une personne latrophobe ?

En fait, le latrophobe ne va pas chez le médecin alors que le cancérophobe se rend beaucoup trop souvent chez le médecin.

D'autres phobies sont associées à ce trouble : la phobie des maladies (nosophobie) ou la phobie du dentiste (stomatophobie)

### **La latrophobie**

C'est la peur de se rendre chez le médecin, par crainte d'un éventuel diagnostic grave. Mais quelle différence entre une personne cancérophobe et une personne latrophobe ? En fait, le latrophobe ne va pas chez le médecin alors que le cancérophobe se rend beaucoup trop souvent chez le médecin. D'autres phobies sont associées à ce trouble : la phobie des maladies (nosophobie) ou la phobie du dentiste (stomatophobie).

### **Que se cache-t-il derrière la peur du docteur ?**

Que faire ? J'ai peur quand je vais voir le docteur qu'il m'annonce que je suis malade. Je suis hypocondriaque ?

"Derrière les peurs du médecin, il peut y avoir plusieurs choses. Il peut s'agir d'une première mauvaise expérience avec un médecin, une infirmière, avec quelqu'un du corps médical. Il peut aussi être question de la peur de la douleur ou la peur du diagnostic... mais cette peur fait souvent écho à une expérience personnelle ou familiale."

### **D'où vient la peur du médecin ?**

Nombre de gens reportent un rendez-vous médical, anxieux à l'idée de recevoir une mauvaise nouvelle ou parce qu'ils ont une véritable phobie. Or, mettre le doigt sur la source de son angoisse aide à surmonter cette dernière... et à se faire soigner.

### **René Wittmer**

*Le D<sup>r</sup> René Wittmer est médecin de famille et professeur agrégé de clinique à l'Université de Montréal. Il est aussi président de la campagne Choisir avec soin Québec, un mouvement canadien visant la réduction des examens et traitements médicaux inutiles.*

Certaines personnes se tournent rapidement vers un professionnel de la santé pour être rassurées. D'autres fuient les cabinets médicaux comme la peste. Sous sa forme la plus intense, cette peur des médecins a même un nom : l'iatrophobie. En 2023, près de la moitié des adultes américains disaient ressentir de l'anxiété avant un rendez-vous médical. Cette anxiété, bien que souvent banalisée, peut avoir de vraies conséquences sur la santé si elle fait que le rendez-vous est reporté.

Comme cette peur n'a pas la même origine pour tout le monde, savoir d'où elle vient peut aider à la surmonter.

## **La peur d'une mauvaise nouvelle ou de l'inconnu**

Certaines personnes évitent les visites chez le médecin précisément parce qu'elles craignent qu'on leur annonce une mauvaise nouvelle. C'est humain de redouter l'inconnu. Mais il faut le rappeler : faire l'autruche ne règle rien. Parfois, consulter tôt permet de traiter plus facilement un problème — ou même de prévenir son évolution vers quelque chose de plus sérieux.

## **La peur du jugement**

Pour bien des gens, la peur d'être jugé peut devenir un véritable frein à une consultation. Peur d'être montré du doigt à cause de son poids, de ne pas faire assez d'exercice, de consommer du tabac ou de l'alcool, ou même d'avoir attendu trop longtemps avant de demander de l'aide. Ces craintes sont réelles, et malheureusement, des témoignages d'expériences négatives les renforcent. Mais le rôle du médecin n'est pas de juger. Bien que je parle souvent d'habitudes de vie avec mes patients — parce que cela fait partie de mon travail —, je sais qu'arrêter de fumer, modifier son alimentation ou se remettre à bouger est loin d'être simple. Il est surtout crucial pour moi d'avoir accès à la vérité pour poser le bon diagnostic. C'est pourquoi il est si important de créer un climat sans jugement, où chaque personne peut se sentir en confiance.

## **La peur de la perte de confidentialité**

À l'ère des soins numériques, il est normal de vous demander si vos données médicales sont en sécurité. L'informatisation des dossiers s'accompagne aussi de mécanismes de protection renforcés : les accès à votre dossier sont surveillés, et il est possible d'en assurer un suivi rigoureux. D'ailleurs, la plateforme Carnet santé Québec permet à chaque personne de voir quels professionnels ont consulté ses données médicales, et à quel moment.

Les professionnels de la santé sont tenus au respect strict de la confidentialité. Tout ce qu'un médecin voit, entend ou lit dans le cadre de son travail est protégé par le secret professionnel. Concrètement, cela signifie qu'il ne peut jamais transmettre ces informations sans votre autorisation. Il existe quelques exceptions — par exemple si votre sécurité ou celle d'autrui est en danger —, mais ces situations sont rares et rigoureusement encadrées par la loi.

## **La peur de déranger**

Certains minimisent leurs symptômes parce qu'ils ne veulent pas encombrer un système déjà surchargé. Ils se disent que d'autres ont sûrement plus besoin d'un rendez-vous. Mais consulter à temps peut éviter des complications — et vous épargner bien des soucis. Non, vous ne dérangez pas. Oui, votre santé mérite de l'attention.

## **La peur des traitements**

D'autres patients ont différentes sources d'angoisse : la peur de souffrir d'effets secondaires, de devoir prendre des médicaments à vie ou de subir des traitements invasifs. C'est vrai que certaines décisions médicales ont des conséquences à long terme. Mais ce sont rarement des

décisions unilatérales. La médecine moderne est fondée sur la décision partagée. On discute ensemble des options, des avantages, des risques. On tient compte de vos préférences car, ultimement, chaque personne doit consentir aux soins avant de les recevoir.

### **La peur des lieux médicaux eux-mêmes**

Les hôpitaux, les salles d'attente, les corridors sans fin : ça peut être désorientant, voire oppressant. Je me souviens encore de mes premiers jours comme étudiant en médecine, où simplement trouver le bon étage représentait un défi. C'est dire à quel point l'environnement médical peut être intimidant pour quelqu'un qui n'y est pas habitué.

### **Des phobies bien réelles**

La peur du médecin peut aussi faire partie d'un ensemble de phobies liées à la santé et à une visite médicale :

- Peur des aiguilles (trypanophobie) ;
- Peur du sang (hémophobie) ;
- Peur des maladies (nosophobie) ;
- Peur des hôpitaux (nosocomphobie) ;
- Peur de mourir (thanatophobie).

Ces phobies ne sont pas imaginaires. Elles existent et peuvent être traitées avec l'aide d'un professionnel de la santé mentale.

### **Une question de sexe ?**

On entend fréquemment que les hommes sont plus susceptibles que les femmes de reporter un rendez-vous médical. Et c'est vrai : plusieurs études le confirment. Consulter peut être perçu comme un aveu de vulnérabilité, en contradiction avec certains modèles de masculinité. De plus, selon des auteurs, les hommes tendent à avoir une confiance un peu plus faible à l'égard du système de santé. Finalement, les femmes ont souvent été amenées à consulter plus tôt dans leur vie (pour la contraception, les suivis gynécologiques), ce qui rend les soins plus familiers à leurs yeux.

### **De vraies conséquences**

Reporter une consultation peut transformer un problème bénin en souci majeur. De nombreuses maladies silencieuses, comme l'hypertension ou le diabète de type 2, n'entraînent aucun symptôme, ou bien peu, au départ, mais leurs complications peuvent être graves et beaucoup plus complexes à traiter : maladies du cœur, atteinte des reins, accidents vasculaires cérébraux.

Remettre un rendez-vous peut avoir des conséquences sur notre santé, mais également sur celle de nos partenaires, comme dans le cas où nous reportons un dépistage des infections transmissibles sexuellement et par le sang.

## **Des trucs pour surmonter cette peur ?**

Si vous vous reconnaissez dans cette crainte d'aller voir le médecin (ou si un de vos proches est dans cette situation), voici quelques pistes de solutions à explorer :

- Déterminez ce qui vous inquiète, demandez-vous de quoi vous avez peur. Nommer une peur peut suffire à la rendre plus gérable et à mieux y faire face.
- Faites-vous accompagner par une personne de confiance. Un proche peut vous rassurer et vous soutenir.
- Une fois dans le cabinet, parlez de votre peur à votre médecin. Cela lui permettra d'adapter son approche en tenant compte de vos craintes.

Si l'idée qu'on vous propose des tests vous angoisse, n'hésitez pas à poser ces quatre questions, tirées de la campagne Choisir avec soin, à votre médecin. Elles vous permettront de vous assurer qu'il s'agit d'examens ou de traitements réellement nécessaires :

1. En ai-je vraiment besoin ?
2. Quels sont les côtés négatifs ?
3. Y a-t-il des options plus simples ou plus sécuritaires ?
4. Qu'est-ce qui se passe si je ne fais rien ?

Si vous avez peur du médecin, dites-le. Nous sommes formés pour soigner les gens, mais aussi pour les écouter. Et si nous savons que vous avez peur, nous pourrions mieux vous accompagner.

## **Pourquoi suis-je si anxieux chez le médecin ?**

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les gens peuvent avoir peur d'aller chez le médecin, notamment des expériences passées négatives, la crainte d'un mauvais diagnostic, la crainte de recevoir des soins de qualité inférieure, la peur de l'inconnu ou la peur de recevoir de mauvaises nouvelles .

Soyons francs : personne n'aime aller chez le médecin. Entre la recherche d'un rendez-vous à l'heure qui vous convient, les salles d'attente ennuyeuses et l'espoir de ne pas avoir de frais imprévus, une visite chez le médecin peut être une corvée, même dans les meilleures conditions.

Mais pour certaines personnes, consulter un médecin n'est pas seulement un inconfort. Leur anxiété au cabinet les laisse extrêmement angoissées, et peut les amener à reporter complètement leurs rendez-vous.

Ce scénario vous semble familier ? Si la simple idée de prendre rendez-vous chez le médecin vous donne des sueurs froides, lisez ce qui suit : nous vous expliquerons pourquoi vous ressentez peut-être autant d'appréhension et comment réduire votre anxiété au cabinet médical.

## Types D'anxiété Chez Le Médecin

De nombreuses raisons peuvent expliquer la peur d'aller chez le médecin : expériences passées négatives, crainte d'un mauvais diagnostic, crainte de recevoir des soins de qualité inférieure, peur de l'inconnu ou de mauvaises nouvelles. De même, l'anxiété ressentie au cabinet médical peut aller d'une anxiété légère à une phobie généralisée.

Explorons ci-dessous les différents types d'anxiété liée au médecin.

### **Iatrophobie**

L'iatrophobie est le terme médical désignant la peur des médecins, des soins médicaux ou du système de santé. Cette phobie est fréquente chez les enfants, mais de nombreux adultes la ressentent également. L'iatrophobie ne se limite pas à une simple anxiété à l'idée de consulter un médecin : elle peut provoquer des crises de panique, une hypertension artérielle, un essoufflement, des nausées et des troubles gastro-intestinaux. Les personnes atteintes de cette phobie intense évitent généralement complètement les rendez-vous, ce qui peut mettre leur santé en danger.

### **Syndrome De La Blouse Blanche**

Le syndrome de la blouse blanche , ou « hypertension de la blouse blanche », est un phénomène où la tension artérielle, normalement normale, d'un patient grimpe en flèche en présence d'un médecin ou d'un professionnel de santé. Environ 15 à 30 % des personnes dont la tension artérielle est élevée au cabinet médical pourraient en réalité souffrir d'hypertension de la blouse blanche. Alors, pourquoi cela se produit-il ? Une anxiété accrue au cabinet médical peut entraîner une augmentation temporaire de la tension artérielle. Ce trouble est généralement plus fréquent chez les femmes, les femmes enceintes, les personnes âgées, les non-fumeurs et les patients ayant récemment reçu un diagnostic d'hypertension.

### **Anxiété Dentaire**

Beaucoup de gens pensent qu'une visite chez le médecin est anodine... Mais quand il s'agit de consulter un dentiste ? Oubliez ! Les examens dentaires les terrifient et ils préfèrent se planter des épingles dans les yeux plutôt que de s'asseoir sur le fauteuil. L'anxiété dentaire est très courante : une anxiété modérée à élevée touche 19 % de la population selon cette étude . Certaines personnes peuvent même souffrir de dentophobie, une peur intense du dentiste. Tout comme l'iatrophobie, les personnes atteintes de ce trouble peuvent souffrir de crises de panique, d'une accélération du rythme cardiaque et de la tension artérielle, d'une respiration rapide, de nausées et de troubles gastro-intestinaux. Nous recevons régulièrement des patients souffrant d'anxiété dentaire à notre clinique dentaire de Mascot ; c'est pourquoi nous nous engageons à rendre votre visite chez le dentiste aussi confortable et sereine que possible ! Le secteur dentaire connaît

également de nombreux changements et innovations pour aider les patients à surmonter leur anxiété.

### **Docteur Google**

Ah, Dr Google ! On est tous tombés dans le piège de chercher nos symptômes sur Google à un moment ou un autre, n'est-ce pas ? Aussi inoffensifs que cela puisse paraître, les résultats (souvent très graves et \*complètement\* mal diagnostiqués) que le Dr Google nous donne peuvent faire bien plus de mal que de bien, surtout lorsqu'ils augmentent l'anxiété ou la peur de consulter un médecin. Les professionnels de santé s'inquiètent également du fait que le recours à Google pour obtenir des informations médicales ou des diagnostics puisse contribuer à l'anxiété des patients envers leur médecin ou les inciter à consulter en urgence alors que ce n'est pas approprié .

### **Comment Réduire L'anxiété Chez Le Médecin**

Malheureusement, vous ne pouvez pas éviter indéfiniment les visites chez le médecin ou le dentiste. Des examens réguliers sont essentiels pour préserver votre santé et votre bien-être général. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'il existe quelques mesures pour réduire l'anxiété chez le médecin.

*Essayez quelques techniques de réduction de l'anxiété telles que des exercices de respiration ou l'écoute de votre musique ou podcast préféré*

### **Arrêtez De Vous Soucier Des « Et Si » Et Prenez Rendez-Vous**

Si vous ne vous sentez pas bien ou si votre bilan de santé est en retard, prenez rendez-vous avec votre médecin au plus vite. Éviter les consultations et vous stresser en pensant aux « et si » peut en réalité accroître votre anxiété et même vous rendre malade. Vivre avec une anxiété ou un stress élevé peut avoir des effets secondaires inattendus sur l'organisme et entraîner des maladies graves comme l'hypertension artérielle.

### **Planifiez Votre Rendez-Vous Au Bon Moment**

Lors de la prise de rendez-vous, veillez à choisir un moment où vous vous sentirez plus à l'aise. Par exemple, si vous savez que vous êtes généralement plus anxieux ou stressé le matin, choisissez un rendez-vous l'après-midi. Évitez les moments où votre stress pourrait être accru, comme après une longue journée de réunions.

### **Essayez Un Nouveau Médecin**

Si vous ne vous sentez pas complètement à l'aise avec votre médecin actuel, essayez d'en changer. Votre anxiété peut parfois être liée à un cabinet ou à un médecin en particulier, et un changement de prestataire pourrait contribuer à la réduire. Renseignez-vous sur les autres cabinets de votre région ou discutez avec des proches de leurs prestataires de soins. Vous pouvez également rechercher des cabinets qui répondent à vos peurs spécifiques. Par exemple, si vous souffrez d'anxiété dentaire, vous pourriez essayer de trouver une clinique spécialisée dans le confort et l'apaisement, comme nous !

### **Essayez Des Techniques De Réduction De L'anxiété**

Il existe quelques techniques de relaxation simples pour apaiser votre anxiété avant et pendant votre rendez-vous chez le médecin. Des exercices de respiration comme la technique 4-7-8 peuvent aider à modérer la réponse au stress et à apaiser l'esprit. Besoin de distraction dans la salle d'attente ? Mettez vos écouteurs et écoutez votre musique ou podcast préféré, ou mieux encore, une méditation guidée ou une hypnose de relaxation.

### **Amenez Un Ami**

Avoir un visage familier à vos côtés peut faire des merveilles sur votre anxiété chez le médecin. Un proche ou un ami bienveillant vous apportera non seulement du réconfort (ou vous aidera à oublier votre anxiété), mais il pourra aussi vous offrir une seconde paire d'yeux et d'oreilles pour écouter le médecin et relever les détails importants que vous pourriez manquer dans votre état d'anxiété. Il pourra également défendre vos besoins si vous hésitez à vous exprimer ou à poser des questions.

Amener un ami à votre rendez-vous vous aidera non seulement à vous réconforter, mais pourra également constituer une deuxième paire d'yeux et d'oreilles pour écouter le médecin et relever tous les détails importants que vous pourriez manquer.

### **Informez Votre Médecin**

Soyez honnête avec votre médecin sur ce que vous ressentez. Le simple fait de reconnaître votre anxiété peut être un premier pas vers sa résolution. Si votre

médecin est conscient de vos peurs et de vos inquiétudes, il pourra adapter son approche pour assurer votre confort et votre bien-être. De plus, une communication ouverte et honnête avec lui permettra de vous offrir une meilleure prise en charge.