

LES PHOBIES LIÉES A LA SANTÉ

Les phobies liées à la santé regroupent plusieurs troubles anxieux où la peur est centrée sur le corps, la maladie ou les soins médicaux. Elles peuvent être très envahissantes et entraîner des comportements d'évitement (ne pas consulter, ou au contraire consulter excessivement).

Voici les principales :

Hypocondrie (ou trouble d'anxiété lié à la santé)

- Peur excessive d'avoir une maladie grave malgré des examens rassurants
- Hypervigilance aux sensations corporelles
- Recherche fréquente d'informations médicales (internet, médecins)

Trypanophobie

- Peur intense des piqûres, injections, prises de sang
- Peut provoquer des malaises ou un évitement des soins

Nosocomephobie

- Angoisse à l'idée d'aller à l'hôpital ou d'y être hospitalisé
- Peut empêcher de recevoir des soins nécessaires

Nosophobie

- Peur spécifique de contracter une maladie grave (ex : cancer, virus)
- Diffère de l'hypocondrie : la peur vise souvent une maladie précise

Iatrophobie

- Anxiété ou panique face aux professionnels de santé
- Peut mener à éviter toute consultation

Cardiophobie

- Obsession autour du cœur (palpitations, infarctus)
- Souvent associée à des crises d'angoisse

À retenir

Ces phobies sont souvent liées à :

- une **peur de la mort ou de la perte de contrôle**
- des **expériences médicales passées traumatisantes**
- un **terrain anxieux général**

Elles peuvent être traitées efficacement, notamment avec :

- les thérapies cognitivo-comportementales (TCC)
- parfois des traitements médicamenteux
- des techniques de gestion de l'anxiété (respiration, exposition progressive)