

MYSOPHOBIE

LES EFFETS PERVERS DE LA MYSOPHOBIE

Tout d'un coup, mon petit frère, joueur et aventureux, a développé une obsession pour l'utilisation du désinfectant pour les mains. Il devait en asperger ses mains après avoir couru dehors et avant de manger. Il insistait pour l'utiliser après avoir touché le chien et avant de serrer la main de quelqu'un. Nous n'y avons pas trop réfléchi, mais très vite, il a pris une autre habitude : celle de battre constamment des doigts et de serrer les mains, comme pour les débarrasser de quelque chose. Très vite, nous avons fait le lien : il avait peur des microbes et ces habitudes étaient censées les éloigner.

Nous ne savions pas trop comment aborder avec mon frère le sujet de la mysophobie (également connue sous le nom de germaphobie). Je veux dire comment l'expliquer ou même dire le mot mysophobie à un garçon de 8 ans sans avoir un regard confus ou effrayé en retour ? Eh bien, on ne le fait pas. On a les deux. Mais finalement, après nos tentatives constantes mais subtiles d'apaiser son obsession et sa peur des germes, il est redevenu lui et a oublié le grand bac de désinfectant pour les mains posé sur le comptoir. Retrouvez plus d'informations ici.

La phobie expliquée

Si prendre l'habitude de se laver les mains après être allé aux toilettes et de se couvrir la bouche lorsqu'on tousse sont des précautions nécessaires pour éviter de propager les germes, il est possible d'aller trop loin et de devenir obsédé par l'idée de se défendre contre ces menaces invisibles, comme l'a fait mon frère. Créée par le Dr William Alexander Hammond en 1879, la mysophobie (ou verminophobie, germaphobie ou bactériophobie) est la peur pathologique de la contamination et des germes. Bien que cela paraisse simple, il existe des critères qui doivent être remplis pour qu'un diagnostic soit posé, de sorte que l'obsession interfère avec les activités quotidiennes de l'individu ou menace sa vie. Parmi les autres symptômes, on peut citer

- Lavage obsessionnel des mains
- Surutilisation des produits d'assainissement
- Propreté excessive
- Éviter les endroits ou les objets perçus comme étant infestés de germes

Traiter votre peur des germes

La mysophobie, comme d'autres phobies et problèmes de santé mentale, ne doit pas rester sans traitement. Une combinaison de méthodes de traitement, telles que la thérapie d'exposition, la psychothérapie et la simple éducation sur les germes ou les environnements trop aseptisés par exemple, peut être utile. Certaines personnes peuvent également bénéficier de l'hypnose, de l'utilisation de médicaments contre l'anxiété ou d'une thérapie spécifiquement conçue pour traiter les TOC si elles présentent également des signes de cette

affection. Dans le cas de mon frère, le simple soutien de sa famille et une éducation sur les bons et les mauvais microbes ont facilement fait l'affaire. Cela montre bien qu'un cas peut être plus extrême ou plus tenace que l'autre et nécessiter des méthodes de traitement différentes.

Attirer l'attention sur la mysophobie

Howie Mandel, acteur, comédien et animateur de jeux télévisés bien-aimé, est l'un des nombreux acteurs qui souffrent de cette angoissante peur des microbes. La racine de son problème ? Le trouble obsessionnel-compulsif, car il se dit obsédé par la question « Et si ? » au quotidien.

En 2009, David Muir, d'ABC News, a suivi Mandel pendant deux semaines, passant des coulisses de Deal Or No Deal à sa maison en Californie, puis à sa suite à Las Vegas, et a été le témoin direct de la manifestation de cette obsession. Comme beaucoup l'ont appris, Mandel insiste pour saluer les participants de Deal Or No Deal avec des coups de poing au lieu de leur serrer la main. (Cela m'a toujours laissé perplexe quant à l'anxiété qu'il ressent lorsqu'il est victime de l'étreinte de l'ours d'un concurrent surexcité). Muir a également observé que Mandel a demandé aux maquilleurs d'utiliser de nouvelles éponges tous les jours et a exigé que son argent soit lavé avant de le manipuler lui-même, pour éviter d'entrer en contact avec des germes. Il a également évité à tout prix les mains courantes et a même révélé que sa décision d'être chauve est due à sa mysophobie.

Selon Mandel, sa plus grande crainte est d'être déclenché par des pensées irrationnelles à des moments inopportuns. « Si je suis déclenché et que j'ai des pensées bizarres dans ma tête qui ne peuvent pas partir, alors ma journée est arrêtée. Ma vie s'arrête », dit-il. Il poursuit en citant l'exemple d'un moment où il a manqué un rendez-vous important. Il courait à l'heure prévue quand il a été interrompu par la pensée qu'il n'avait peut-être pas verrouillé la porte. Alors, ne s'opposant pas à ses TOC, il est retourné à la porte encore et encore pour vérifier. Après la 32e fois, Mandel n'a pas tourné le bouton mais l'a plutôt enfoncé par frustration.

Lorsque les deux semaines de Muir se sont écoulées, il était clair que Mandel souffrait à un niveau élevé de mysophobie ainsi que de TOC. Et cela lui convenait, car le projet a permis de faire la lumière sur les effets paralysants de ces maladies mentales. Aujourd'hui, Mandel continue d'utiliser sa notoriété pour sensibiliser les gens et vaincre les préjugés qui entourent la santé mentale.