

# MYSOPHOBIE Peur des germes, de la contamination, de la saleté

*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*

## Mysophobie Peur des germes, de la contamination, de la saleté

Lien direct avec la pyrophobie : le pus *représente* la contamination bactérienne visible.

Mysophobie légère	Mysophobie sévère
Lavage fréquent des mains	Rituels de décontamination compulsifs
Évitement de surfaces publiques	Isolement social progressif
Vigilance alimentaire	Incapacité à quitter son domicile

La mysophobie sévère est souvent un **TOC** (Trouble Obsessionnel Compulsif) déguisé en phobie simple. La frontière est cliniquement importante.

### Origines possibles

Origine	Détail
Traumatisme	Avoir vécu ou witnessé une blessure grave infectée
Dégoût primitif	Réaction évolutive de protection contre la contagion
Conditionnement	Association répétée plaie → danger/douleur dans l'enfance
Troubles associés	Souvent liée à la mysophobie (peur des germes) ou à la nosocomphobie (peur des infections)

### Lien avec d'autres phobies

Pyrophobie

- └─ Traumatophobie → peur des blessures en général
- └─ Pyrophobie → peur des plaies suppurantes
- └─ Hématophobie → peur du sang
- └─ Nosocomphobie → peur des infections / maladies
- └─ Iatrophobie → peur des médecins / soins

### Impact sur la vie quotidienne

La mysophobie peut avoir des conséquences sérieuses :

- **Refus de soins médicaux**, même urgents
- Difficultés dans les métiers de la santé (abandon de vocation)
- Évitement de certains **films, séries, documentaires** médicaux

- Incapacité à soigner ses propres blessures ou celles de ses proches
- Anxiété lors de simples coupures, par peur qu'elles s'infectent

## Traitements

**Thérapie Cognitive et Comportementale (TCC)** La plus efficace : identifier les pensées irrationnelles et les restructurer progressivement.

**EMDR** Particulièrement utile si la phobie est ancrée dans un traumatisme précis.

**Thérapie d'acceptation (ACT)** Apprendre à tolérer l'inconfort sans en être paralysé.

## Tableau comparatif synthétique

Phobie	Objet de la peur	Intensité du dégoût	Risque médical
<b>Pyrophobie</b>	Pus, plaies infectées	●●●●●	Élevé
<b>Hématophobie</b>	Sang	●●●●○	Élevé
<b>Traumatophobie</b>	Blessures	●●●○○	Moyen
<b>Mysophobie</b>	Germes, saleté	●●●●●	Moyen
<b>Nosocoméphobie</b>	Hôpitaux	●●●○○	Élevé
<b>Trypanophobie</b>	Aiguilles	●●●○○	Élevé
<b>Dermatopathophobie</b>	Maladies de peau	●●●●○	Faible
<b>Nécrophobie</b>	Corps morts	●●●●●	Faible

Ces phobies ne sont pas de simples "caprices" ni de la sensiblerie.

Elles reposent sur des **mécanismes évolutifs réels**, détournés et amplifiés.

Leur point commun le plus profond : elles signalent toutes un danger biologique — infection, contagion, mort — qui, dans notre environnement ancestral, était une information de survie vitale.