

NEVROSIPHOBIE Peur d'être névrosé

Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11

Du grec NEVROSI : NÉVROSE

La peur d'être « névrosé » ne correspond pas vraiment à une phobie classique au sens clinique. Ça peut être une inquiétude persistante concernant son état mental — souvent liée à l'anxiété.

- Une **peur ponctuelle** : tout le monde peut, à un moment, se demander s'il va bien psychologiquement.
- Une **peur envahissante et répétée** : si on pense souvent, que ça angoisse ou qu'on analyse en boucle ses pensées/comportements, on se rapproche plutôt de quelque chose comme l'anxiété ou une forme d'obsession.
- Une **phobie**, au sens strict, concerne généralement un objet ou une situation précise (hauteur, araignées, etc.).

Le terme « névrose » est d'ailleurs assez ancien en psychologie.

Aujourd'hui, on parle plutôt de troubles anxieux, de troubles obsessionnels, etc.

Par exemple, la peur d'avoir un trouble mental peut s'inscrire dans ce qu'on appelle l'**anxiété de santé** ou parfois dans un fonctionnement proche du **trouble obsessionnel compulsif**, quand il y a beaucoup de ruminations.

Les personnes réellement en grande difficulté perdent souvent cette capacité d'auto-questionnement.

Si cette peur :

- revient souvent
- fait douter de soi en permanence
- ou empêche d'être tranquille

en parler avec un professionnel (psychologue, médecin), ne serait-ce que pour se rassurer et mettre des mots précis sur sa névrose.