

NOSOCOMEPHOBIE - DES SOLUTIONS EXISTENT

Surmontez votre phobie de l'hôpital et des lieux de soins médicaux

Nosocomephobie : comment surmonter sa phobie de l'hôpital ?

Murs blancs, blouses médicales et stéthoscopes... Chez certaines personnes, fréquenter un hôpital ou une clinique relève du calvaire. Une peur panique qui peut perturber le parcours de soin. Rassurez-vous, des solutions existent.

Nosocomephobie : la peur des hôpitaux, c'est quoi ?

On la connaît aussi sous l'expression de la « peur de la blouse blanche ». La phobie des hôpitaux, cliniques et autres lieux de soins médicaux a un nom : la nosocomephobie, du grec *nosokomeion* (hôpital) et *phobos* (la peur). Si une anxiété, légère à modérée, avant de consulter un médecin ou de se rendre à l'hôpital est fréquente, une peur paralysante au point de renoncer au soin est bien plus handicapante.

Cette peur irrationnelle pousse en effet les personnes concernées à éviter tant que possible de fréquenter des établissements médicaux. Au-delà de la souffrance psychique qu'elle engendre, la nosocomephobie peut donc avoir des répercussions négatives sur leur santé physique, puisque celles et ceux qui en sont atteints peuvent aller jusqu'à refuser un suivi médical. Bref, il s'agit donc d'une phobie à traiter dès que possible.

Les manifestations de la nosocoméphobie

La peur de l'hôpital peut découler d'un traumatisme plus ou moins ancien, mais ses causes profondes, comme celles de toute phobie, sont souvent complexes.

Comme toute autre peur panique, la phobie des hôpitaux se manifeste par de l'anxiété profonde, des crises d'angoisse, un sentiment de malaise voire des nausées dès que la personne se retrouve au contact, de près ou de loin, d'un lieu de soin médical. Sueurs froides, essoufflement et palpitations font aussi partie du tableau des manifestations possibles de la phobie.

La simple perspective d'une consultation future, ou même le fait de visiter un proche hospitalisé, peut provoquer ce genre de manifestations anxieuses.

La nosocomephobie peut également s'associer voire se confondre avec d'autres phobies en lien avec la santé et l'univers médical : la latrophobie (peur du médecin), l'hémophobie (peur du sang), la nosophobie (peur de tomber malade, à ne pas confondre avec l'hypocondrie, un trouble mental qui s'exprime par la conviction angoissée d'être déjà atteint d'une maladie grave), le mysophobie (peur d'être contaminé par des bactéries ou des parasites), la bélonéphobie (peur des piqûres) et même la claustrophobie, qui s'exprimera par exemple à l'heure de passer un scanner ou une IRM.

Comment lutter contre sa phobie de l'hôpital ?

La plupart des phobies ne disparaissent presque jamais d'elles-mêmes. Mais il existe heureusement plusieurs formes de thérapies qui ont prouvé leur efficacité contre la nosocomé phobie ou les autres types de phobies du médical.

Si la psychothérapie ou les thérapies comportementales et cognitives (TCC) restent incontournables (et parfois complémentaires), l'hypnose a également fait ses preuves pour enrayer ce genre de panique.