

LA NOSOCOMEPHOBIE OU PHOBIE DES HOPITAUX

La nosocomephobie désigne une phobie des hôpitaux, cliniques et centres de soin en général. Plus communément appelée, la peur de la blouse blanche, il s'agit d'une phobie relativement courante et handicapante. On fait le point avec le Dr Caroline, psychiatre référente de l'émission "La Grande Forme".

Vous avez peur d'aller chez le médecin ? Vous avez tendance à reporter vos rendez-vous ? Ne vous inquiétez pas, vous n'êtes pas seul dans le cas ! La nosocomephobie qui désigne une phobie des hôpitaux, cliniques et centres de soin en général, comme l'explique le Dr Caroline.

La peur de la blouse blanche

Vous ressentez des douleurs au ventre depuis quelques jours, et vous alternez entre constipation et diarrhée, ce qui n'est pas votre habitude. Cela vous inquiète un peu, la cousine de votre meilleur ami a découvert un cancer du colon à cause de ces symptômes, d'ailleurs vous avez regardé sur google et Dr Google vous a répondu de façon formelle, cela peut être un cancer, une maladie de Crohn ou une rectocolite ulcéro-hémorragique... Rien de moins.

Donc, vous vous dites qu'il faut prendre un rendez-vous chez votre médecin plutôt rapidement, d'abord le généraliste ou directement prendre un rendez-vous chez le gastro-entérologue ? Et trois semaines plus tard, vous en êtes toujours à procrastiner sur la meilleure façon de procéder. Dans le meilleur des cas, les symptômes ont disparu, mais il se pourrait qu'ils persistent, ce qui augmente encore d'un cran votre inquiétude. Mais rien à faire, vous résistez. En fait, c'est assez fréquent cette crainte d'aller chez son médecin et de retarder le plus possible la prise de rendez-vous en invoquant de multiples excuses (je n'ai pas le temps, mon médecin est débordé, ça va passer tout seul, je suis serré financièrement en ce moment etc.).

Pourtant, il est important de consulter assez rapidement en cas de symptômes inhabituels. Soit c'est bénin, c'est un bobo, et vous serez vite rassuré, tout rentrera rapidement dans l'ordre. Si il s'agit d'un diagnostic plus grave et dans ce cas-là, un retard dans la prise en charge, nécessite alors parfois de devoir recourir à des traitements plus agressifs. En fait, plus tôt le diagnostic est posé et le traitement entamé, meilleures sont les chances de guérison !

Donc, quoi qu'il en soit, vous avez tout intérêt à consulter le plus rapidement possible.

Pourquoi a-t-on peur d'aller chez le docteur ?
La peur du diagnostic qui peut tomber

On s'imagine mille catastrophes mais tant qu'on ne nous le dit pas, ça n'existe pas vraiment. D'autant plus qu'en général nous sommes amateurs du scénario du pire, et en présence de troubles digestifs, nous pensons plus rapidement cancer qu'indigestion...

La peur du médecin lui-même

Son savoir peut-être rassurant mais aussi angoissant. Il risque de nous dire des choses qu'on ne comprend pas toujours, sans oser lui demander des clarifications.

La peur de se sentir juger

On peut se sentir jugé et il risque de nous donner des recommandations pas toujours faciles à suivre "arrêtez de fumer", "mangez moins et perdez du poids". La visite chez le médecin déclenche d'ailleurs ce qu'on appelle l'effet blouse blanche. C'est-à-dire une augmentation de la tension artérielle quand on va chez son médecin, dû au stress ressenti.

La peur d'avoir mal

Ou encore que le médecin prescrive des examens complémentaires inconfortables et douloureux. Aller chez le gastro-entérologue veut dire peut-être gastroscopie ou colonoscopie à la clé, rien de très réjouissant !

Aller chez un médecin qu'on connaît, en qui on a confiance

Cela aidera déjà à diminuer l'anxiété anticipative. Si vous avez des craintes, ou des phobies (la phobie de l'aiguille est très courante) exprimez-les à votre médecin en début de consultation, il en tiendra compte.

Préparer la visite

Anticipez les questions que vous voulez poser, pour ne pas sortir frustré. Et notez ce que le médecin vous dit afin que l'anxiété ne vous fasse pas perdre la moitié des informations en route.

De demander à un proche de vous accompagner

Cette présence vous rassurera dans votre démarche.

Faire quelques exercices de relaxation ou de méditation avant le rendez-vous

Comme de la cohérence cardiaque.