

# NOSOCOMEPHOBIE Peur des hôpitaux et des maladies infectieuses

*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*

## Nosocomephobie Peur des hôpitaux et des maladies infectieuses

Étymologie : *nosos* (maladie) + *komein* (prendre soin) + *phobos*

- Paradoxe cruel : la peur de l'hôpital empêche de soigner ce qui pourrait y conduire
- Aggravée depuis les épidémies modernes (Covid, infections nosocomiales médiatisées)
- Se nourrit de la peur des **bactéries résistantes**, des odeurs hospitalières, des plaies vues en salle d'attente
- Souvent confondue avec l'**iatrophobie** (peur des médecins), dont elle est distincte

### Symptômes

#### Psychologiques

- Panique ou terreur à la simple vue ou à l'évocation des hôpitaux et des cliniques
- Pensées intrusives, cauchemars
- Anticipation anxieuse (éviter hôpitaux, films, images médicales...)

#### Physiques

- Nausées, vomissements
- Vertiges, évanouissement (*syncope vagale*)
- Palpitations, sueurs froides
- Paralysie momentanée ou fuite instinctive

### 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 nosocomephobie (peur des infections) |

### Lien avec d'autres phobies

Nosocomephobie

- ├─ Traumatophobie → peur des blessures en général
- ├─ Mysophobie → peur des germes et de la saleté
- ├─ Hématophobie → peur du sang

- └— Pyrophobie → peur des plaies suppurantes
- └— Iatrophobie → peur des médecins / soins

## Impact sur la vie quotidienne

La nosocomphobie 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>Nosocomphobie</b>      | Hôpitaux              | ●●●○○               | Élevé          |
| <b>Trypanophobie</b>      | Aiguilles             | ●●●○○               | Élevé          |
| <b>Dermatopathophobie</b> | Maladies de peau      | ●●●●○               | Faible         |
| <b>Nécrophobie</b>        | Corps morts           | ●●●●●               | Faible         |

**À retenir** : 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.