

NOSOPHOBIE Peur des maladies

Par Charline D., Docteur en pharmacie

Comme son nom le suggère, la nosophobie est une phobie. Elle correspond à une peur irrationnelle de contracter une maladie grave entraînant le décès. Le traitement de ce trouble est basé sur une psychothérapie bien conduite.

Le terme nosophobie est issu du grec « nosos » pour maladie et « phobos » pour phobie. Il désigne la peur de tomber malade, et plus particulièrement d'être contaminé par une bactérie ou tout agent pathogène transmis par autrui.

Le plus souvent, la nosophobie est concentrée sur une maladie en particulier.

L'origine de ce trouble n'est pas certaine. Il serait lié à la relation qu'un individu entretient avec son corps et son entourage. Lorsque celle-ci se dégraderait, la maladie se manifesterait. D'autres études suggèrent que la nosophobie se développerait suite à un traumatisme comme la perte d'un proche suite à une maladie grave.

Attention à ne pas confondre nosophobie avec hypochondrie. Le nosophobique n'est pas malade, et il le sait, mais il est obsédé par son envie de garder un bon état de santé. L'hypochondrie se manifeste lorsque la personne présente un ou plusieurs symptômes. Dès lors, l'hypochondriaque imagine le pire.

La nosophobie concerne surtout les maladies graves telles que le cancer, les pathologies cardiovasculaires ou infectieuses (paludisme, sida, etc.). Les nosophobiques craignent essentiellement les maladies qui peuvent causer leur décès.

La nosophobie peut également être un symptôme, c'est-à-dire s'ajouter à un trouble ou une pathologie déjà présente. Ainsi, on peut rencontrer ce type de phobie au cours de troubles graves de la personnalité, de troubles obsessionnels ou de phobies sociales.

Symptômes

La nosophobie se traduit par une peur très importante qui conduit le patient à adopter toutes les mesures susceptibles de prévenir la ou les maladies qu'il craint. La peur se transforme en obsession puisqu'elle envahit les pensées du patient et impacte ses activités.

Les patients souffrant de nosophobie vont être particulièrement vigilants sur les endroits qu'ils fréquentent. Ils évitent les lieux propices aux contaminations, par exemple les transports en commun, les hôpitaux, les magasins, les toilettes publiques, etc.

Les nosophobiques prennent donc extrêmement soin de leur état de santé en adoptant certaines mesures d'hygiène telles que la pratique d'une activité physique, une alimentation équilibrée, etc. Ils disposent également souvent d'une armoire à pharmacie conséquente en prévision des maladies.

La peur du patient concerne le corps dans son intégralité, ainsi que l'ensemble de ses fonctions. Elle ne se cantonne pas à un seul organe ou fonction.

Enfin, les nosophobiques ont souvent d'autres peurs associées comme la mort ou l'empoisonnement.

Traitement

Lorsque la nosophobie conduit à des comportements obsessionnels de nettoyage ou de désinfection, il est conseillé de consulter un psychiatre.

A ce jour, la thérapie cognitivo-comportementale semble être la plus efficace pour traiter les phobies. Cependant, d'autres formes de psychothérapie comme la psychanalyse ou l'hypnose peuvent être envisageables.

© <https://www.sante-sur-le-net.com/maladies/psychiatrie/phobies/nosophobie/>