

PHARMACOPHOBIE Peur de ne pas avoir le bon médicament

*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*

La peur de ne pas avoir le bon médicament est assez fréquente, surtout quand on tient à sa santé ou qu'on a déjà vécu une mauvaise expérience.

Elle peut ressembler à une **anxiété liée à la santé** (parfois proche de l'**hypocondrie**, aujourd'hui appelée *anxiété de santé*).

Ce que ça peut être

- **Peur de se tromper** : crainte de prendre un traitement inadapté ou inefficace
- **Manque de confiance** : doute envers soi-même, le médecin ou le système médical
- **Besoin de contrôle** : vouloir être sûr à 100 % (ce qui est rarement possible en médecine)
- **Anxiété de santé** : tendance à anticiper le pire (« et si ce n'était pas le bon ? »)

Comment ça se manifeste

- Vérifier plusieurs fois une ordonnance ou demander plusieurs avis
- Hésiter longtemps avant de prendre un médicament
- Lire excessivement les notices ou forums (ce qui augmente le doute)
- Stress ou angoisse au moment de prendre le traitement

Ce qu'il faut garder en tête

- Les médecins prescrivent en fonction de **données précises** (symptômes, examens, recommandations).
- Il existe rarement un seul "bon" médicament : souvent plusieurs options sont possibles.
- Le doute est humain, mais chercher la certitude absolue peut entretenir l'anxiété.

Comment apaiser cette peur

- **Clarifier avec un professionnel** : poser toutes tes questions au médecin ou pharmacien
- **Limiter les recherches anxigènes** sur internet
- **Se fixer une règle de confiance** : par exemple, suivre l'avis d'un seul professionnel référent
- **Techniques de gestion du stress** : respiration, relaxation
- **Thérapie (TCC)** si la peur devient envahissante

À retenir

Ce n'est pas un manque de logique ou d'intelligence : c'est une réaction de protection. On veut éviter une erreur importante, ce qui est compréhensible — mais son esprit pousse peut-être cette prudence un peu trop loin.