

# PHARMACOPHOBIE Peur des médicaments

*Phobie spécifique, 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 Pharmacophobie - Définition

La **pharmacophobie** est la peur irrationnelle, persistante et excessive des **médicaments** — qu'il s'agisse de les prendre, de les toucher, de les voir ou simplement d'y penser. Elle s'inscrit dans la famille des **phobies spécifiques** et peut se superposer à une **anxiété liée à la santé** ou à un **trouble obsessionnel-compulsif**.

Ce n'est pas de la prudence ou de la méfiance ordinaire envers les médicaments — c'est une **peur disproportionnée** qui peut conduire à refuser des traitements vitaux.

## Les différentes formes

La pharmacophobie n'est pas uniforme — elle peut cibler :

Forme	Description
Peur d'avaler	Difficulté ou refus de déglutir les comprimés (liée parfois à la phagoophobie)
Peur des effets secondaires	Hypervigilance aux notices, catastrophisation
Peur de la dépendance	Même pour des médicaments non addictifs
Peur d'une réaction allergique	Même sans antécédent allergique
Peur de la "chimie"	Méfiance idéologique envers tout ce qui est "artificiel"
Peur des injections	Se superpose à la trypanophobie
Peur d'être empoisonné	Forme plus sévère, parfois liée à la paranoïa

## Comment elle se manifeste

### Sur le plan cognitif :

- Lecture obsessionnelle des notices (focalisée sur les effets rares)
- Pensées intrusives du type *"et si ce médicament me tuait ?"*
- Surinterprétation de chaque sensation corporelle après la prise
- Recherches compulsives sur internet (*cyberchondrie médicamenteuse*)
- Conviction que les médecins minimisent les risques

### Sur le plan comportemental :

- Refus de prendre les médicaments prescrits
- Arrêt prématuré des traitements dès la moindre sensation
- Réduction arbitraire des doses sans avis médical
- Multiplication des avis médicaux pour chercher une alternative
- Accumulation de médicaments sans jamais les utiliser

### Sur le plan physique :

- L'anxiété elle-même produit des symptômes (nausées, palpitations, vertiges) attribués au médicament → **effet nocebo**
- Aggravation de maladies chroniques faute de traitement

### Le cercle vicieux central

Prescription médicale



Lecture de la notice



Focalisation sur les effets secondaires rares



Anxiété anticipatoire intense



Prise du médicament (ou refus)



Moindre sensation corporelle



« C'est un effet secondaire ! »



Arrêt du traitement + renforcement de la peur

### L'effet nocebo — mécanisme clé

À l'inverse de l'**effet placebo** (amélioration par la croyance positive), l'**effet nocebo** est la survenue *réelle* de symptômes due à la *croyance* qu'un médicament est dangereux.

Chez les pharmacophobes, cet effet est particulièrement puissant :

- Nausées après une simple gélule inoffensive
- Maux de tête après un placebo présenté comme "fort"
- Palpitations à la seule vue d'une boîte de médicaments

Cela **valide subjectivement** leur peur, entretenant le cycle.

### CAUSES ET FACTEURS DE RISQUE

#### Expériences passées :

- Réaction allergique ou effet secondaire sévère vécu personnellement
- Avoir été témoin d'un proche touché par un médicament
- Mauvaise expérience médicale ancienne (iatrophobie associée)

#### Psychologiques :

- Personnalité anxieuse ou hypersensible
- Besoin de contrôle élevé — *le médicament "fait quelque chose" sans qu'on maîtrise quoi*
- Intolérance à l'incertitude
- TOC sous-jacent (contamination, perfectionnisme)

#### Culturels et sociaux :

- Méfiance culturelle envers la médecine conventionnelle
- Influence de discours anti-médicaments sur internet
- Entourage anxieux ou méfiant envers les traitements

### CONSÉQUENCES MÉDICALES — LE DANGER RÉEL

C'est ici que la pharmacophobie devient **médicalement sérieuse** :

- **Non-observance thérapeutique** : abandon d'antibiotiques, d'anticoagulants, d'antidiabétiques, de chimiothérapies...
- **Aggravation de maladies chroniques** : HTA, diabète, dépression, épilepsie...
- **Rechutes psychiatriques** : arrêt des antidépresseurs ou antipsychotiques
- **Résistances aux antibiotiques** (arrêts prématurés)
- **Sentiment de culpabilité** chez les parents refusant de médicamenter leurs enfants

À ne pas confondre avec...

Concept	Description	Différence
<b>Méfiance raisonnée</b>	Questionnement légitime sur un traitement	Proportionnée, n'empêche pas les soins
<b>Trypanophobie</b>	Peur des aiguilles/injections	Plus spécifique, pas tous médicaments
<b>Hypocondrie / TAiS</b>	Peur d'être malade	Peut coexister mais objet différent
<b>TOC de contamination</b>	Peur d'être "pollué" par une substance	Rituels de décontamination associés
<b>Délire de persécution</b>	Conviction d'être empoisonné	Dimension psychotique, pas une phobie

### TRAITEMENTS

#### 1. TCC — référence principale

- Identifier et restructurer les pensées catastrophistes sur les médicaments
- **Exposition graduelle** : regarder une boîte → la tenir → lire la notice sans rituel → prendre le médicament
- Psychoéducation sur le fonctionnement réel des médicaments et l'effet nocebo

## 2. ACT (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement)

- Apprendre à tolérer l'incertitude liée à la prise médicamenteuse
- Agir en accord avec ses valeurs (se soigner) malgré la peur

## 3. Travail sur les croyances sous-jacentes

- Besoin de contrôle, méfiance envers le corps médical
- Retraitement de traumatismes médicaux passés (EMDR si nécessaire)

## 4. Collaboration médecin-psychologue

- Expliquer les mécanismes pharmacologiques simplement
- Proposer des introductions très progressives aux traitements
- Éviter la surcharge d'informations sur les effets secondaires

### Point clé à retenir

La pharmacophobie n'est pas de l'ignorance ni de l'irrationnalité pure — elle naît souvent d'une **expérience douloureuse** ou d'un **besoin légitime de contrôle** face à l'incertitude médicale. Mais non traitée, elle peut coûter la santé, voire la vie. La prise en charge vise à **réconcilier la personne avec les soins**, pas à la forcer à avaler des médicaments.