

# PNEUMOPHOBIE Peur de respirer

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,  
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11*

**Pneumophobie** = peur de respirer ou de l'air.

La **pneumophobie** désigne la **peur de respirer** ou, plus largement dans certains usages, la peur de l'air ou du souffle.

Étymologie :

- *pneumo-* (πνεῦμα) = souffle, air, respiration
- *phobos* = peur

**Comment elle peut se manifester :**

- Anxiété liée à l'acte de respirer (sentir sa respiration, peur de "mal respirer") ;
- Sensation d'étouffement ou peur de manquer d'air ;
- Évitement de situations où la respiration est ressentie comme difficile ;
- Parfois association avec des crises d'angoisse ou de panique.

À noter :

- Ce terme est **rare et non reconnu comme phobie clinique officielle** ;
- Il peut se rapprocher de troubles anxieux avec symptômes somatiques (ex : attaques de panique, hyperventilation) ;
- À ne pas confondre avec la **pneumophobie médicale classique**, qui peut aussi désigner la peur des phénomènes liés aux poumons ou à l'air dans certains contextes anciens.