

PNIGOPHOBIE Peur de l'étouffement / étranglement

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

La **pnigophobie** désigne la **peur de s'étouffer, d'être étranglé ou de suffoquer**.

Le terme vient du grec :

- **pnigein** (πνίγειν) = étouffer, étrangler
- **-phobie** = peur

Symptômes possibles

Une personne souffrant de pnigophobie peut :

- Craindre d'avalier certains aliments par peur de s'étouffer ;
- Éviter les situations où elle pense manquer d'air ;
- Ressentir une forte anxiété en présence d'objets ou de vêtements serrés autour du cou ;
- Interpréter certaines sensations normales de la gorge ou de la respiration comme un danger imminent.

À distinguer de

- La **peur normale de l'étouffement**, qui est une réaction de protection.
- La **dysphagie** (difficulté physique à avaler), qui est un problème médical et non une phobie.
- Certains **troubles anxieux** ou **attaques de panique**, qui peuvent donner une sensation de manquer d'air.

Exemple

Une personne peut éviter de manger seule, couper ses aliments en très petits morceaux ou refuser certains aliments solides par crainte de s'étouffer, même lorsqu'aucun risque médical particulier n'est présent.

La pnigophobie est généralement considérée comme une **phobie spécifique** lorsqu'elle entraîne une peur intense, persistante et disproportionnée par rapport au danger réel.