

PULVEROPHOBIE Peur de la poudre

*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 ou phobie de la poudre

Oui, tout à fait ! Il est possible de développer une peur ou même une véritable phobie de la poudre. Voici ce qu'on sait à ce sujet :

Des phobies apparentées reconnues

Il n'existe pas de nom clinique universellement établi *spécifiquement* pour la poudre, mais cette peur s'inscrit dans plusieurs catégories :

- **Amathopobie** — peur de la poussière et des particules fines (qui inclut souvent les poudres)
- **Mysophobie** — peur de la contamination ou de la saleté, souvent associée à la poudre inconnue
- **Phobie spécifique de type "autre"** — le DSM-5 (manuel de diagnostic) reconnaît les phobies de substances ou textures particulières

Sous quelle forme cela se manifeste-t-il ?

La peur de la poudre peut prendre différentes formes :

- **Peur de la texture** : sensation désagréable ou insupportable au toucher (souvent liée à une hypersensibilité sensorielle, fréquente dans les troubles du spectre autistique)
- **Peur d'inhaler** : crainte d'avalier des particules, de s'étouffer ou d'être empoisonné
- **Peur de contamination** : peur que la poudre soit toxique ou porteuse de germes
- **Réaction traumatique** : suite à un événement lié à de la poudre (explosion, intoxication, etc.)

Comment se développe-t-elle ?

Comme toute phobie spécifique, elle peut naître :

- D'une **expérience traumatisante** (avoir avalé, inhalé ou été blessé par une poudre)
- D'un **apprentissage par observation** (voir quelqu'un avoir une réaction grave)
- D'une **sensibilité sensorielle** innée ou développée
- Parfois, **sans cause identifiable**

Est-ce que cela se soigne ?

Les phobies spécifiques répondent généralement très bien à :

- La **thérapie d'exposition progressive** (TCC)
- La **désensibilisation** (EMDR si liée à un trauma)
- Dans certains cas, un accompagnement médicamenteux temporaire

Si cette peur vous affecte au quotidien, consulter un psychologue ou un psychiatre est conseillé.