

QUINTOPHOBIE Peur des crises de toux

*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*

Le quintophobe a une peur générale ou spécifique de la toux.

Autrement dit, il peut avoir peur de certaines toux (soi-même, autrui, crises, uniquement dans certaines circonstances) ou de toutes les toux sans exception.

Dans certains cas, la sphère sociale, professionnelle, voire familiale s'en trouve perturbée.

Traitement de la quintophobie

Le quintophobie a une peur générale ou spécifique de la toux. Autrement dit, il peut avoir peur de certaines toux (soi-même, autrui, crises, uniquement dans certaines circonstances) ou de toutes les toux sans exception. Dans certains cas, **la sphère sociale, professionnelle, voire familiale s'en trouve perturbée**. Le patient est d'autant obnubilé par la toux que tout le monde peut potentiellement tousser.

Cette phobie peut rapidement devenir infernale. Il n'est pas rare que le patient se **replie sur lui** avec un état de déprime, voire une **dépression** consécutive au trouble initial. Dans d'autres cas, cette forme d'**anxiété sociale** peut s'en trouver accrue, tant la personne évite les expositions sociales.

Quel traitement psychologique de la quintophobie ?

Il est assez opportun de déterminer ce qui se cache derrière cette peur : phobie des maladies, des microbes, du bruit de la toux, dégoût etc. De cela va dépendre notamment le déroulement de la thérapie. La quintophobie répond généralement très bien aux thérapies comportementales et cognitives. Une déconstruction systématique des **pensées dysfonctionnelles** ainsi qu'une exposition progressive à l'objet (toux) sont des exemples de techniques utilisées.

© <https://www.vaincre-phobie.com/1062-quintophobie>

Existe-t-il une phobie des personnes qui toussent ?

Misophonie : Quand les bruits de la vie vous rendent fou

Certaines personnes ressentent une rage ou une peur intense lorsqu'elles entendent des bruits de mastication, de crachat ou de raclement de gorge. Il s'avère qu'elles souffrent peut-être d'une affection rare appelée misophonie.