

TOCOPHOBIE Peur d'avoir un TOC

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

La peur ou la phobie d'avoir un TOC (Trouble obsessionnel-compulsif) n'a pas vraiment de nom officiel unique, mais on peut la comprendre comme une **anxiété liée à l'idée de développer une maladie mentale**.

On rapproche souvent ça de deux choses :

- **L'anxiété de santé** (hypocondrie) : la peur excessive d'avoir ou de développer une maladie, ici un TOC.
- Une forme d'**anxiété anticipatoire** : la peur d'un problème futur, même s'il n'est pas présent.

Ce qui est intéressant, c'est que cette peur peut parfois ressembler... à des mécanismes du TOC lui-même :

- Pensées intrusives du type "et si j'en avais un ?"
- Besoin de se rassurer ("je vérifie que je n'ai pas de symptômes")
- Doutes répétés

Mais attention : **avoir peur d'avoir un TOC ne veut pas dire que l'on en a un**. La différence clé, c'est que dans un vrai TOC, il y a des obsessions persistantes + des compulsions (rituels, vérifications, etc.) qui prennent beaucoup de temps et perturbent la vie quotidienne.

Si cette peur devient envahissante, ça peut valoir le coup d'en parler à un professionnel (psychologue ou psychiatre), surtout si :

- On y pense souvent
- Ça fait éviter des situations
- On cherche constamment à se rassurer