

## TOKOPHOBIE Peur de tomber enceinte

*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*

Qu'est ce qui fait le plus peur exactement :

- la grossesse
- l'accouchement
- la responsabilité
- ou juste le risque

Avoir peur de tomber enceinte ne veut pas dire qu'il y a "un problème".  
C'est souvent une réaction liée à :

- Un besoin de sécurité
- Un manque d'informations rassurantes
- Ou une sensibilité personnelle à l'incertitude

La **tokophobie** toucherait 14 % des femmes dans le monde. Elle peut impacter la capacité de tomber enceinte, pouvant aller jusqu'à l'infertilité.

Comprendre la **peur de tomber enceinte** ( appelée *tokophobie* quand elle est très intense) demande de regarder à la fois les aspects émotionnels, physiques et sociaux. C'est une peur plus fréquente qu'on ne le pense, et elle peut avoir plusieurs origines.

### POURQUOI CETTE PEUR PEUT APPARAÎTRE

#### Peur des changements du corps

La grossesse implique des transformations importantes : prise de poids, douleurs, accouchement...

Certaines personnes ont du mal avec l'idée de perdre le contrôle de leur corps ou de vivre une expérience physique intense.

#### Crainte de la responsabilité

Avoir un enfant change profondément la vie.

La peur peut venir de questions comme :

- *Est-ce que je serai capable ?*
- *Est-ce que je suis prêt(e) financièrement, émotionnellement ?*

#### Peur liée à la santé ou à la douleur

- Peur de l'accouchement (douleur, complications)
- Inquiétudes médicales pour soi ou le bébé

## **Expériences passées ou éducation**

- Témoignages négatifs entendus
- Expériences personnelles difficiles (grossesse compliquée, IVG, etc.)
- Éducation basée sur la peur ou le tabou autour de la sexualité

## **Manque de contrôle / peur de l'imprévu**

Même avec une contraception, le risque zéro n'existe pas.

Cette incertitude peut générer de l'angoisse, surtout si tu as besoin de tout maîtriser.

## **Ce que tu peux ressentir**

- Anxiété après un rapport sexuel
- Peur persistante malgré une protection
- Besoin de vérifier (tests, calcul des cycles, etc.)
- Évitement des relations sexuelles

## **MIEUX GÉRER CETTE PEUR**

### **S'informer**

Comprendre réellement aide souvent à réduire les peurs irrationnelles.

- Les probabilités de grossesse
- Le fonctionnement de ton corps
- Les moyens de contraception

**Choisir une contraception adaptée** - Se sentir protégé(e) = moins d'angoisse.

Par exemple :

- Pilule
- Stérilet (DIU)
- Préservatif
- Double protection (préservatif + autre méthode)

### **En parler**

- Avec un(e) partenaire
- Avec un professionnel de santé (médecin, sage-femme)
- Avec un psy si la peur est envahissante

### **Travailler sur l'anxiété**

Techniques utiles :

- Respiration

- Thérapie (notamment TCC)
- Identifier les pensées catastrophiques