

TRAUMATOPHOBIE Peur des blessures en général

*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*

Traumatophobie Peur des blessures physiques

- Peut se manifester par une incapacité à regarder une **simple égratignure**
- Souvent associée à un hypercontrôle corporel : inspection quotidienne de la peau
- Fréquente chez les personnes ayant subi des accidents ou opérations traumatisantes

Lien avec d'autres phobies

Traumatohobie

- └— Pyrophobie → peur des plaies suppurantes
- └— Mysophobie → peur des germes et de la saleté
- └— Hématophobie → peur du sang
- └— Nosocomphobie → peur des infections / maladies
- └— Iatrophobie → peur des médecins / soins

Impact sur la vie quotidienne

La traumatophobie peut avoir des conséquences sérieuses :

- **Refus de soins médicaux**, même urgents
- Difficultés dans les métiers de la santé (abandon de vocation)
- Évitement de certains **films, séries, documentaires** médicaux
- Incapacité à soigner ses propres blessures ou celles de ses proches
- Anxiété lors de simples coupures, par peur qu'elles s'infectent

Traitements

Thérapie Cognitive et Comportementale (TCC) La plus efficace : identifier les pensées irrationnelles et les restructurer progressivement.

EMDR Particulièrement utile si la phobie est ancrée dans un traumatisme précis.

Thérapie d'acceptation (ACT) Apprendre à tolérer l'inconfort sans en être paralysé.

Tableau comparatif synthétique

Phobie	Objet de la peur	Intensité du dégoût	Risque médical
Pyophobie	Pus, plaies infectées	●●●●●	Élevé
Hématophobie	Sang	●●●●○	Élevé
Traumatophobie	Blessures	●●●○○	Moyen
Mysophobie	Germes, saleté	●●●●●	Moyen
Nosocoméphobie	Hôpitaux	●●●○○	Élevé
Trypanophobie	Aiguilles	●●●○○	Élevé
Dermatopathophobie	Maladies de peau	●●●●○	Faible
Nécrophobie	Corps morts	●●●●●	Faible

À retenir : ces phobies ne sont pas de simples "caprices" ni de la sensiblerie. Elles reposent sur des **mécanismes évolutifs réels**, détournés et amplifiés. Leur point commun le plus profond : elles signalent toutes un danger biologique — infection, contagion, mort — qui, dans notre environnement ancestral, était une information de survie vitale.