

URINOPHOBIE

Peur d'avoir envie d'uriner
Peur d'avoir envie d'aller aux toilettes

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

L'urinophobe a une peur panique de ne pas pouvoir se maîtriser et de s'uriner sur soi. Un cercle vicieux s'instaure avec des "vérifications" intempestives, une recherche fréquente de WC, de l'anxiété etc. Rien ne permet de rassurer le sujet lorsqu'il est pris d'une "envie", accrue par l'anxiété.

Traitement de l'urinophobie

L'urinophobie se rapproche beaucoup de la laxophobie. Parfois les deux phobies se conjuguent. L'urinophobe a une peur panique de ne pas pouvoir se maîtriser et de s'uriner **sur soi**. Un cercle vicieux s'instaure avec des "vérifications" intempestives, une recherche fréquente de WC, de l'anxiété etc. Rien ne permet de rassurer le sujet lorsqu'il est pris d'une "envie", accrue par l'anxiété. Souvent, le patient pense d'abord à une maladie organique. Parfois, malgré l'avis de son médecin traitant, un doute quant à son état de santé physique persiste.

Les symptômes sont caractéristiques :

- "envie" régulière d'aller aux WC,
- impression de ne pas pouvoir se retenir,
- anxiété accrue lorsque des WC sont inaccessibles ou occupés,
- conviction importante que son organisme ne fonctionne pas correctement.

Il n'est pas rare que le patient évite de trop boire d'eau ou toute autre boisson par crainte de devoir aller aux WC. Les répercussions en terme de santé peuvent être graves.

Quel traitement psychologique de l'urinophobie ?

Après une évaluation de la problématique, le traitement psychologique est relativement aisé. Il s'agira d'exercices cognitifs et comportementaux gradués. Le patient ressent un soulagement un bout d'un à deux mois et une stabilisation des symptômes au bout de 4 mois, en moyenne. La thérapie nécessite une motivation et une implication fortes.