

APOPATHOPHOBIE

Peur d'être pris d'une envie de déféquer ou peur des excréments.

Alain Héril, Psychanalyste et sexothérapeute

L'Apopathophobie est la peur d'aller à la selle ou d'en avoir envie. La personne qui souffre de cette phobie est prise d'angoisse au moment où elle sent un besoin de déféquer. Cette panique se manifeste par des sensations de vertiges, des maux de têtes insupportables. Si elle se retient elle peut se créer des troubles intestinaux importants qui vont, de fait augmenter sa phobie.

Définition : qu'est-ce que l'apopathophobie ?

Si l'apopathophobie peut se cristalliser uniquement sur **la peur de la diarrhée**, elle peut s'étendre à tout ce qui se rapporte, de près ou de loin aux excréments (forme, couleur...) Cette phobie, essentiellement masculine, peut trouver sa cause dans **des situations traumatiques durant l'enfance**, en lien avec la défécation (humiliation, punition..). Les apopathophobes s'assurent de ne fréquenter que des endroits où il y a des toilettes, voire utilisent des laxatifs avant de partir de chez eux pour être sûrs de ne pas être « pris au dépourvu ». **Une envie pressante peut provoquer une véritable crise de panique** chez l'apopathophobe, à qui il est recommandé de suivre **une psychothérapie** pour mettre en lumière les traumatismes en cause dans cette phobie.

Comportements associés à la phobie de faire caca

L'apopathophobie peut se cristalliser essentiellement sur la peur de la diarrhée. Certains apopathophobes finissent par développer une phobie des excréments et de tout ce qui y ressemble de près ou de loin (par l'aspect ou la couleur). Cette phobie est assez masculine et on la retrouve très fréquemment chez les enfants au moment de l'acquisition de la propreté.

L'apopathophobe peut rechercher essentiellement les lieux où il est certain de trouver des toilettes. De ce fait, c'est un vrai parcours de repérage auquel il s'adonne. Il peut aussi se forcer à déféquer (en prenant des laxatifs) avant chaque sortie de son domicile. Mais cette habitude peut entraîner une certaine irritation du colon, dommageable à long terme.

Causes : d'où vient cette angoisse face à l'idée d'aller aux toilettes ?

La plupart du temps, la cause de cette phobie est une obligation à la propreté survenue trop tôt dans l'enfance. Le lien avec la défécation, la punition et le stress se fait d'office ravivant de vieilles blessures enfouies. On peut trouver aussi des situations traumatisques où le sujet s'est retrouvé humilié parce qu'il avait fait sur lui soit en classe soit au sein même de sa propre famille.

Conséquences physiques, psychiques et comportementales

Lorsque l'envie d'aller à la selle a lieu au cours d'une soirée ou lors d'une réunion, c'est-à-dire à un moment jugé inopportun, le sujet peut avoir un malaise et ressentir une crise de panique extrêmement forte avec des palpitations cardiaques, des suées abondantes et une impression de mourir très aigüe.

Quels sont les traitements disponibles pour vaincre l'apopathophobie ?

Une psychothérapie est à recommander pour ce type de phobie. Les liens avec des peurs de l'enfance, des traumatismes archaïques sont trop prégnants pour ne pas consulter un psychothérapeute et prendre le temps de dénouer ce qui a occasionné une telle phobie.

La prise en charge de l'apopathophobie nécessite une approche personnalisée selon qu'il s'agisse de **jeunes enfants ou d'adultes**. Plusieurs solutions thérapeutiques sont possibles :

- **Les TCC (Thérapies Cognitives et Comportementales)** : Particulièrement efficaces pour traiter ce problème, les TCC permettent la mise en place d'une exposition progressive aux situations redoutées.
- **La consultation d'un psychologue** : Un premier rendez-vous avec un psychologue permet d'établir un diagnostic précis et d'identifier les origines du trouble.
- **L'hypnose** : L'approche aide à modifier les schémas de pensée associés à la peur de déféquer.
- **L'homéopathie** : Peut être utilisée en complément d'autres thérapies pour gérer l'anxiété associée. A lire notre article dédié : Quelle homéopathie contre le stress et l'anxiété ?

Le choix du traitement dépend de l'intensité des symptômes et de l'âge du patient. Une approche combinée est souvent recommandée pour de meilleurs résultats.

Analyse d'un cas d'apopathophobie

Mathieu est un homme de 54 ans. Il souffre d'apopathophobie depuis toujours dit-il. C'est un véritable calvaire. Lorsque l'envie de déféquer lui vient, il redevient le petit garçon de 2 ans et demi frappé par son père pour ne pas savoir encore faire sur le pot. Pourtant, Mathieu a réussi sa vie professionnelle, est marié, a des enfants mais il y a toujours cette peur qui le tenaille constamment. Il fait attention à ce qu'il mange, change de caleçon six fois par jour, ne peut pas avoir de gaz intestinaux sinon c'est le "risque d'une débâcle" (ce sont ses mots). "*Il faut enfin que j'apprenne à cesser de vivre comme une merde*" dira-t-il un jour au détour d'une séance de thérapie. C'est ce à quoi il s'attelle depuis quelques temps maintenant...

Phobies associées à l'apopathophobie

- Peur des excréments : scatophobie, coprophobie
- Peur de la douleur au moment de déféquer : défécalesiphobie, défécalcésiophobie
- Peur de la diarrhée : laxophobie

D'autres phobies liées au corps humain :

- Cystophobie : la peur d'uriner
- Emetophobie : la peur de vomir
- Hémophobie : la peur du sang
- Gymnophobie : la peur de la nudité
- Algophobie : la peur de la douleur