

CANCÉROPHOBIE Peur du cancer

La cancérophobie, comme son nom l'indique, est la peur panique à l'idée d'avoir un cancer. Cette peur est accompagnée de la crainte à l'idée de mourir. Parfois, la phobie va se cristalliser sur un organe précis (cancer de l'utérus, de l'estomac par exemple).

Les personnes qui souffrent de ce genre de phobie, sont sans cesse en train de dramatiser et de chercher la signification du moindre symptôme dont souffre leur corps (cela pourrait s'apparenter à une sorte d'hypocondrie, sauf que, dans ce cas, la moindre gêne physique serait la conséquence d'une tumeur). Le nombre de personnes qui souffrent de cancérophobie a augmenté de façon exponentielle ces dernières années, grâce (ou à cause) des avancées de la médecine et de toutes les informations relayées par les médias. Cette peur est une variante de la phobie des maladies ou nosophobie.

© <https://www.doctissimo.fr/psychologie/diaporamas/les-phobies-les-plus-courantes/la-cancerophobie>

Comment vaincre la peur du cancer ?

Le recadrage cognitif : repenser la phobie du cancer

La première étape de la TCC est souvent le recadrage cognitif. Cette technique vous aide à identifier et à remettre en question vos pensées irrationnelles (distorsions cognitives), notamment celles liées à la peur d'avoir un cancer. Est-il normal d'avoir peur du cancer ?

Voir l'article La peur du cancer – Carcinophobie - Rodolphe Oppenheimer

Beaucoup d'entre nous craignent les maladies mortelles qui prévalent aujourd'hui, en particulier celles comme le cancer. Dans la plupart des cas, cependant, cette peur est rationnelle, et même normale dans une certaine mesure.

Pourquoi suis-je si inquiet à propos du cancer ?

Les raisons qui poussent les gens à s'inquiéter du cancer sont multiples. Peut-être qu'un proche a reçu un diagnostic. Ou peut-être présentez-vous des symptômes qui vous font penser à un cancer. Nous disposons d'informations sur les causes, les facteurs de risque, les signes et les symptômes.

Comment faire pour arrêter de trop penser que j'ai un cancer ?

La relaxation progressive, la méditation et la visualisation guidée peuvent contribuer à réduire le stress et l'anxiété.

Est-ce qu'un choc émotionnel peut provoquer un cancer ?

La recherche n'a pas démontré l'existence formelle d'un lien de cause à effet entre le stress et le cancer. La relation entre la santé émotionnelle (psychologique) et la santé physique est très complexe. Le stress psychologique peut avoir des répercussions sur le plan physique.

Quel cancer est déclenché par le stress ?

Selon une nouvelle étude, le stress psychologique pourrait aggraver le risque de cancer chez les personnes présentant une prédisposition génétique à cette maladie. Les résultats montrent que le cortisol, hormone du stress, augmente le risque de cancer du sein et de la prostate chez les personnes porteuses de mutations des gènes BRCA.

La pensée positive peut-elle vaincre le cancer ?

Aucune étude n'a démontré scientifiquement qu'une personne puisse contrôler l'évolution de son cancer par la seule force de sa pensée , même si les patients le croient souvent. De nombreux cas individuels témoignent du pouvoir des attitudes et des émotions positives.

Est-ce que le moral joue sur le cancer ?

Au total, bien que la santé mentale ne puisse pas prévenir directement du cancer, elle peut jouer un rôle indirect dans le maintien d'un mode de vie sain et dans la gestion des facteurs de risque liés au cancer.