

COPRASTASOPHOBIE

Peur de la constipation

ou apopathodiaphulatophobie

L'apopathodiaphulatophobie renvoie à la peur d'être constipé.

Vivre avec cette phobie, c'est changer son alimentation pour choisir des alimentations favorisant le transit. Cela entraîne une consommation excessive de laxatif pouvant avoir des conséquences sur la santé.

Traitement de la coprastasophobie

La phobie de la constipation prête souvent à sourire et est **rarement prise au sérieux**, y compris par l'entourage du patient. Pourtant, il s'agit d'une **souffrance réelle** qui peut envahir progressivement toute la vie de la personne qui en est "victime". La phobie se traduit par une peur irraisonnée à l'**idée d'être constipé**, de ne pas aller à la selle normalement.

Le patient est souvent conforté dans sa phobie par des **sensations corporelles** qu'il interprète comme une manifestation de sa constipation. L'utilisation de différents stratagèmes d'évitement ne sont pas rares : **consommation de laxatifs** notamment et ce, sans aucun avis médical. Le patient se retrouve souvent **isolé dans sa phobie** : incompréhension, honte, culpabilité, et mésestime de soi accompagnement souvent le sujet.

Quel traitement psychologique de la coprastasophobie et de l'apopathodiaphulatophobie ?

Le patient arrive souvent à un stade où il pense qu'une aide ne lui sera d'aucun secours tant sa souffrance est profonde. Pourtant les thérapies comportementales et cognitives apportent la plupart du temps en un grand soulagement à la personne. Des exercices d'exposition à la phobie sont donnés au patient, au fur et à mesure des séances et en fonction de ses progrès. Le psychologue combine la plupart du temps à cela une analyse des pensées anxieuses entraînant les comportements phobiques. D'autres techniques peuvent également être combinées à la première en cas de nécessité.