

DIAPNOPHOBIE Peur de la transpiration excessive ou de suer

Traitement de la diapnophobie ou la diaprophobie (Peur de la transpiration excessive ou de suer)

Dans le cas de cette phobie, la personne est souvent **prise dans un cercle vicieux**. La peur de transpirer provoque **une angoisse** avec des manifestations habituelles : **palpitations, nervosité, transpiration**. Le patient constate qu'il sue constamment, ce qui **accroît l'angoisse initiale** et provoque une transpiration plus importante et ainsi de suite.

Le patient a souvent essayé différents stratagèmes pour masquer, voire arrêter sa transpiration excessive : crème, gel, lingettes, douches à répétition. Mais comme il ne s'agit pas d'un problème médical, **toutes ces solutions sont vaines**. La diapnophobie ou diaprophobie est une phobie sociale au même titre que l'éreutophobie. Lors de certains situations sociales (ou lorsqu'il les imagine), le patient va **avoir peur de suer** et donc le plus souvent transpirer. Cette phobie peut concerner l'ensemble du corps ou seulement certaines parties du corps comme le visage ou les mains notamment.

Quel traitement psychologique de la diapnophobie ou la diaprophobie ?

La plupart du temps, un maigre doute persiste chez le patient par rapport à l'origine totalement psychologique de son trouble. Autrement dit, malgré des consultations auprès de spécialistes (dermatologues par exemple), le patient n'est pas convaincu à 100% qu'il s'agit d'un problème psychologique et non pas médical. Le premier travail va donc consister à faire **prendre conscience au patient du caractère totalement psychologique de sa difficulté**. Une fois cette étape passée, le travail à proprement parler peut commencer. Il consistera pour l'essentiel en une restructuration cognitive, c'est-à-dire une analyse des pensées dysfonctionnelles et leur rectification. Des expositions en situation peuvent également être préconisées.

© <https://www.vaincre-phobie.com/1047-diapnophobie-ou-diaprophobie-peur-de-la-transpiration-excessive-ou-de-suer>