

# MICROBIOPHOBIE

## PEUR DES MICROBES

### **Bacillophobie** Peur des microbes

La **mysophobie** (du grec ancien : μύσος / músos « crime, souillure, impureté » et φόβος / phóbos « peur, phobie ») est une peur malade et irrationnelle d'être en contact avec la saleté ou d'être contaminé par des microbes, des bactéries et des parasites. On parle aussi de germophobie ou germaphobie, peur des germes.

Si vous éprouvez une peur anormale des microbes, vous souffrez peut-être de mysophobie. Vous ne devriez pas avoir à vivre dans la crainte d'être exposé(e) à des microbes. Les microbes sont toujours présents, mais ils ne provoquent pas systématiquement de maladies. Votre professionnel de santé peut vous aider à explorer vos sentiments et à apprendre des stratégies d'adaptation saines.

La thérapie cognitivo-comportementale d'exposition avec prévention de la réponse. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est fréquemment mise en avant comme la méthode de traitement la plus efficace pour le TOC, dont celui de la phobie des microbes.

### **En quoi consiste la peur des microbes**

La phobie des microbes est bien plus qu'une simple crainte des germes ou des bactéries.

**C'est une peur qui peut devenir envahissante et qui peut sérieusement entraver votre qualité de vie.**

Imaginez ressentir une grande anxiété à l'idée d'entrer dans un lieu public et de toucher à quelque chose qui s'y trouve.

Cette anxiété vous pousse à des comportements extrêmes pour éviter tout ce qui pourrait être « contaminé », limitant ainsi vos activités et vos interactions sociales.

### **Mais d'où vient cette peur des microbes ?**

#### **Est-ce une simple préoccupation pour la propreté ou y a-t-il quelque chose de plus profond?**

Vous pourriez être surpris d'apprendre que cette phobie est souvent l'une des expressions du trouble obsessionnel-compulsif (TOC) qui englobe également la phobie de la saleté.

En effet, les rituels de lavage des mains ou de nettoyage peuvent devenir des comportements compulsifs, surtout si vous êtes également aux prises avec le TOC.

Cette phobie des microbes s'inscrit dans le contexte de notre société moderne où la propreté et l'hygiène sont plus que jamais au cœur des préoccupations.

## **La phobie des microbes en tant qu'expression du trouble obsessionnel-compulsif**

Le trouble obsessionnel-compulsif (TOC) est une condition psychologique complexe marquée par des pensées intrusives, appelées obsessions, et des comportements répétitifs, connus sous le nom de compulsions.

**Ces comportements sont mis en place et répétés pour apaiser l'anxiété générée par les obsessions à mesure qu'elles reviennent à l'esprit.**

La phobie des microbes peut être définie comme une sous-catégorie du TOC, où la peur de la contamination par les germes est la thématique principale des obsessions.

Une recherche menée par Abramowitz et ses collègues en 2010 et publiée dans le *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* a mis en lumière les préoccupations obsessionnelles liées à la contamination et à la saleté chez les personnes atteintes de TOC.

Ces préoccupations peuvent les amener à des comportements compulsifs, comme le lavage des mains pendant des heures, dans une tentative de se «protéger» pour neutraliser leurs angoisses.

**Ce comportement crée un cycle vicieux où les obsessions et les compulsions s'intensifient mutuellement, rendant la condition de plus en plus envahissante.**

### **Les symptômes de la peur des microbes**

La phobie des microbes est une condition complexe qui se manifeste à travers une variété de symptômes, souvent regroupés en trois grandes catégories : les obsessions, les compulsions et l'anxiété.

Ces symptômes peuvent avoir un impact considérable sur la qualité de vie et le bien-être général des personnes qui en souffrent.

Nous allons maintenant plonger dans le détail de ces symptômes pour mieux comprendre comment ils se manifestent et s'entrecroisent, exacerbant ainsi la détresse psychologique.

### **L'anxiété et les obsessions**

Les personnes qui souffrent du TOC de phobie des microbes sont confrontées à une anxiété persistante et débilitante centrée sur la crainte de la contamination.

**Le moindre contact (ou anticipation de contact) avec des objets ou des surfaces, même des interactions humaines, perçus comme potentiellement contaminés, peut engendrer une angoisse profonde.**

Ces pensées obsessionnelles ne sont pas seulement envahissantes : elles monopolisent l'esprit au point de générer un niveau d'anxiété qui peut être accablant.

### **Voici une liste d'obsessions couramment associées à ce type de TOC :**

- Crainte de toucher des poignées de porte ou des boutons d'ascenseur (ou tout autre élément se trouvant dans les lieux publics);
- Peur de la contamination par des aliments ou des boissons ;
- Obsession de la propreté des surfaces de travail ou des espaces de vie ;
- Inquiétude constante à propos de la transmission de germes lors d'interactions sociales ;
- Peur de toucher de l'argent ou des objets partagés comme des stylos ou des téléphones ;
- Anxiété à l'idée de fréquenter des lieux publics comme les transports en commun ou les centres commerciaux.

### **Les comportements compulsifs**

Pour tenter de maîtriser leurs angoisses, les personnes qui souffrent de phobie des microbes adoptent des comportements compulsifs.

Ces comportements vont bien au-delà du simple lavage des mains: ils peuvent englober une gamme d'actions allant de l'évitement de lieux ou de situations spécifiques à l'utilisation compulsive de désinfectants et de produits de nettoyage.

Bien que ces actions puissent offrir un soulagement temporaire, elles ne font qu'aggraver le problème à long terme.

**En effet, loin de résoudre les angoisses sous-jacentes, ces comportements compulsifs alimentent et renforcent le cercle vicieux de la succession des obsessions et des compulsions du TOC, rendant la condition encore plus difficile à vivre.**

### **Voici une liste de compulsions fréquemment observées chez les personnes atteintes de ce type de TOC :**

- **Lavages de mains compulsifs** : Vous vous lavez les mains de manière excessive, parfois jusqu'à en avoir la peau sèche, irritée ou même fissurée. Ce n'est pas un simple lavage, c'est une compulsion qui peut prendre beaucoup de temps et d'énergie.
- **Évitement des lieux publics** : Vous évitez les espaces où il y a du monde, comme les transports en commun, les centres commerciaux ou les restaurants. Vous préférez rester dans des environnements que vous considérez comme «sûrs» pour minimiser le risque de contamination.
- **Recours excessif aux désinfectants** : Vous utilisez des désinfectants pour les mains et des produits de nettoyage de manière excessive, au point où cela peut devenir une préoccupation majeure dans votre quotidien.
- **Anxiété en présence de germes** : La simple idée de rencontrer des microbes, même en quantité infime, peut déclencher en vous une anxiété élevée.

- **Isolement social** : La peur des microbes peut vous pousser à vous isoler, à éviter les rencontres et les activités sociales, de peur de vous « contaminer » ou de contaminer les autres.
- **Port de gants ou de masques en dehors des contextes médicaux** : Vous pouvez ressentir le besoin de porter des gants ou un masque même lorsque ce n'est pas médicalement nécessaire, simplement pour éviter tout contact avec des microbes potentiels.
- **Évitement de la nourriture partagée** : Vous évitez les buffets, les plats partagés ou tout autre type de nourriture qui pourrait avoir été en contact avec d'autres personnes.
- **Vérifications répétées** : Vous pouvez vérifier plusieurs fois si un produit est bien scellé ou si une surface a été correctement désinfectée avant de l'utiliser.
- **Interrogations constantes sur la propreté** : Vous posez fréquemment des questions sur la propreté ou les pratiques d'hygiène dans les lieux que vous fréquentez, comme les restaurants ou les hôtels.

**Ces symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre, mais certains signes sont particulièrement révélateurs.**

**Si vous vous reconnaissez dans plusieurs des symptômes suivants, il est possible que vous soyez confronté au TOC de la peur des microbes.**

### **Comprendre la souffrance quotidienne**

La phobie des microbes est une condition psychologique qui peut profondément bouleverser le quotidien des personnes qui en souffrent.

Cette anxiété spécifique, centrée sur une crainte exacerbée de la contamination, peut engendrer une série de comportements compulsifs.

**Ces comportements ont pour but d'éviter ou de neutraliser toute source de contamination perçue, mais ils ont souvent l'effet inverse : ils intensifient la détresse psychologique et limitent la qualité de vie.**

Le TOC de la peur des microbes ne se contente pas de perturber les activités quotidiennes, il peut également avoir des répercussions sur les relations sociales et le bien-être général.

Des tâches aussi simples que se rendre au travail, faire les courses ou profiter de moments en famille peuvent devenir des défis insurmontables.

Le stress chronique engendré par cette condition peut également avoir un impact sur la santé mentale et physique, aggravant ainsi le cycle de l'anxiété et des compulsions.

## **L'anxiété constante**

Les personnes qui souffrent de phobie des microbes sont souvent plongées dans un état d'anxiété quasi-permanent.

Leur peur intense de la contamination les conduit à esquiver toute une série de situations et d'objets qu'ils considèrent comme potentiellement sales ou contaminés.

Cette anxiété persistante ne se contente pas de limiter leur liberté d'action; elle entrave également leurs relations sociales et affecte leur bien-être général.

## **Les limitations relationnelles**

La phobie des microbes peut avoir des conséquences dévastatrices sur la vie sociale des personnes qui en souffrent.

La crainte des germes les pousse fréquemment à décliner des invitations à des rassemblements sociaux, des fêtes ou même des rencontres simples avec des amis et la famille.

Cette réticence à s'engager socialement peut mener à de l'isolement social, exacerbant des sentiments de solitude et rendant difficile le maintien de relations interpersonnelles équilibrées.

## **L'impact sur les activités quotidiennes**

Les comportements compulsifs associés à la phobie des microbes ne se limitent pas à perturber la vie sociale; ils peuvent également entraver les activités quotidiennes.

Les personnes concernées peuvent consacrer un temps excessif au nettoyage et à la désinfection de leur environnement, au point de compromettre leur ponctualité au travail ou dans le cadre de leurs obligations familiales.

Ces comportements peuvent devenir si omniprésents qu'ils entravent même la réalisation de tâches élémentaires, telles que faire les courses ou cuisiner un repas.

## **Comment traiter le TOC de la phobie des microbes**

La prise en charge du TOC de phobie des microbes s'appuie souvent sur une stratégie multidisciplinaire.

Cette approche globale combine la thérapie cognitivo-comportementale du TOC, reconnue pour son efficacité dans le traitement des troubles anxieux, et un soutien social adapté.

Cette synergie permet d'aborder les symptômes sous différents angles, optimisant ainsi les chances de réussite du traitement.

## **Le soutien social**

Le soutien social occupe une place centrale dans le processus de rétablissement des personnes touchées par la phobie des microbes.

Que ce soit la famille, les amis ou même des groupes de soutien spécialisés, ces cercles sociaux peuvent offrir un espace sécurisant.

Dans cet environnement bienveillant, les personnes concernées ont l'opportunité de partager leurs expériences, de trouver du réconfort et de s'encourager mutuellement dans leur chemin vers le mieux-être.

## **La thérapie cognitivo-comportementale d'exposition avec prévention de la réponse**

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est fréquemment mise en avant comme la méthode de traitement la plus efficace pour le TOC, dont celui de la phobie des microbes.

**Cette approche thérapeutique cible à la fois les pensées parasites irrationnelles et les comportements compulsifs qui alimentent le cycle de l'anxiété.**

**La TCC utilise des techniques spécifiques, telles que l'exposition graduelle à des situations qui génèrent de l'anxiété, la prévention de la réponse compulsive et la restructuration cognitive.**

Ces méthodes permettent de remettre en question et de modifier les croyances négatives, tout en aidant les personnes à affronter leurs peurs de manière progressive.

**En plus de la consultation d'un psychologue, mon programme Web vidéo autodirigé «Libérez-vous du TOC et des obsessions» vous explique comment adapter et appliquer ce traitement à votre situation.**

Ce sont les meilleurs spécialistes pour vous aider avec ce type de problème et, avant de débiter les séances, assurez-vous qu'il/elle peut réaliser le traitement d'exposition avec prévention de la réponse avec vous, car il est le plus efficace pour arrêter les TOCS.

En somme, la phobie des microbes en tant que trouble obsessionnel-compulsif peut bouleverser profondément le quotidien des personnes qui en sont affectées.

Elle peut engendrer des comportements compulsifs, comme le lavage excessif des mains ou l'évitement de lieux publics, qui limitent la qualité de vie.

Heureusement, des approches thérapeutiques éprouvées, telles que la thérapie cognitivo-comportementale, le soutien social et, dans certains cas, un traitement médicamenteux, offrent des voies allant du soulagement à la guérison.

La recherche continue d'élargir notre compréhension de ce trouble anxieux complexe, ouvrant ainsi la porte à des traitements toujours plus efficaces.

Notez que le TOC dont j'ai parlé dans cet article appartient à une catégorie plus vaste qui inclut d'autres formes, comme le TOC du rangement et du ménage.

## Références

- Abramowitz, J. S., Deacon, B. J., & Whiteside, S. P. (2010). Exposure therapy for obsessive-compulsive disorder with and without washing compulsions: A meta-analysis. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(2), 265-274.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440.
- Olatunji, B. O., Davis, M. L., Powers, M. B., & Smits, J. A. (2013). Cognitive-behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder: a meta-analysis of treatment outcome and moderators. *Journal of Psychiatric Research*, 47(1), 33-41.
- Olatunji, B. O., Etzel, E. N., Tomarken, A. J., Ciesielski, B. G., & Deacon, B. J. (2011). The effects of safety behaviors on health anxiety: an experimental investigation. *Behaviour Research and Therapy*, 49(11), 719-728.
- Wheaton, M. G., Pinto, A., & Abramowitz, J. S. (2015). Predictors of Contamination Fear and Disgust in Obsessive-Compulsive Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 29, 86-93.