

## MICTOPHOBIE PEUR DE L'URINE

La cystophobie est la peur d'uriner ou d'avoir envie d'uriner. Par extension c'est également la peur de l'urine, de la vessie (diurophobie et mictophobie) et parfois des organes génitaux.

Les personnes qui en souffrent développent une anxiété intense liée à la perte potentielle du contrôle de leur vessie.

### Quelle différence entre cystophobie et parurésie ?

Bien que souvent confondues, la cystophobie et la parurésie sont deux troubles distincts.

- La **cystophobie** est une peur irrationnelle centrée sur l'acte d'uriner lui-même et ses conséquences, tandis que
- la **parurésie, aussi appelée "syndrome de la vessie timide"**, est davantage une phobie sociale qui se manifeste par l'impossibilité ou la grande difficulté d'uriner en présence d'autres personnes ou lorsqu'on se sent observé.

Si la cystophobie peut survenir dans n'importe quel contexte, la parurésie est spécifiquement liée aux situations sociales et à la présence d'autrui.

### Comportements associés à la cystophobie

Le cystophobe aura peur de ne pas contrôler sa vessie et recherchera ainsi systématiquement les toilettes dans les nouveaux lieux explorés. De peur de ne pas en trouver, il pourra refuser de sortir dans des lieux inconnus, d'aller au cinéma ou au restaurant... ce qui peut conduire à un réel retrait social. Cette phobie handicape beaucoup les enfants et est très présente chez les femmes et les personnes âgées souffrant d'incontinence urinaire.

### Sources éventuelles de la cystophobie

Bien souvent des épisodes d'énurésie (pipi au lit) durant l'enfance voire l'adolescence peuvent entraîner des sensations vives de honte et de culpabilité. A l'âge adulte et surtout lors de moments comme des réunions, des fêtes entre amis, des cérémonies, l'idée d'avoir

envie d'uriner ou d'uriner intempestivement peut être très handicapante et gêner le lien social.

On peut retrouver aussi une problématique de territoire chez les personnes timides ou ayant un piètre estime d'elles-mêmes. De ce fait, elles développent une sensation de mal-être et une réponse très animale de vouloir "marquer" leur territoire en urinant. Ce processus est tout à fait inconscient bien entendu.

### **Conséquences physiques, psychiques et comportementales**

La personne cystophobe est continuellement aux aguets. Dès qu'elle est dans un lieu inconnu, elle cherche les toilettes au cas où... Ce qui la met dans une sensation permanente d'inconfort. Et il y a aussi une sorte de non-confiance faite à son corps. Comme si sa vessie pouvait la trahir à tout moment.

Les cystophobes sont également dans une constante recherche de médicaments qui pourraient les aider. Ils prennent moult plantes, complexes homéopathiques... pour tenter de contrôler cette vessie qui semble ne pas vouloir leur obéir !

### **Traitements : comment soigner la cystophobie ?**

La cystophobie peut être traitée par différentes approches complémentaires :

La problématique sphinctérienne associée à la cystophobie oblige à envisager un travail de **prise de conscience corporelle du périnée** et d'accentuer la tonicité de cette partie du corps. Pour cela, un kinésithérapeute voire une sage-femme (pour les femmes) peuvent être très aidants à travers des séances de rééducation périnéale.

Dans les approches corporelles, la sophrologie peut aider à reprendre confiance dans son corps et à dégager le stress inhérent à cette phobie. Elle permet de réduire l'anxiété liée à l'envie d'uriner et de développer un meilleur contrôle de la vessie.

L'**hypnose** aide à reprogrammer l'inconscient et à traiter les traumatismes liés à cette phobie en quelques séances

Le **traitement homéopathique** agit sur la composante anxieuse et le rééquilibrage émotionnel, mais aussi sur les symptômes physiques associés.

En cas d'énurésie ancienne, il est bon de regarder les notions de honte, de culpabilité et d'être accompagné pour cela par un **psychothérapeute**.

Toutes ces approches peuvent être combinées avec une **thérapie comportementale et cognitive** (TCC).

Le choix du traitement dépendra de chaque patient et de l'origine de sa phobie.

### **Analyse d'un cas de cystophobie**

Pierrick est un homme de 51 ans qui souffre de cystophobie depuis l'adolescence. Pour lui, toute situation sociale est source d'angoisse à tel point qu'il passe son temps aux toilettes quand il est chez des amis et ne peut plus aller au cinéma ou au théâtre. Après de longues années de thérapie analytique, il prend la décision de tenter une hypnothérapie. Cela lui permet de retrouver un souvenir humiliant où son père s'est moqué de lui devant toute la famille parce qu'il avait eu "une fuite". Donc depuis, il fuit ! A partir de cela il apprend à ne pas amplifier les situations anxiogènes et ayant mis du sens sur sa phobie, il commence à envisager de retourner au cinéma.

### **D'autres phobies liées au corps humain :**

- Apopathophobie : la peur de faire caca
- Emetophobie : la peur de vomir
- Hémophobie : la peur du sang
- Gymnophobie : la peur de la nudité
- Algophobie : la peur de la douleur
- Gonadophobie : la peur des organes sexuels