

OBÉSOPHOBIE Peur de prendre du poids

Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11

Face à la peur de grossir : un miroir inversé

Le terme « obésophobie », ou peur de prendre du poids, est bien mieux documenté et reconnu comme une forme d'anxiété spécifique pouvant se lier aux troubles alimentaires. Les personnes concernées craignent la hausse de la balance, multiplient les régimes, les restrictions, parfois au prix de leur santé. Dans l'anorexie mentale, « prendre du poids » ou « devenir gros » devient un scénario catastrophique qui domine la vie quotidienne.

Dans la cachexophobie, la scène mentale est renversée. Le scénario catastrophe n'est pas « je vais grossir », mais « je vais maigrir au point que mon corps parle à ma place ». Certaines personnes mangent au-delà de leur faim « pour ne pas perdre un gramme », choisissent des vêtements qui amplifient le volume ou recherchent la musculation surtout pour « s'épaissir » plutôt que pour le plaisir du mouvement. Le point commun avec les autres troubles liés au poids : c'est la **peur** – et non la réalité du corps – qui tient le volant.