

## **PRESSURAPHOBIE Peur de prendre sa tension artérielle**

Handicapante, la pressuraphobie se manifeste par une peur panique de faire prendre ou de prendre sa tension artérielle, pouvant être accompagnée de palpitations, de nausées ou de tremblements. Provoquée généralement par un traumatisme, elle nécessite un accompagnement psychologique.

Il est recommandé de mesurer sa tension artérielle de façon régulière. Un contrôle satisfaisant des paramètres tensionnels permet de réduire de façon substantielle les maladies cardiovasculaires et rénales ainsi que la mortalité précoce induite par l'HTA (hypertension artérielle).

Qualifiés de malades imaginaires par Molière, les hypocondriaques ont une peur excessive d'avoir une maladie. Les nosophobes ont, quant à eux, la crainte non réfléchie de contracter des maladies. Moins connue, la pressuraphobie est issue du latin "pressura", qui signifie "pression", et du grec "phobos", qui veut dire peur.

La pressuraphobie désigne la peur de la prise de tension, que ce soit en consultation chez un médecin ou par soi-même.

Il ne faut pas la confondre avec la nosocomephobie qui est la peur phobique des hôpitaux et des environnements médicaux. La pressuraphobie n'est pas rare. Selon une étude datant de 2019, elle serait fréquente chez les patients anxieux et pourrait avoir un impact négatif sur leurs comportements en matière de santé et sur leurs relations avec les professionnels de la santé.

### **Pressuraphobie : symptômes et conséquences**

Cette peur se manifeste par différents symptômes. Les personnes qui en souffrent peuvent ainsi avoir des vertiges, des nausées, transpirer de façon excessive, être envahies par un sentiment de terreur, avoir des tremblements ou des palpitations. Cette phobie peut entraîner un retard de soins et de traitements car les personnes qui en souffrent ne consultent pas de spécialistes médicaux, et dans des cas extrêmes, conduire à une hospitalisation et à une espérance de vie réduite en raison d'un diagnostic trop tardif. La pressuraphobie peut également provoquer des souffrances psychiques et par là même, perturber le bien-être et l'équilibre mental.

### **Pressuraphobie : quelles causes ?**

Comme la phobie scolaire, la pressuraphobie désigne plus une conséquence de troubles antérieurs qu'une pathologie spécifique. Ainsi, fréquemment, la peur des médecins est associée aux troubles paniques avec agoraphobie qui empêchent les personnes concernées de passer tous les examens médicaux ou l'on est bloqué dans des appareils spécifiques comme les IRM. Elle est aussi associée à des phobies spécifiques comme par exemple, la peur de s'étouffer qui va rendre très compliqués les actes dentaires ou les intubations.

La pressuraphobie peut aussi être liée à des traumatismes provoqués par des actes médicaux éprouvants qui se sont accompagnés de douleurs, d'incompréhension ou de violence

médicale. Les personnes souffrant d'anxiété généralisée sont aussi davantage concernées par cette phobie car l'incertitude liée à la santé est difficile à gérer. Elles ont alors tendance au déni et à fuir les médecins afin d'éviter d'être confrontées à des problèmes de santé stressants. Enfin les pressuraphobes peuvent aussi refuser de se rendre dans des services hospitaliers dont la prise en charge est très mauvaise.

### **Pressuraphobie : comment en venir à bout ?**

Cette phobie est difficile à combattre seul et il est nécessaire de se faire accompagner par un professionnel. Étant données les différentes pathologies sous-jacentes, il est en effet conseillé de consulter un professionnel de la santé mentale qui pourra, au mieux, comprendre le problème et trouver les solutions. Il ne faut pas hésiter non plus à en parler directement au professionnel concerné par la consultation ou l'examen qui pose problème. Les professionnels de santé un tant soit peu concernés par les difficultés de leurs patients ont conscience de leur réticence et les prennent en compte. Passer un IRM est compliqué pour de nombreuses personnes et les professionnels adaptent au mieux leur protocole aux peurs des patients. Le professionnel est aussi le mieux placé pour donner le plus d'informations possibles sur les procédures et ces informations jouent fréquemment sur le sentiment anxieux.

Différentes solutions peuvent être proposées aux personnes souffrant de pressuraphobie. Parmi elles figurent les thérapies cognitives-comportementales (TCC) qui consistent à remplacer le comportement inadapté provoqué par la peur des consultations médicales par un comportement plus adapté correspondant à ce que souhaite la personne pressuraphobe. Axées sur les interactions entre pensées, émotions et comportements, les TCC ont pour objectif d'aider les pressuraphobes à déterminer les mécanismes à l'origine de leurs difficultés, de leur proposer d'essayer de nouveaux comportements et d'apprendre à mieux gérer les symptômes invalidants de cette phobie.