

VACCINOPHOBIE Phobie des vaccins

Phobie non officielle, non reconnue

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

La peur intense des vaccins ou des injections est souvent appelée **vaccinophobie** dans le langage courant, mais le terme médical le plus utilisé est la **trypanophobie** : la phobie des aiguilles et des injections.

Trypanophobie

Les personnes concernées peuvent ressentir :

- Une anxiété très forte avant un vaccin,
- Des malaises vagues (vertiges, sueurs, évanouissement),
- Des crises de panique,
- Un évitement des soins médicaux.

Cette peur peut venir :

- D'une expérience douloureuse passée,
- D'une anxiété générale,
- D'une hypersensibilité à la douleur,
- Ou d'une peur de perdre le contrôle.

Quelques approches qui aident souvent :

- Prévenir le personnel médical à l'avance,
- Ne pas regarder l'injection,
- Pratiquer une respiration lente,
- Utiliser des techniques de distraction (musique, conversation),
- Faire la vaccination allongée si tendance au malaise,
- Et, pour les cas importants, une thérapie comportementale (tcc).

La phobie peut être très réelle et invalidante, même quand la personne sait rationnellement que le vaccin est utile.