eSantéMentale.ca

L'émétophobie

Image credit: Adobe Stock

Sommaire : D'une part, il est normal de ne pas aimer l'idée de vomir. D'autre part, pour certaines personnes, la peur de vomir (émétophobie) est si envahissante qu'elle finit par contrôler leur vie. Afin d'éviter les situations où il y a la moindre possibilité de vomir, les gens peuvent éviter de sortir et se retrouver confinés chez eux. En conséquence, elles peuvent se retrouver incapables d'aller à l'école, de travailler ou de participer à la vie de leur communauté. La bonne nouvelle est que de nombreux services et soutiens peuvent aider à surmonter l'émétophobie.

Qu'est-ce que l'émétophobie (la peur de vomir)?

Il est normal de se rebiffer à l'idée de vomir, mais pour les personnes qui souffrent d'émétophobie, l'idée de vomir est si terrifiante qu'elle finit par prendre le contrôle de leur vie.

Il arrive que la personne

- évite de sortir, parce qu'elle a peur de vomir
- évite de manger dans un endroit public (comme un restaurant), ou en compagnie d'autres personnes
- évite tout lieu ou toute situation où elle pourrait éventuellement vomir
- s'affole à la simple mention du mot « vomir » ou de ses dérivés et synonymes,
- Dans certains cas, la personne limite son alimentation à l'extrême parce qu'elle a peur de vomir

Il y a deux types d'émétophobes :

1. Ceux qui ont peur de vomir
2. Ceux qui ont peur d'assister à des vomissements

En outre, les émétophobes peuvent être

1. de type 1 (phobie fondée sur l'anxiété), qui correspond à un trouble d'anxiété sous-jacent. L'anxiété provoque des nausées, qui elles-mêmes génèrent encore plus d'anxiété.
2. de type 2 (fondées sur les nausées), qui dépend de troubles médicaux qui causent des nausées. Les nausées génèrent une anxiété et une phobie secondaires, qui entraînent d'autres symptômes.

D'après le DSM-IV (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux), l'émétophobie est un type de phobie spécifique.

La peur de vomir, à un niveau raisonnable, est utile. Elle encourage à 1) se tenir loin des malades et 2) prendre des dispositions pour éviter de tomber malade. Toutefois, elle devient problématique lorsqu'elle nuit à la vie quotidienne.

Pour la plupart des gens, il existe un événement en particulier qui a déclenché la peur de vomir, bien que la personne ne s'en souvienne pas.

Il peut s'agir d'un événement réel dans la vie de la personne, comme le fait d'être tombé malade et d'avoir des nausées (p. ex., une grippe ou une intoxication alimentaire), ou d'un événement simplement vu à la télé.

L'émétophobie peut ressembler à un autre trouble

La personne qui souffre d'émétophobie peut avoir du mal à manger, ce qui peut être assimilé à un trouble alimentaire.}

Parce qu'elle a peur de rencontrer des gens, elle peut sembler présenter des symptômes de phobie sociale ou d'un trouble d'anxiété sociale.

Si vous croyez que votre enfant souffre d'émétophobie, il vous faut d'abord consulter votre médecin de famille ou un pédiatre.

Le médecin pourra vérifier la présence de troubles médicaux pouvant contribuer aux symptômes d'émétophobie.

En l'absence de cause médicale, il est utile de consulter un professionnel de la santé mentale. Ce dernier peut aider les personnes souffrant d'émétophobie à apprendre des stratégies d'adaptation appropriées.

Comment traite-t-on l'émétophobie?

Voici quelques-uns des traitements de l'émétophobie :

- La thérapie cognitivo-comportementale (TCC), qui s'adresse aux pensées, aux sentiments et aux comportements de la personne afin de l'aider à surmonter le trouble.
- L'hypnose, ou l'hypnothérapie : le professionnel induit chez le patient un état hypnotique ou un état de profonde relaxation. Une fois détendue, la personne réussit à surmonter l'anxiété associée à la peur de vomir.

Des médicaments peuvent être utilisés dans les cas où les autres traitements ne sont pas efficaces.

- Les inhibiteurs spécifiques du recaptage de la sérotonine (ISRS) constituent un groupe de médicaments fréquemment utilisés pour traiter divers types d'anxiété. Voici des exemples d'ISRS : fluoxétine (Prozac), sertraline (Zoloft), citalopram (Celexa), escitalopram (Cipralex).
- Certaines personnes souffrant d'émétophobie signalent que des médicaments indiqués pour la nausée leur sont utiles. Ces médicaments peuvent inclure de la métoclopramide.

Les médicaments sont parfois utiles, mais ne constituent pas une panacée et, jusqu'à présent, peu d'études fiables ont évalué leur efficacité.

En cas de légères nausées, la digitopuncture est réputée utile. La digitopuncture est un traitement médical utilisant la compression des doigts, qui consiste à appuyer les doigts sur le sillon situé entre les deux gros tendons intérieurs du poignet (National Institutes of Health, 2008). On ne connaît pas d'études menées dans des conditions contrôlées sur la digitopuncture en cas d'émétophobie, mais rien n'empêche d'y recourir puisqu'il s'agit d'une technique sûre et sans danger.

La TCC

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est un des principaux traitements utilisés contre l'anxiété et les phobies.

En théorie, l'émétophobie induit des pensées nuisibles (p. ex., « Je ne peux pas prendre l'autobus parce que je risque de vomir. »), ce qui provoque l'évitement.

Au cours d'une thérapie cognitivo-comportementale, la personne apprend à remplacer ce type de pensées

nuisibles par d'autres pensées plus utiles (p. ex., « Je ne vais pas vomir dans l'autobus. Et même si cela m'arrivait, ce ne serait pas la fin du monde! »).}

Sites Web recommandés

Il n'existe pas de sites Web « officiellement » consacrés à l'émétophobie. Toutefois, nous vous indiquons les sites Web suivants qui ont été créés par des personnes souffrant d'émétophobie. Vérifiez tous les renseignements recueillis sur un site Web auprès d'un professionnel!

- Emetonline est un site Web créé par un couple qui souffre d'émétophobie.
  Web : www.emetonline.co.uk
- Gut Reaction est un site Web créé par une personne qui souffre d'émétophobie depuis longtemps.
  Web: www.gut-reaction.freeserve.co.uk

Livres utiles

Living with Emetophobia: Coping with Extreme Fear of Vomiting, de Nicolette Heaton-Harris, 2007

Références

Boschen M: Reconceptualizing emetophobia: a cognitive-behavioral formulation and research agenda, J. Anxiety Disorders, 21(3): 407-419, 2007.

Nausea and Acupressure, National Library of Medicine, The National Institutes of Health, Consulté le 5 janvier au http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002117.htm

À propos du présent document

Il a été rédigé par l'équipe et les partenaires d'eSantéMentale.ca.

Avis de non responsabilité

Les renseignements contenus dans cette brochure sont offerts « tels quels » et sont destinés uniquement à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas les renseignements donnés par votre intervenant en matière de santé. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé qualifié pour tout renseignement supplémentaire concernant votre situation ou circonstance particulière.

La licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité tant 1) qu'il n'est pas utilisé de manière à suggérer que nous vous endossons ou que nous approuvons votre utilisation du matériel, 2) que ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (non-commerciales), 3) que ce matériel n'est modifié d'aucune façon (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète au http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/