



**mauxdeventre.org**  
Société gastro-intestinale  
Société canadienne de recherche intestinale



# Anxiété associée au passage des selles

## Résultats du sondage

---

Mars 2022 // Société gastro-intestinale

## Contexte

Tout le monde va à la selle — il s'agit d'un événement quotidien pour la majorité de la population. Pourtant, de nombreuses personnes éprouvent de la honte et de l'anxiété relativement à ce processus. Alors que la plupart d'entre nous n'avons aucun problème à utiliser les toilettes publiques pour uriner, les utiliser pour aller à la selle peut causer énormément de stress. C'est ce que l'on appelle l'anxiété associée au passage des selles ou parcoprésie. Certaines personnes trouvent non seulement difficile d'utiliser les toilettes publiques, mais elles ont aussi du mal d'aller à la selle à un quelconque endroit où il y a quelqu'un à proximité, même dans leur propre maison.

Il peut être encore plus difficile de gérer l'anxiété liée à la défécation si vous souffrez d'une affection gastro-intestinale, telle que la maladie inflammatoire de l'intestin (MII), le syndrome de l'intestin irritable (SII), la maladie cœliaque ou une intolérance au lactose. Ceux qui souffrent fréquemment de diarrhée, de constipation et de gaz intestinaux peuvent ressentir davantage d'embarras que d'autres personnes en raison de la gêne additionnelle occasionnée par une défécation atypique. Les personnes qui doivent aller à la selle fréquemment peuvent s'inquiéter constamment d'avoir à trouver des toilettes publiques, ainsi que de les utiliser. Certaines personnes craignent même d'être jugées pour leur anxiété liée aux selles, puisque certains amis ou membres de leur famille se moquent peut-être de leur incapacité à utiliser les toilettes publiques. La gravité de cette anxiété peut varier d'une personne à l'autre, certaines se sentant légèrement mal à l'aise, d'autres ne pouvant sortir de chez elles à cause de cette angoisse.

## Méthodes

La Société GI a mené un court sondage sur son site Web [mauxdeventre.org](http://mauxdeventre.org) ([badgut.org](http://badgut.org)), du 13 au 29 septembre 2021, l'a communiqué sur des plateformes de médias sociaux et l'a envoyé

par courriel. L'objectif était d'en savoir plus sur la façon dont les gens vivent et gèrent l'anxiété associée au passage des selles. Le sondage était offert à l'échelle internationale aux personnes de tout âge; nous avons reçu 667 réponses (566 en anglais et 101 en français).

## Résultats

### Données démographiques

La majorité (83 %) des répondants étaient des femmes, 63 % étaient âgés de 55 à 74 ans et 87 % étaient Canadiens. Bon nombre des répondants souffraient d'une affection digestive, les plus courantes étant le SII (38 %), la constipation (33 %), la diarrhée (25 %), les hémorroïdes (20 %) et l'intolérance au lactose (15 %). Nous avons également demandé aux répondants s'ils souffraient d'un trouble d'anxiété diagnostiqué — 29 % ont répondu par l'affirmative, 28 % ont déclaré que cela pouvait être une possibilité sans toutefois avoir reçu de diagnostic, et 43 % ont affirmé ne pas être aux prises avec un trouble de l'anxiété.

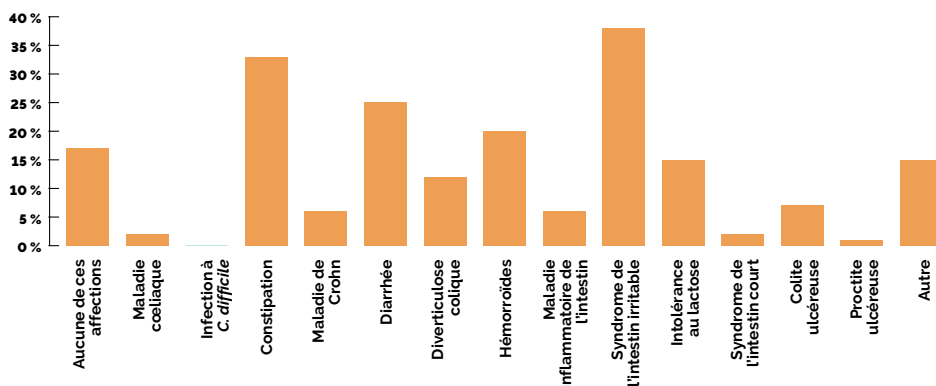
### Endroits

Dans le cadre de notre sondage, l'anxiété associée au passage des selles était très courante dans une grande variété d'endroits. Les répondants étaient le plus souvent anxieux dans les toilettes publiques (52 % indiquant une anxiété fréquente et 29 % déclarant qu'ils éprouvaient parfois de l'anxiété dans cet endroit) et chez des amis (50 % oui et 29 % parfois). De nombreux répondants ont indiqué que l'utilisation des toilettes au travail leur causait de l'anxiété (36 % oui et 19 % parfois). Cette situation est particulièrement difficile, puisque ces toilettes sont souvent les seules auxquelles les gens ont accès quotidiennement pendant de nombreuses heures. Fait alarmant, 4 % des personnes interrogées ont indiqué qu'elles éprouvaient toujours de l'anxiété à utiliser leurs propres toilettes à la maison, alors que 14 % étaient parfois anxieuses lorsqu'elles déféquaient à la maison. Cette anxiété

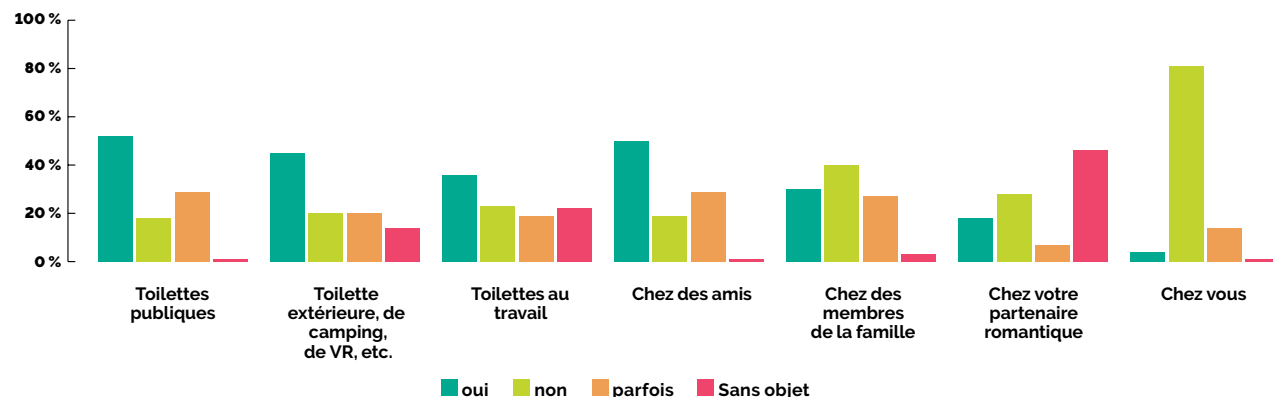
### Regardez-vous avant de tirer la chasse?

Dans le cadre du sondage, 69 % des personnes interrogées ont déclaré toujours regarder dans les toilettes, 26 % parfois, 5 % rarement, et moins de 1 % jamais. Jeter un coup d'œil à vos selles est une bonne idée, puisque cela vous permet de remarquer tout symptôme alarmant (p. ex., du sang ou du mucus) et de surveiller vos tendances générales (p. ex., selles molles ou dures).

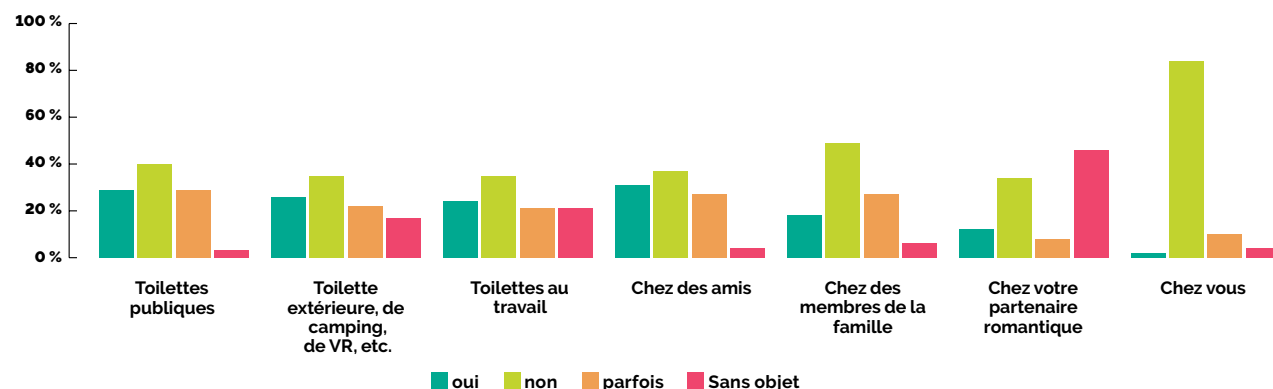
### Souffrez-vous de l'une ou de plusieurs des affections suivantes ayant une influence sur vos selles?



## Est-ce qu'aller à la selle dans les endroits suivants vous rend anxieux?



## Trouvez-vous que votre anxiété rend physiquement difficile ou impossible d'aller à la selle dans ces situations?



est si prononcée chez certaines personnes que celles-ci sont physiquement incapables de déféquer dans ces situations. Un répondant a déclaré : « Mon anxiété à l'idée d'utiliser les toilettes en public ou chez les autres provoque souvent de la diarrhée (ou des selles plus molles), ce qui rend la situation encore plus anxiogène et potentiellement embarrassante. »

### Raison

Quelle est la raison, au juste, qui gêne tellement les gens d'aller à la selle dans des endroits publics? Les principales raisons, selon nos répondants, sont les suivantes : l'embarras lié à l'odeur (66 %) ou aux bruits (57 %), la crainte que cela prenne beaucoup de temps (43 %), que ce soit salissant (36 %) ou que la chasse d'eau ne fonctionne pas (35 %). Parmi les autres raisons évoquées par les répondants, citons le fait de ne pas arriver à temps aux toilettes en raison d'une diarrhée et d'un sentiment d'urgence, la crainte des germes et de la saleté dans les toilettes publiques, l'inconfort physique dans les petites cabines de toilettes, la crainte de manquer

de papier hygiénique et l'impossibilité de se nettoyer correctement (p. ex., l'absence de bidet ou de robinet dans la cabine).

### Composer avec l'anxiété

Bien qu'un sentiment d'anxiété soit courant, les façons dont les gens l'affrontent peuvent varier. Par exemple, 43 % des répondants utilisent les toilettes malgré l'anxiété, 39 % utilisent les toilettes qu'elles jugent confortables (comme les toilettes individuelles), 31 % se retiennent et 22 % s'empressent de rentrer à la maison. Chez 19 % des participants, l'anxiété associée au passage des selles les porte à éviter de sortir pour ne pas se retrouver dans cette situation. Un des répondants a indiqué : « Il m'arrive souvent de sortir et d'avoir à faire demi-tour pour rentrer à la maison afin d'aller à la selle. J'ai peur de ne pas arriver à temps. Je reste alors à la maison et je deviens frustré. J'ai peur de rester dans un véhicule pendant plus d'une demi-heure au cas où j'aurais envie de déféquer et qu'il n'y ait aucun endroit où aller. J'ai l'impression de devenir un reclus puisque j'ai peur de sortir. »

### Affections GI et anxiété associée au passage des selles

En réponse à des questions ouvertes, quelques personnes atteintes de la MII ont indiqué qu'elles avaient cessé d'éprouver de l'anxiété à utiliser les toilettes publiques lorsqu'elles ont développé des symptômes de MII, étant donné qu'il est moins pénible et embarrassant d'utiliser les toilettes publiques que d'avoir un accident. « Quand l'on souffre de la maladie de Crohn, on ne peut pas choisir le moment d'aller à la selle ni l'endroit où aller. Le seul moment où je deviens anxieux, c'est quand j'ai un

accident dans mon pantalon — honnêtement, il y a un manque de toilettes. » Cependant, les personnes atteintes de la MII étaient généralement plus susceptibles d'éprouver de l'anxiété à l'idée d'utiliser les toilettes, en particulier chez des amis. Parmi les personnes atteintes de la MII, 67 % ont indiqué qu'elles étaient régulièrement anxieuses et 33 % étaient parfois anxieuses d'utiliser la toilette d'un ami. Elles étaient également plus susceptibles d'utiliser les toilettes publiques malgré leur anxiété, 56 % d'entre elles indiquant qu'elles utiliseraient n'importe quelle toilette même si elles n'étaient pas à l'aise.

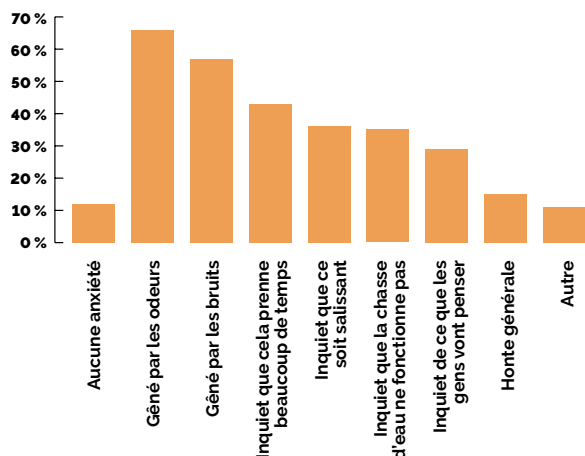
La situation peut également être difficile pour les personnes atteintes du SII (une autre affection gastro-intestinale), puisqu'elles sont plus susceptibles que la population générale de recevoir un diagnostic de trouble de l'anxiété. Voici les mots d'un répondant : « À cause du SII, j'ai des crises de panique et elles se traduisent très souvent par une terrible envie de déféquer qui est difficile à retenir. Partout où je vais, je m'assure toujours qu'il y a des toilettes à proximité. »

### Conclusion

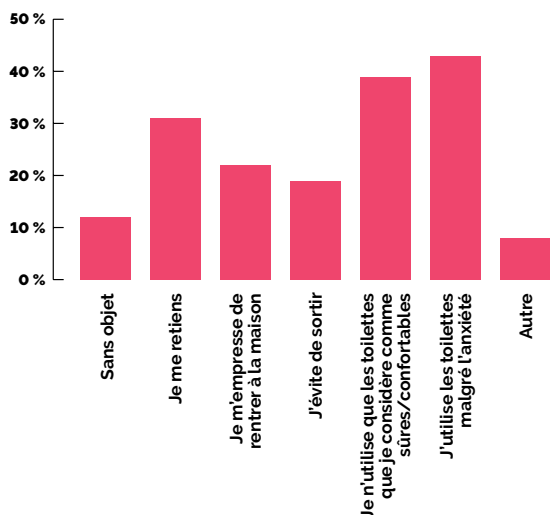
En cette situation actuelle où il existe des craintes liées à la pandémie, l'anxiété est naturellement plus élevée. L'anxiété associée au passage des selles découle de tabous sociaux entourant les bruits et les odeurs qui font partie intégrante de la vie. Bien qu'il soit triste que tant de personnes soient anxieuses au sujet d'une fonction corporelle naturelle, nous reconnaissons qu'il faut encourager et soutenir nos amis et nos collègues pour les aider à composer avec leurs craintes. Ce n'est pas grave. Tout le monde va à la selle.

Remarque : Nous avons arrondi les pourcentages au nombre entier le plus proche.

#### Pourquoi cela vous rend-il anxieux d'aller à la selle dans ces endroits?



#### Comment composez-vous avec cette anxiété?



### Remarque

La Société gastro-intestinale ne vise aucunement à ce que les informations contenues dans ce rapport remplacent les connaissances ou le diagnostic de votre médecin ou de votre équipe de soins de santé; nous vous avisons de consulter un professionnel de la santé lorsque tout problème de santé se présente.

© 2022 Société gastro-intestinale. Tous droits réservés. La reproduction en totalité ou en partie sans l'autorisation écrite expresse de la Société GI est interdite.

### Société gastro-intestinale

231-3665 Kingsway, Vancouver, BC V5R 5W2  
Sans frais : 1-855-600-4875



**mauxdeventre.org**

Société gastro-intestinale

Société canadienne de recherche intestinale