

ARACHNOPHOBIE - SYMPTÔMES ET TRAITEMENT

Charline D., Docteur en pharmacie

Quelques espèces d'araignées sont réellement dangereuses, pourtant la phobie des araignées, l'arachnophobie est l'une des phobies les plus fréquentes. Elle se manifeste par une peur excessive à l'origine de réactions totalement démesurées face à un animal pourtant inoffensif dans la plupart des cas. La présence de l'animal, voire le simple fait de l'imaginer ou de le voir en image, suffit à déclencher une crise d'angoisse chez les patients phobiques. Lorsque les symptômes sont trop intenses et gâchent la vie, une prise en charge par un psychothérapeute s'impose.

Qu'est-ce qu'une phobie ?

D'ordinaire, la peur est une émotion utile qui permet de nous protéger en nous poussant à agir ou à fuir face à un danger. Chaque individu a des peurs comme par exemple préférer l'escalier à l'ascenseur, être anxieux avant de prendre l'avion, etc. Dans la majorité des cas, chacun vit avec ses peurs et s'en accommode.

En revanche, lorsque la peur qui paralyse un individu en l'absence de réel danger prend des proportions démesurées ou impacte de manière importante sa vie (monopolise les pensées, influence les choix, etc.), alors elle devient pathologique. On parle de phobie.

Une **phobie** est un trouble anxieux. Ainsi, la personne souffrant de phobie a totalement conscience que sa peur est irrationnelle et excessive, sans cependant, pouvoir résister au besoin d'évitement de l'objet de sa phobie. Une phobie est considérée comme grave et nécessitant une prise en charge lorsque cette dernière oblige l'individu en souffrant à restreindre ses activités et impacte sa qualité de vie de façon importante.

Qu'est-ce que l'arachnophobie ?

L'**arachnophobie** est la peur la plus répandue parmi les zoophobies, autrement dit la peur des animaux. Bien que la majorité des araignées soient inoffensives pour l'homme, elles peuvent déclencher chez certains individus, une peur extrêmement intense et irraisonnée.

La peur des araignées, et plus largement des arachnides, se manifeste généralement très tôt dans l'enfance. Elle existe parfois même chez plusieurs membres d'une même famille. Il existe plusieurs hypothèses pour expliquer l'origine de ce trouble :

- La peur des araignées serait un lointain héritage de nos ancêtres qui étaient réellement confrontés aux morsures de ces animaux. L'arachnophobie appartiendrait

donc aux peurs dites naturelles comme celles du vide ou du noir, essentielles à la survie de notre espèce dans un milieu hostile ;

- L'image des arachnides véhiculée dans les divers média comme la télévision ou le cinéma inspirerait la peur ;
- Une mauvaise expérience avec une araignée.

Symptômes

Les symptômes causés par l'**arachnophobie** sont très variables, d'une part d'un individu à un autre, d'autre part selon l'intensité de la peur. Ainsi, chez certains individus, c'est la présence de l'animal qui déclenche l'angoisse, tandis que chez d'autres une simple photographie suffit.

La crise phobique se traduit par un ensemble de symptômes dont :

- Peur intense avec une envie de fuite ;
- Respiration accélérée ;
- Rythme cardiaque augmenté
- Sueur ;
- Douleur dans la poitrine ;
- Maux de tête ;
- Cris, pleurs ;
- Perte d'urine ;
- Paralysie, impossibilité de faire quelque chose ;
- Parfois perte de connaissance.

Le phénomène d'anticipation de la peur peut également être à l'origine d'un repli sur soi du patient et d'une limitation des activités avec des conséquences sociales, parfois importantes. Dans les cas graves, un syndrome dépressif ou d'anxiété chronique peut être associé.

Traitement

En cas d'**arachnophobie** simple, c'est-à-dire sans symptômes très intenses, il est possible de se confronter à l'animal afin d'appivoiser sa peur soi-même. Une exposition progressive (par exemple dans un zoo) à l'objet de ses craintes ainsi qu'un effort de documentation permettent de réduire la peur de l'animal. L'important est d'aller à son rythme. Chez certains phobiques, le simple fait de devoir écrire le mot « araignée » les angoisse, il faut alors pour ceux-là commencer par pouvoir écrire le mot, même si plusieurs tentatives sont nécessaires. Après, le patient peut visualiser des dessins d'araignées, puis des images et enfin des vidéos, par exemple. Il faut procéder très progressivement, et ne pas passer à l'étape suivante tant que celle en cours ne se fasse pas de manière totalement anodine.

À savoir ! *La seule espèce d'araignée dangereuse pour l'homme en France est la Malmignatte. On peut la trouver en Corse et en Provence. Cependant, les rencontres sont extrêmement rares puisque l'animal fuit la présence humaine. Les autres espèces dangereuses sont pratiquement toutes dans les régions tropicales.*

Lorsque la phobie est trop intense avec des symptômes handicapants, et en cas d'impact trop important sur la qualité de vie des patients, les phobies nécessitent une prise en charge adaptée par un spécialiste.

Les **TCC** (thérapies cognitivo-comportementales) associées à certaines techniques de **relaxation** ont déjà fait leurs preuves dans le domaine des phobies. Parfois, un traitement médicamenteux peut être associé à la psychothérapie du patient. A noter qu'aucun médicament ne permet de soigner la phobie. Ils permettent juste de diminuer les symptômes d'une crise d'angoisse (**anxiolytiques**) ou de traiter la dépression (**antidépresseurs**) qui peut être associée.

À savoir ! *TCC est une **psychothérapie** brève qui porte sur les interactions entre les pensées d'un individu, ses émotions et ses comportements. Ce type de thérapie vise à solutionner des problèmes actuels chez le patient, tout en tenant compte de leurs causes et de leur histoire. Elle repose sur 3 principes fondamentaux : l'interactivité (le patient est acteur de son traitement, il doit s'investir), la pédagogie et la collaboration.*

Les TCC reposent sur la confrontation du patient avec ses peurs. Plusieurs techniques d'exposition existent :

- **La désensibilisation, autrement dit une exposition progressive à l'araignée couplée à l'apprentissage de méthodes de relaxation pour pouvoir contrôler l'angoisse. Lors des premières séances, il s'agit de s'imaginer la confrontation en se relaxant. Au fur et à mesure, les scènes imaginées sont de plus en plus angoissantes ;**
- **L'exposition dite « in vivo », c'est-à-dire une confrontation avec une vraie araignée ou en réalité virtuelle ;**
- **La thérapie sur le souvenir traumatique. L'objectif est de laisser le patient parler de son expérience douloureuse, lorsqu'elle existe, afin qu'il évacue toute l'émotion qui y est liée. De cette manière, le thérapeute dédramatise l'expérience afin de réduire l'angoisse liée à la phobie.**

Une ou plusieurs de ces techniques peuvent être employées par le thérapeute, selon les besoins de son patient. La TCC permet au patient de comprendre les mécanismes de pensées négatives à l'origine des comportements inadaptés comme la phobie. L'objectif est d'arriver progressivement avec l'aide du thérapeute à dépasser les symptômes qui font souffrir le patient par l'apprentissage et le renforcement de comportements adaptés. Une séance dure, le plus souvent, entre 30 minutes à 1 heure à raison de 1 à 2 séances par semaine. En dehors des séances, le patient peut avoir des exercices à effectuer.

L'hypnose ou encore la **sophrologie** peuvent également être employées pour diminuer l'angoisse du patient en cas de confrontation ou d'anticipation de la présence de l'animal.