

AGRIZOOPHOBIE Peur d'être attaqué par un animal

Phobie non officielle, non reconnue

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

L'**agrizoophobie** est une peur intense et irrationnelle des animaux sauvages.

Le mot vient du grec :

- *agri*os = sauvage
- *zô*on = animal
- *phob*os = peur

Cette phobie peut provoquer :

- Anxiété ou panique face à des animaux sauvages réels ou imaginés,
- Évitement des forêts, zoos, documentaires animaliers, safaris, etc.,
- Réactions physiques comme tremblements, accélération du rythme cardiaque ou sensation de danger.

Elle se distingue d'autres phobies plus spécifiques comme :

- La cynophobie (peur des chiens),
- L'arachnophobie (peur des araignées),
- L'ophidiophobie (peur des serpents).

La différence principale entre une **peur normale** et une **phobie** est l'intensité et l'impact sur la vie quotidienne.

Peur normale	Phobie
Réaction proportionnée à un danger réel	Réaction excessive par rapport au danger réel
Peut être contrôlée	Difficulté importante à se calmer
Disparaît quand le danger s'éloigne	Persiste ou revient facilement
N'empêche pas de vivre normalement	Provoque évitement et souffrance
Exemple : être prudent face à un loup	Exemple : paniquer devant une photo d'animal sauvage

Dans l'agrizoophobie

- **Peur normale** : être inquiet en croisant un sanglier dans une forêt.
- **Phobie** : éviter totalement les bois, zoos ou même des films animaliers par peur incontrôlable des animaux sauvages.

Signes qu'il s'agit plutôt d'une phobie

- Crises de panique,
- Pensées catastrophiques (“je vais être attaqué”),
- Évitement systématique,
- Gêne dans les voyages, loisirs ou travail,
- Peur présente depuis longtemps.

Ce qu'il se passe dans le cerveau

La peur normale est une réponse de protection utile.

La phobie, elle, déclenche cette alarme même quand le risque est faible ou absent.