

## ANATIDAEPHOBIE Peur des canards

**La peur des canards qui vous observent :  
L'anatidaephobie est-elle une véritable maladie ?**  
MentorShow

Si vous n'arrivez pas à vous débarrasser de l'impression qu'un canard vous observe, c'est peut-être un signe d'anatidaephobie.

Une phobie est une forme du diagnostic de « phobie spécifique », caractérisée par une peur intense ou une inquiétude excessive à l'égard d'un objet ou d'une situation spécifique.

L'anatidaephobie, ou, comme certains l'appellent, la « phobie du canard », est la peur d'être observé par un canard. Cette phobie a attiré l'attention des internautes ces dernières années, mais s'agit-il d'une farce ou d'une phobie légitime ?

### **Pouvez-vous vraiment avoir peur d'être observé par un canard ?**

#### **Qu'est-ce que l'anatidaephobie ?**

L'anatidaephobie est la peur qu'un canard puisse vous observer. Le terme vient du grec « anatidae », qui signifie « cygne, canard ou oie », et « phobos », qui signifie « peur ».

Les personnes qui souffrent de cette phobie ne craignent pas nécessairement d'être attaquées par un canard. Leur peur est plutôt centrée sur l'idée que quelque part, un canard pourrait les observer – constamment.

#### **L'anatidaephobie est-elle une vraie phobie ?**

L'anatidaephobie peut sembler être une phobie crédible, mais la peur d'être constamment observé par un canard est en fait une phobie fictive créée à des fins de divertissement.

#### **Les phobies spécifiques**

Bien que l'anatidaephobie ne soit pas reconnue comme un trouble officiel dans le Manuel diagnostique des troubles mentaux, cinquième édition (DSM-5), ses symptômes relèvent des critères diagnostiques de la « phobie spécifique : type animal »

Une phobie est une peur irrationnelle caractérisée par une anxiété et une inquiétude intenses qui sont disproportionnées par rapport au danger ou à la menace réelle que représente l'objet ou la situation.

Selon l'Institut national de la santé mentale, on estime que 12,5 % des adultes aux États-Unis souffriront d'un certain type de phobie à un moment ou à un autre de leur vie.

#### **L'ornithophobie**

L'ornithophobie, ou la peur des oiseaux, est un type de phobie spécifique des animaux. Bien que l'anatidaephobie ne soit pas réelle, la peur des canards est une phobie bien réelle.

L'anatidaephobie remonte à Gary Larson, créateur de la bande dessinée » The Far Side » (Le côté lointain). </La bande dessinée de Larson représentait un employé de bureau paranoïaque avec la légende suivante : « Anatidaephobia : The fear that somewhere, somehow, a duck is

watching you » (L'anatidaephobie : la peur que, quelque part, un canard vous observe) La bande dessinée montrait un canard regardant par la fenêtre d'un autre bâtiment situé derrière le bureau.

Le but de la bande dessinée de Larson était d'illustrer le fait que n'importe quel objet peut être une source de peur. Depuis la création de cette phobie fictive en 1988, l'anatidaephobie a gagné en popularité. Si l'anatidaephobie est bien un canular et non une véritable phobie, les peurs et les phobies ne sont pas un sujet de plaisanterie. Les phobies peuvent avoir des conséquences graves sur la vie quotidienne d'une personne.

### Symptômes

Si vous vivez avec une phobie spécifique, vous comprenez peut-être que vos craintes sont irrationnelles ou infondées. Cependant, les phobies peuvent toujours affecter votre vie quotidienne.

Les phobies peuvent s'accompagner de symptômes physiques et mentaux, notamment de crises de panique et d'anxiété.

L'Anxiety and Depression Association of America indique que les phobies se développent généralement pendant l'enfance, l'âge moyen d'apparition étant de 7 ans. Si les peurs de l'enfance peuvent disparaître chez certaines personnes, chez d'autres, elles peuvent devenir des phobies qui perdurent à l'âge adulte.

Les symptômes physiques courants d'une phobie spécifique peuvent inclure :

- Palpitations cardiaques
- Essoufflement
- Douleurs ou gêne thoracique
- Sentiment de faiblesse, vertiges ou étourdissements
- Sueurs
- Nausées
- Frissons
- Tremblements

Par exemple, une personne souffrant d'ornithophobie (peur des oiseaux) peut ressentir plusieurs de ces symptômes physiques lorsqu'elle pense à un oiseau ou en voit un.

Les symptômes psychologiques des phobies spécifiques peuvent inclure un :

- Sentiment de danger
- Sentiment du besoin de fuir
- Crainte de perdre le contrôle ou de devenir fou
- Crainte de mourir
- Sentiment que les choses sont irréelles

Certaines personnes peuvent éviter les situations où elles risquent de rencontrer leur phobie. Par exemple, si vous avez une phobie spécifique des oies, vous éviterez un parc ou un lac où il peut y avoir des oies.

### Causes

Plusieurs facteurs peuvent contribuer au développement d'une phobie spécifique, notamment :

- **Génétique.** Une personne qui a des antécédents familiaux d'anxiété, de phobies ou d'un autre trouble de santé mentale peut avoir un risque plus élevé de développer

**une phobie spécifique. La peur, la timidité ou le repli sur soi dans l'enfance peuvent jouer un rôle dans l'apparition de phobies spécifiques à l'âge adulte.**

- **Les problèmes de santé physique.** Les troubles de la thyroïde, l'arythmie cardiaque, la caféine ou les médicaments peuvent produire ou même aggraver l'anxiété.

### **Options de traitement possibles**

Bien que les phobies puissent être pénibles, un traitement peut être possible avec l'aide d'un médecin ou d'un thérapeute.

Les options de traitement comprennent souvent une combinaison d'approches adaptées à l'individu. Il se peut que vous deviez essayer plusieurs stratégies avant de trouver celle qui vous convient le mieux.

### **Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)**

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) peut enseigner aux personnes souffrant de phobies différentes façons de penser et de réagir face à des situations ou des objets effrayants. La thérapie d'exposition peut également aider les personnes à affronter leurs peurs en les exposant progressivement à leurs déclencheurs jusqu'à ce que leur anxiété diminue.

### **Médicaments**

Certains médicaments peuvent être prescrits par votre médecin pour réduire l'anxiété, notamment :

- Benzodiazépines
- Antidépresseurs
- Bêta-bloquants

Les médicaments peuvent être particulièrement utiles dans les situations où vous risquez d'être en présence d'objets ou de situations anxiogènes spécifiques liés à votre phobie.

### **Techniques de gestion du stress**

Dans certains cas, l'apprentissage de techniques de gestion du stress et d'apaisement peut aider les personnes à gérer l'anxiété liée aux phobies. Parmi les méthodes de gestion du stress, citons :

- La méditation
- L'exercice physique
- La pleine conscience

### **Récapitulons**

Bien qu'humoristique, l'anatidaephobie – la peur qu'un canard vous observe – n'est pas une véritable phobie ni un trouble de santé mentale reconnu. Il s'agit plutôt d'un canular créé à titre de satire dans une bande dessinée réalisée en 1988 par le dessinateur Gary Larson.

Si l'anatidaephobie n'est pas réelle, la peur des canards est une véritable phobie.

Une phobie spécifique est un trouble mental assez courant qui peut provoquer une peur et une inquiétude intenses, en plus de symptômes physiques, comme la transpiration et la nausée.

Les phobies se développent généralement pendant l'enfance et peuvent se poursuivre à l'âge adulte. Les facteurs qui peuvent contribuer aux phobies comprennent :

- Les expériences passées

- Les antécédents familiaux
- Le tempérament de l'enfant
- L'état de santé
- Les troubles mentaux sous-jacents

Si vous pensez souffrir d'une phobie spécifique, vous n'êtes pas seul(e). Les phobies peuvent être traitées, et vous pouvez travailler avec votre médecin ou votre thérapeute pour concevoir le meilleur plan de traitement pour vous.

Les phobies peuvent être traitées avec des méthodes telles que :

- Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)
- Médicaments prescrits
- Techniques de gestion du stress