

## BANANOPHOBIE Peur des Bananes

Non, ce n'est pas une plaisanterie : la bananophobie existe, soit la peur des bananes.

La chanteuse Louane en souffre et elle n'est pas la seule.

Cette peur pourrait provenir d'un traumatisme lié à l'enfance.

Si cette phobie est vraiment très envahissante et impacte réellement la vie quotidienne (par exemple : craindre à l'extrême les bananes à tel point que l'on est incapable d'aller au marché, de faire normalement ses courses ou d'aller au restaurant), une thérapie cognitive et comportementale pourra être recommandée.

### **Bananaphobie : comment peut-on avoir peur des bananes et comment le surmonter ?**

En 2015, la chanteuse Louane révélait être atteinte de bananaphobie.

### **Bananaphobie : la peur des bananes existe-t-elle vraiment ?**

Mars 2015. Invitée sur le plateau de l'émission C à Vous (sur France 5), la chanteuse Louane explique avoir la phobie des bananes : "*c'est une phobie, ce n'est pas n'importe quoi : il y en a qui sont arachnophobes, il y en a qui sont claustrophobes... Eh bien moi, je suis bananaphobe. Alors oui, ça fait rire les gens (...) mais j'ai ça depuis toute petite !*"

Face à des invités mi-déconcertés, mi-hilares, la jeune femme affirme : "*quand je me retrouve face à une banane, je pars en pleurant, en hurlant et en criant. Je ne peux pas !*"

**La bananaphobie, on a envie d'en rire...** Et pourtant, ça existe. "*Bien que rarissime, la peur irrationnelle des bananes fait partie des phobies alimentaires et peut concerner la texture, l'odeur et le goût*" analyse Michel Naudet, psychologue clinicien.

À l'origine de cette (curieuse) phobie, il y a le plus souvent un **traumatisme** : "*peut-être un mauvais souvenir de la petite enfance concernant les bananes, par exemple une indigestion sévère qui se transforme en une aversion traumatique*" avance le spécialiste.

### **Quels sont les symptômes ?**

Comme toutes les phobies, la bananaphobie se traduit d'abord par une "*anticipation anxieuse des situations redoutées*" (on craint d'aller au supermarché, par exemple), par une stratégie d'"*évitement maximum*" (on fait ses courses sur internet, on change d'itinéraire pour ne pas passer devant une épicerie) et par une "*une appréhension permanente pouvant aller jusqu'à la panique lorsque la situation ne peut pas être évitée*".

"*Dans certains cas, la simple vue de bananes, voire leur proximité potentielle ou le fait de les évoquer, peut déclencher des angoisses et/ou du dégoût*" précise le psychologue.

### **Est-ce que c'est grave ?**

Bonne nouvelle : "*cette phobie n'a pas vraiment de conséquences graves sur la vie sociale ou l'alimentation si elle concerne spécifiquement les bananes*" affirme Michel Naudet. Toutefois,

si la bananaphobie s'inscrit dans un cadre plus large (une phobie des fruits, que l'on appelle aussi " carpophobie "), on peut constater l'apparition de carences alimentaires.

### **Comment peut-on surmonter une peur irrationnelle des bananes ?**

" *Si cette phobie est vraiment très envahissante et impacte réellement la vie quotidienne (par exemple : craindre à l'extrême les bananes à tel point que l'on est incapable d'aller au marché, de faire normalement ses courses ou d'aller au restaurant), une thérapie cognitive et comportementale pourra être recommandée* " explique Michel Naudet.

### **La thérapie cognitive et comportementale (TCC), c'est quoi ?**

La TCC, c'est " la " thérapie brève de référence en cas de phobie. Elle s'articule autour de deux axes : un aspect cognitif et un aspect comportemental.

Concrètement, il s'agit à la fois de repérer les pensées dysfonctionnelles qui, face à la phobie, entraînent des comportements inappropriés (la fuite, l'évitement, la panique...) mais aussi d'exposer graduellement le patient à l'objet de sa peur afin de le désensibiliser – comme pour une allergie !

Étape par étape, le patient va se confronter à sa phobie des bananes... jusqu'à la surmonter. " *On estime que 10 à 15 séances de TCC sont suffisantes pour traiter une phobie simple – ce terme désigne les phobies avec un objet bien identifié : le vide ou les araignées, par exemple.* "

En parallèle, une pratique régulière de la sophrologie, de la relaxation ou encore de l'hypnose peut aussi diminuer le taux d'anxiété du patient, notamment anticipative.

### **Bon à savoir.**

Depuis 2016, une nouvelle thérapie commence à faire son chemin en faveur des patients atteints d'une phobie : la Thérapie par Réalité Virtuelle (TRV). À l'aide d'un casque de réalité virtuelle, il s'agit de placer le patient dans des situations de plus en plus stressantes... en toute sécurité. " *Je pense qu'il s'agit d'une thérapie prometteuse qui est amenée à se généraliser* " affirme Michel Naudet.

*Merci à Michel Naudet, psychologue clinicien à la Clinique du Château à Garches (92).*